



Гамолечебник

КНИГА-ЛЕКАРСТВО

**ДРАГОЦЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ
НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ**

САМОЛЕЧЕБНИК

КНИГА-ЛЕКАРСТВО

ДРАГОЦЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ
НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ



Донецк
2012

С17 Самолечебник. Книга-лекарство. Драгоценные рецепты народной медицины/ Составитель Э. В. Белик. — Донецк: ООО «ПКФ «БАО», 2012. — 928 с., 8 л. ил.

ISBN 978-966-481-681-3

Почему народная медицина вот уже многие тысячелетия не теряет популярности? Ее рецепты прошли многократную проверку, а действие травяных лекарственных препаратов щадящее и в то же время эффективное. Заключив союз с целебными растениями, вы сможете вылечить или же предотвратить многие серьезные болезни.

В книге описаны различные заболевания и даны советы, как им успешно противостоять.

Издание адресовано широкой читательской аудитории.

Применение народных способов лечения требует осторожности. Перед началом лечения рекомендуем проконсультироваться у квалифицированного врача.

ББК 53.59

Все права на книгу находятся под охраной издательства.

Ни одна часть данного издания, включая название и художественное оформление, не может перерабатываться, переиздаваться, ксерокопироваться, репродуцироваться или множиться каким-либо иным способом.

- © Э. В. Белик, составление
- © Д. С. Турбанист, иллюстративный материал
- © Е. В. Зарби-Гальчук, художественное оформление
- © А. Г. Ключиков, дизайн обложки
- © ООО «ПКФ «БАО», подготовка к печати, 2012



**ТРАДИЦИОННЫЕ
И НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ
ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ**



БОЛЕЗНИ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ

Кашель

Кашель может быть произвольным и непроизвольным. Непроизвольный кашель возникает в ответ на раздражение слизистой оболочки дыхательных путей пылью и другими веществами, вдыхаемыми с воздухом, а также вирусами, слизью, опухолью, сдавливающей бронхи или трахею, воспалением в легких или плевре. Кроме этого, кашель может быть вызван некоторыми заболеваниями органов, не относящихся к дыхательной системе.

◆ Сухой кашель (при котором не отходит мокрота):

— сухой изнуряющий, не приносящий облегчения кашель появляется при опухолях, остром трахеите, остром бронхите, начальных стадиях пневмонии, инфаркте легкого (омертвлении участка легочной ткани вследствие закупорки сосудов);

— внезапно возникший приступообразный сухой кашель может быть вызван попаданием в дыхательные пути чужеродного тела;

— сухой непостоянный кашель характерен для фиброзирующего авеолита — воспалительного заболевания легочной ткани, при котором происходит ее уплотнение;

— сухой надсадный приступообразный кашель с хрипами, усиливающийся в положении лежа, наблюдается при сердечной недостаточности, приводящей к застою влаги в легких;

— громкий сухой кашель с «металлическим оттенком» наблюдается при выпячивании (аневризме) стенки аорты.

◆ Кашель с мокротой (продуктивный кашель) обычно возникает при воспалениях легких и бронхов, но также может быть следствием аллергического отека бронхов:

— прозрачная вязкая (слизистая) мокрота наблюдается при любых заболеваниях легких, в том числе аллергических;

— слизисто-гнойная (желтоватая) мокрота может быть при обострениях хронического бронхита;

— гнойная мокрота свидетельствует о более тяжелых процессах в легких и бронхах, например абсцессе легких (гнойный очаг), бронхоэктатической болезни (колбообразные расширения бронхов с воспалением внутри них). При бронхоэктатической болезни обильное утреннее выделение гнойной зловонной мокроты, иногда с примесью крови, больше напоминает рвоту;

— постоянный, на протяжении многих недель и месяцев кашель с мокротой, иногда с примесью крови, характерен для туберкулеза;

— кашель с большим количеством пенистой водянистой мокроты — признак рака легких;

— кашель с розовой пенистой мокротой возникает после приступа сердечной астмы;

— кашель с «ржавой» мокротой характерен для крупозной пневмонии;

— утренний кашель с небольшим количеством мокроты бывает у людей, которые длительное время курят, при хроническом «бронхите курильщика».

В ряде случаев кашель может перейти в удушье и привести к потере сознания.

Одышка

Одышка — это ощущение нехватки воздуха при физической нагрузке или в покое, которое может сопровождаться учащением дыхания.

Возникает при поражениях: бронхов (хронические бронхиты, бронхиальная астма, опухоли), легких (уплотнение легочной ткани), плевры (воспаление, скопление жидкости или попадание воздуха в плевральную полость), костей грудной клетки, дыхательных мышц и нервов (дерматомиозит, полиомиелит, невриты, кифосколиоз, травмы грудной клетки). Одышка также сопровождает сердечную недостаточность, при которой в легких происходит застой влаги. Реже одышка возникает при сахарном диабете, лихорадке, тиреотоксикозе, отравлениях лекарствами, после инсультов. Есть еще так называемая «психогенная одышка», наблюдающаяся у людей, которые сильно беспокоятся о своем здоровье или подозревают у себя болезни органов дыхания. Такие люди дышат часто и глубоко, это приводит к появлению тошноты, головокружения, обмороков.

Если одышка возникает при выполнении больших физических нагрузок, это чаще всего говорит о недостаточной тренированности организма. Если же привычные физические нагрузки (подъем по ступенькам, ходьба, самообслуживание) сопровождаются одышкой,

значит, имеются болезни дыхательной или сердечно-сосудистой системы. Одышка, возникающая в покое, всегда говорит о крайней тяжести состояния.

◆ Одышка, при которой человеку трудно сделать быстрый вдох или выдох, невозможно начать дышать более часто, возникает при хронических бронхитах, опухолях бронхов, приступах бронхиальной астмы и при попадании чужеродных тел в дыхательные пути.

◆ Одышка, при которой нет возможности сделать полный вдох, но частота дыхания не увеличена, характерна для уплотнения легочной ткани (чаще — в результате пневмоний), поражения дыхательных мышц и ребер, для сочетания тяжелого сколиоза и кифоза (кифосколиоз).

◆ Одышка, возникающая из-за сердечной недостаточности, усиливается в положении лежа и уменьшается в положении сидя.

◆ Внезапно возникающая в покое одышка может быть следствием тромботической закупорки легочной артерии или нарушения целостности плевральной полости и требует срочной медицинской диагностики и лечения.

Боль в грудной клетке

Легкие нечувствительны к боли. Боль в грудной клетке возникает при поражении плевры (плеврит), диафрагмы (диафрагмальная грыжа), грудной клетки (остеохондроз позвоночника, переломы ребер), крупных дыхательных путей (трахеит, трахеобронхит), межреберных нервных окончаний (неврит).

Кроме того, боли в грудной клетке могут быть обусловлены болезнями сердца (см. «Заболевания сердечно-сосудистой системы»), органов брюшной полости.

Сильные боли, усиливающиеся при кашле и глубоком дыхании, характерны для поражения плевры.

Внезапная боль, сопровождающаяся одышкой, характерна для нарушения целостности плевральной полости. Это состояние опасно для жизни и требует срочного медицинского вмешательства.

Кровохарканье

Кровохарканье — выделение крови при кашле. Это могут быть окрашенные кровью единичные плевки мокроты или даже чистая кровь. Кровохарканье чаще бывает при раке легких, бронхоэктатической болезни, туберкулезе, инфаркте, абсцессе легкого, крупозной пневмонии (см. «Пневмонии»), травмах, реже — при снижении свертываемости крови, закупорке легочной артерии.

Кровь, излившаяся из легких и дыхательных путей, обычно ярко-красного цвета, пенится из-за примеси воздуха, выделению

крови предшествует кашель. Если же перед выделением крови изо рта была тошнота и рвота, кровь не пенится и смешана с остатками пищи, то ее источник — пищеварительные органы.

В любом случае появление изо рта большого количества крови требует экстренного медицинского вмешательства.

Цвет кожи

Изменяется при большинстве заболеваний дыхательных органов: тем сильнее, чем тяжелее протекает заболевание.

При дыхательной недостаточности, возникающей вследствие поражения легких или закупорки дыхательных путей, кожа приобретает синюшный оттенок. Прежде всего синеет кожа вокруг носа, на верхней губе, кончиках пальцев рук и ног, а при усугублении течения болезни синюшными становятся руки и ноги, лицо и (в меньшей степени) все тело.

Если посинение кожи вызвано заболеваниями органов дыхания, а не сердца и сосудов, то синюшные участки теплые на ощупь.

Краснота лица — частый признак воспалительных заболеваний, сопровождающихся высокой температурой тела (пневмонии).

Румянец на щеках, сочетающийся с бледностью лица, характерен для туберкулеза. При этом глаза приобретают сильный блеск («горящие глаза»), а длина ресниц увеличивается.

Бледность кожи наблюдается при многих болезнях органов дыхания. В основном это тяжелые, истощающие хронические заболевания (туберкулез, абсцесс легкого).

Положение тела больного

Во время приступа бронхиальной астмы (см. «Астма бронхиальная») больной сидит (реже стоит), опираясь руками на край сиденья или на колени, со слегка наклоненным вперед туловищем.

Больные, страдающие бронхоэктатической болезнью или абсцессом легкого, выбирают положение лежа на боку, чтобы меньше кашлять и отхаркивать гной.

При воспалительных заболеваниях плевры больные стараются неподвижно лежать на том боку, где есть воспаление, и дышать как можно менее глубоко.

АНГИНА

Признаки: краснота, легкая припухлость горла, боль при глотании, першение, кашель, иногда — тошнота и рвота. Лихорадка бывает очень сильная (до 39–40 °C); увеличенные железы доходят почти до самого небного язычка.



Болезнь обыкновенно продолжается около недели и оканчивается небольшими нарывчиками в ткани миндалевидных желез; иногда в горле образуется один большой нарыв.

Лечение

Современное лечение ангины включает антибиотикотерапию, общеукрепляющее лечение, физиотерапию.

◆ Если глотка только покраснела и больно глотать, но жара нет, достаточно полоскать горло раствором соли (1 ч. ложка на стакан воды) или соком красной свеклы (натереть ее на терке, полоскать выжатым соком).

◆ Если температура стала повышаться и распухли миндалины, смазывать глотку один раз в день смесью йода с глицерином (в равных частях), а потом полоскать горло раствором перекиси водорода (1 ч. ложка готового раствора на стакан воды).

◆ Внутрь хорошо принимать аспирин по $1/2$ таблетки два раза в день.

◆ При распухших гландах класть на шею согревающий компресс из воды и спирта, менять его через каждые 4 ч.

◆ Полезно есть лимон, можно с сахаром.

◆ Если температура продолжает подниматься, на миндалинах появились желтоватые точки — гной — и нет возможности показаться врачу, нужно самому принять следующие меры: хорошо прочистить желудок, внутрь принимать аспирин, горло полоскать смесью соли, буры и соды. Чтобы отвлечь кровь от горла, надо обернуть ступни ног плотной тканью, смоченной в холодной воде с уксусом, и держать ее до тех пор, пока ткань не согреется. Затем снять ее, а ноги прикрыть.

◆ Хорошо принимать порошок серы по $1/4$ ч. ложки в сутки, запивая водой. Носом обязательно втягивать буру или соль с водой (раствор).

◆ Также хорошо полоскать горло корнем алтея.

◆ При налетах и особенно при нарыве в горле помогает такое симпатическое средство: измельчить чеснок, положить его в пустую скорлупу грецкого ореха и привязать на 20 мин между указательным и большим пальцем той руки, на стороне которой в горле нарыв. Можно и просто привязать небольшой кусочек чеснока в тряпочке, но так он действует слабее, чем в скорлупе. Используя это средство, больной должен спать полусидя, чтобы не задохнуться, если нарыв прорвет.

◆ Часто болеющему ангиной полезно знать и такое простое средство: каждый день 5 мин сидеть против яркого солнца с широко открытым ртом, прикрыв глаза. Лучи проникают в глотку, забо-

левания становятся реже, потом и совсем прекращаются. Продолжительность лечения — 2–3 недели.

◆ Эффективное средство — прополис. Его нужно медленно жевать после еды (дневная порция — около 5 г).

◆ Старое русское средство: свежие листья капусты положить на шею и обмотать ее шарфом. Листья менять каждые 2 ч. Этот метод позволяет задерживать развитие воспалительного процесса.

◆ Разбавленным капустным соком полощут горло при ангине.

◆ При воспалении дыхательных путей помогает отвар капусты ($\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день).

◆ Капустный сок с сахаром — прекрасное отхаркивающее, антисептическое и противовоспалительное средство. В смеси с отваром семян капусты он помогает также при бессоннице.

РИНИТ (НАСМОРК)

Насморк бывает острый и хронический. Первый сопровождается ОРВИ. Иногда он бывает при аллергии. Хронический насморк также может иметь аллергическую природу. В этом случае лечить надо причину насморка — аллергию.

Насморк как один из признаков простуды (ОРВИ) знаком каждому. Он может протекать с повышением температуры (как правило, она бывает невысокой) или без нее, общим плохим самочувствием. Вызывается он почти всегда вирусами и через несколько дней проходит самостоятельно. Обращаясь к врачу по поводу насморка, помните старую добрую истину: «Леченый насморк проходит за неделю, нелеченый — за семь дней».

Причиной насморка является воспаление слизистой оболочки носа, возникающее в результате поражения ее инфекцией или аллергической реакции.

Виды

Аллергический насморк могут вызывать: домашняя пыль, плесень, шерсть животных и др. При аллергическом насморке слизистые выделения прозрачные и водянистые. Дополнительно такой насморк проявляется и другими симптомами: чиханием, зудом в глазах, слезотечением. Длится аллергический насморк до тех пор, пока происходит контакт с аллергеном.

Вирусный насморк возникает вследствие того, что организм пытается побороть вирус и отторгает клетки слизистой и слизь. В слизи содержится значительное количество противовирусных веществ.

Медикаментозный насморк возникает в результате длительного приема носовых капель. Содержащиеся в каплях вещества типа эфедрина вызывают сужение кровеносных сосудов и уменьшение

слизеобразования, однако при употреблении более 3 дней могут возникнуть нарушение питания слизистой и ее воспаление.

Вазомоторный насморк может возникать в результате нарушения регуляции работы слизистой оболочки носа, что обусловлено многими причинами.

При попадании слизи в трахею и бронхи могут возникать воспаления этих органов, что характеризуется появлением кашля. Слизь также может попадать в трубу, соединяющую полость уха и носа. Это приводит к ушной инфекции и болям в ушах. Когда слизь закупоривает ходы, соединяющие пазухи носа, то возникает синусит (гайморит, фронтит и др.).

Выделения из носа могут появляться при травме головы. Этот симптом является опасным и требует срочного обращения к врачу.

Лечение

При лечении насморка в домашних условиях:

◆ Не подавляйте чихание, так как оно является нормальной реакцией организма, направленной на удаление вируса, слизи, аллергена из полости носа.

◆ Сморкайтесь правильно: без усилий, поочередно из каждой ноздри, плотно закрывая другую.

◆ Носовые капли, содержащие эфедрин, рекомендуется применять не более 3 дней, далее смените их на солевые капли.

◆ Используйте противоаллергические (антигистаминные) препараты. Эти лекарства блокируют аллергическую реакцию и тем самым уменьшают проявления насморка.

Внимание! Противоотечные препараты (носовые капли), содержащие эфедрин, могут вызывать у детей возбуждение. Противоаллергические препараты могут вызывать сонливость, а у некоторых людей бессонницу. Обязательно прочтите инструкцию по применению препарата.

◆ На первой стадии острого насморка — стадии раздражения — применяют мази, эмульсии или соки лекарственных растений с противовоспалительным и анестезирующим действием: алоэ, свежих листьев паслена черного; масло облепихи и шиповника (по 4–6 капель 3 раза в сутки); 10% -ную мазь тысячелистника и крапивы, 20% -ную мазь календулы (смазывать слизистую оболочку полости носа 2–3 раза в сутки).

◆ На второй стадии острого насморка — стадии серозных выделений — назначают вяжущие лекарственные средства:

◆ Кора дуба — 10 г, трава зверобоя — 5 г, кора ивы — 5 г, липовый цвет — 10 г, листья мяты — 10 г. 20 г измельченного сбора

залить 100 мл кипятка, настаивать в течение 3–4 ч. Перед употреблением добавить 3–5 капель пихтового масла. Применять в виде капель в нос (по 6–8 капель 3–4 раза в сутки) и для ингаляций (3–4 процедуры на курс при длительности одной ингаляции 5 мин).

♦ Трава тысячелистника — 20 г, корень фиалки трехцветной — 20 г, трава душицы — 20 г, листья шалфея — 20 г, кора калины — 20 г. 15 г сбора залить холодной водой (200 мл), настаивать 1 ч, кипятить 5–7 мин, охладить, процедить и применять в виде капель в нос или ингаляций.

♦ Трава душицы — 10 г, сосновые почки — 10 г, кора ивы — 10 г, цветки мальвы лесной — 10 г, листья мать-и-мачехи — 10 г. Применяется, как и в предыдущем рецепте.

♦ Кора дуба — 15 г, листья шалфея — 15 г, цветки календулы — 10 г, цветки липы — 10 г. 20 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 1,5–2 ч, охладить, процедить и использовать в виде капель в нос и для ингаляций.

◆ На третьей стадии острого насморка — стадии слизистогнойных выделений — рекомендуют применять свежий сок алоэ, каланхоэ, а также масляный 5% -ный раствор тысячелистника. Если вы не запаслись на зиму лекарственными травами, то народная медицина рекомендует при насморке использовать свежеприготовленный сок чеснока и лука. В чистом виде он раздражает слизистую оболочку, поэтому его рекомендуют разводить водой (в соотношении 1:20, 1:50) или смешивать с 5–10% -ным раствором натурального меда в соотношении 1:5, 1:10.

◆ При лечении острого насморка хорошо помогает натуральный сок каланхоэ. Его закапывают в полость носа по 3–4 капли каждые 4 ч.

◆ При аденовирусных инфекциях верхних дыхательных путей полезно закапывать в нос сок белокочанной капусты, содержащий лизоцим.

◆ Довольно эффективен при лечении острого насморка сок свеклы.

◆ Согласно рекомендациям народной медицины также могут помочь отвар зверобоя, сок свежих листьев мяты перечной, паслена черного, отвары корня щавеля конского и коровяка скипетровидного.

◆ Вот еще одно средство: $\frac{1}{2}$ стакана подсолнечного масла прокипятить 30–35 мин. Остудить. Добавить 2 дольки чеснока, $\frac{1}{4}$ головки лука. Настаивать в течение 2–3 ч. Раствор процедить и закапывать в нос.

◆ Полезен сок алоэ, каланхоэ (по 3–4 капли 3–4 раза в день).

◆ Можно закапать смесь меда и свекольного сока (1:2); промыть носовые ходы чистой водой.

◆ Показаны полоскания настоями листьев шалфея, эвкалипта, цветков ромашки, календулы, череды, душицы и др.

◆ Вдыхайте нюхательный табак поглубже, чтобы он через носоглотку проходил в рот. Через несколько «понышек» насморк прекращается.

◆ Хорошо помогает от насморка промывание носа. Чистую воду комнатной температуры влить в горсть руки и втягивать поочередно одной и другой ноздрей, чтобы она проходила в рот.

◆ Область гайморовых пазух прогрейте сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их в скорлупе к обеим сторонам носа до полного остывания.

◆ Если насморк все-таки не проходит и становится хроническим, знахари советуют отказаться от молока и молочных продуктов и принимать «соус» из натертого хрена, смешанного с соком 2–3 лимонов по $\frac{1}{2}$ ч. ложки два раза в день. После приема этого лекарства в течение 30 мин нельзя ни есть, ни пить. Хрен должен быть свежим, не позднее недели после сбора, а приготовленное средство может храниться в холодильнике длительное время. В течение первой недели слезы будут катиться у вас градом, но впоследствии с прекращением слезотечения прекратится и насморк.

При всех способах лечения насморка не следует забывать, что в большинстве случаев он является проявлением инфекционной болезни — гриппа. Поэтому при его лечении тем или иным способом необходимо брать чистый носовой платок, чтобы через платок после лечения не произошло самозаражение.

ПРОСТУДА

Профилактика и лечение

Прежде чем начать принимать домашние средства, нужно сделать правильным и здоровым свое питание. Его необходимо сбалансировать таким образом, чтобы основную часть пищи составляли растительно-молочные продукты, легкоусваиваемые и богатые витаминами. Особенно полезен витамин С — одно из сильнейших противовоспалительных средств. Суточная норма аскорбиновой кислоты в острый период течения болезни может достигать 1 г. Самые богатые витамином С ягоды — шиповник и черная смородина. В настоящем в течение 10–12 ч отваре из плодов шиповника (1 ст. ложка на 200 мл кипятка) как раз и содержится суточное количество витамина. В черной же смородине его предостаточно и в плодах, и в листьях. Поэтому можно использовать как варенье и ягоды — свежесзамороженные или протертые с сахаром, так и чай из свежих или сухих листьев. Если у вас дома не нашлось ни шипов-

ника, ни черной смородины, их заменит лимон в любых количествах. (Кстати говоря, очень эффективное, хотя и малоприятное средство — втянуть носом несколько капель лимонного сока и прилечь на некоторое время). Лимон употребляется вместе с цедрой и кожурой. Полезны изюм и виноградный сок, особенно в холодное время года, так как их постоянное употребление способно останавливать развитие простудных заболеваний. Ну и самое доступное средство — конечно же, морковь. Витамин А, в избытке содержащийся в этом овоще, имеет большую целебную силу.

Если же вы все-таки заболели, то вот несколько достаточно простых и действенных средств домашней медицины, позволяющих избавиться от недомогания.

Если при простуде произошло повышение температуры, прежде всего рекомендуется обильное питье с хорошим дезинтоксикационным действием. В такие дни нужно употреблять до 2,5–3 л жидкости в сутки. Теплое питье с добавлением клюквы, лимона, брусники, обладающих легким мочегонным эффектом, позволит вывести из организма продукты жизнедеятельности болезнетворных микробов. Жаропонижающим и потогонным действием обладают малина, ромашка и липа. И вкусно, и полезно добавить в чай малинового варенья. Лечебные свойства присущи не только ягодам, но и свежим или высушенным листьям кустарника, отвар из которых (1 ч. ложка на стакан воды) используется для полоскания горла. Сухие цветки ромашки аптечной заваривают кипятком и после настаивания в течение 15–20 мин. лучше получаса пьют как чай — по $1\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день. Липовый цвет употребляют так: 1–2 ч. ложки заваривают стаканом кипятка и выпивают горячим на ночь прямо в постели. Настой можно сделать и из черной бузины: 1 ст. ложку сухих цветков залить 200 мл кипятка и настоять. Принимать по 2 ст. ложки 6 раз в день.

◆ С целью профилактики целесообразно применять лук и чеснок. Их натирают на терке и вдыхают пары 2 раза в день в течение 10–15 мин. Или 1–2 дольки чеснока измельчают и заливают 30–50 г кипятка, настаивают 1–2 ч, закапывают в нос по 2 капли 3–4 раза в день.

◆ При насморке кусочки ваты, смоченные соком лука репчатого, закладывают в нос 3–4 раза в день на 10–15 мин.

◆ 3 ст. ложки мелко нарезанного лука нужно залить 50 мл теплой воды, добавить $1\frac{1}{2}$ ч. ложки меда (сахара), настоять в течение 30 мин и закапывать в нос.

◆ Полезно промывание полости носа и глотки настоем лука с медом (1:1) через каждый час или таким раствором: на стакан теплой кипяченой воды $1\frac{1}{2}$ ч. ложки поваренной соли и четыре капли

5%-ной настойки йода (раствор должен вливаться в нос, а выливаться через рот).

◆ Целесообразно также чаще есть лук и чеснок. Или только жевать их по 2–3 мин несколько раз в день, потому что большое количество лука и чеснока нельзя принимать больным на стадии обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и печени. (От запаха, например, чеснока легко избавиться, если съесть немного петрушки.)

◆ Натереть на терке луковицу, залить 0,5 л кипящего молока (но не кипятить), настаивать в теплом месте, выпить на ночь половину горячего настоя, а другую — утром, тоже в горячем виде.

◆ С целью профилактики взрослым удобнее повесить на шею марлевый мешочек с мелко нарезанным чесноком, а маленьким детям — привязать этот мешочек около кровати или поставить блюдце с чесноком рядом с ней.

◆ Гигиенический туалет носоглотки: мыть с мылом два раза в день передние отделы носа. На первой стадии заболевания, при сильном насморке, часто достаточно применить мази или соки лекарственных растений с противовоспалительным и сосудосуживающим действием: алоэ, масло облепихи, масло шиповника. Их закапывают в нос три раза в день по 4–6 капель в каждую половину носа. Мази закладывают в нос 2–3 раза в день — преимущественно 10%-ную мазь тысячелистника, крапивы или 20%-ную — цветков календулы.

◆ Хороший эффект достигается при введении свежего сока алоэ в ноздри по 5 капель через каждые 2–3 ч в течение 2–3 дней.

◆ Рекомендуются утром пожевать лист эвкалипта и небольшую его часть держать во рту (между десной и щекой) при контакте с больными ОРЗ.

◆ Полезно принимать спиртовую настойку листьев эвкалипта: 20 г сухих листьев измельчить, залить спиртом. Плотно закупорить и настаивать 7–8 дней. Процедить. Принимать по 20–25 капель, разведенных в 1/4 ст. ложки кипяченой воды.

◆ 30%-ный раствор меда в соке сырой красной свеклы закапывать по 5–6 капель в каждую ноздрю 4–5 раз в день.

◆ Вечером всем членам семьи следует полоскать носоглотку свежим соком сырой красной свеклы. На стакан сока можно добавить 1 ч. ложку 1%-ного раствора столового уксуса.

◆ Больному следует как можно чаще пить горячий чай с лимоном или малиновым вареньем, а также теплое молоко (200 г) с медом (1 ст. ложка).

◆ 5 ст. ложек почек и листьев черной смородины в соотношении 1:2 залить 1 л кипятка, настаивать 1–2 ч. Пить теплым по полстакана 4–5 раз в день как жаропонижающее и потогонное средство.

◆ 1 ч. ложку измельченных корней терна колючего заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 ч. Пить теплым по $\frac{1}{4}$ стакана 4–5 раз в день как жаропонижающее.

◆ Свежеприготовленный морковный сок и растительное масло в соотношении 1:1 плюс несколько капель чесночного сока смешивают и закапывают в нос несколько раз в день.

◆ 5 г (полная ст. ложка) багульника и 100 мл растительного масла кипятят на водяной бане (любая посуда с травой, залитая кипятком, ставится в другую посуду с кипящей водой на 30 мин), остужают, фильтруют. По 2–3 капли 3–4 раз в день.

◆ Растительное масло в стеклянной посуде выдерживают 30–40 мин в кипящей воде, охлаждают, затем 3–4 дольки чеснока и $\frac{1}{4}$ головки лука нарезают и заливают приготовленным маслом. Смесь настаивают в течение 2 ч, процеживают и смазывают слизистую носа.

◆ Паровая ванночка для головы: пригоршню цветков ромашки (или измельченных листьев перечной мяты, листьев шалфея) залить 0,25 л кипятка и дать настояться, затем долить до литра. Накрыться простыней и сверху байковым одеялом. Держа голову над миской, вдыхать пар попеременно носом и ртом. Продолжительность процедуры 10–15 мин.

Ингаляции

Их можно применять уже при появлении самых первых признаков заболевания. Сгодится любая вместительная кастрюля или даже ковшик. Совсем хорошо, если у вас дома есть тепловлажный ингалятор. Это позволит избежать возможных ожогов носоглотки при температуре воды 80–100 °С; пар на выходе тепловлажного ингалятора прогревается всего лишь до 38 °С. Для ингаляции применяются самые разные составы: поваренная соль (желательно не «Экстра»), пищевая сода, минеральные воды, масла — эвкалиптовое, ментоловое, настои из различных сборов трав и растений и другие. При использовании масел дозировка — 2–5 капель на 250 мл кипятка. Нужно помнить: ингаляции проводят в течение 15 мин, не раньше чем через полчаса после еды и физической работы. Во время проведения этой процедуры не следует отвлекаться (разговаривать или читать). Одежда не должна стеснять дыхание, а само оно должно быть спокойным, нечастым, средней глубины, чтобы не вызвать кашель. После ингаляции в течение часа постарайтесь не напрягать голос. И еще одно: курение сводит эффект от ингаляции практически на нет.

Тепловые процедуры

Они оказывают хорошее воздействие на простывший организм. Правда, здесь стоит напомнить, что относиться к ним нужно с осто-

рожностью, особенно людям пожилым и страдающим заболеваниями сердечно-сосудистой системы. Народные лечебники советуют при простуде пропитать шерстяную материю уксусом, оливковым маслом и камфарой и приложить ее на ночь к груди. Сзади же, на шею, кладут компресс из тертого хрена. Еще при появлении ощущения боли при глотании рекомендуется обвязать шею шерстяным шарфом или наложить на нее согревающий компресс: обмакнуть большой лоскут марли или другой хлопчатобумажной ткани в подогретое подсолнечное масло и приложить его к больному месту. Сверху наложить вощеную бумагу (можно полиэтилен) и обернуть шею бинтом или шарфом. Во избежание ожогов держать компресс не больше 3–4 ч.

ГАЙМОРИТ

С гайморитом человечество познакомилось очень давно — еще в XVII веке врач Гаймор (Хаймор) впервые описал симптомы болезни. На самом деле гайморит — это один из видов синусита (воспаления околоносовых пазух). К сожалению, в большинстве случаев даже самая безобидная простуда не проходит бесследно.

Гайморит — это воспаление гайморовых (околоносовых) пазух. Воспаление пазух может проявить себя через несколько дней и даже недель после исчезновения острых симптомов простудного заболевания.

Наиболее частым состоянием, предшествующим гаймориту, является простуда. Под действием вирусов происходит повреждение клеток и отек слизистой оболочки. Это создает благоприятные условия для развития бактерий. При длительном протекании простуды изменения слизистой могут стать необратимыми, и заболевание примет хронический характер. Другие факторы, способствующие возникновению гайморита: аллергический ринит, инородные тела в полости носа, искривление носовой перегородки, травмы и т. д.

Симптомы

Классическими признаками острого гайморита являются заложенность и гнойные выделения из носа, чувство тяжести, боли, снижение обоняния, повышение температуры тела (как правило, в пределах 37,0–38 °C). Кроме того, присутствуют головная боль, недомогание, слабость, повышенная утомляемость.

Если присутствуют практически все перечисленные симптомы, то такое состояние заболевания можно отнести к тяжелой степени. Лечение в этом случае проводится в стационаре или амбулаторно, под строгим наблюдением врача с активными лечебными мероприятиями.

При наличии головной боли, повышенной температуры тела, серозно-гнойных выделений из носа, затрудненного носового дыхания, снижения обоняния, плохого общего самочувствия состояние можно отнести к средней степени тяжести. Лечение может быть проведено в стационаре или чаще всего амбулаторно.

Если есть жалобы только на незначительную головную боль, заложенность носа, слизисто-серозные выделения из носа, при отсутствии повышенной температуры тела, то такое состояние заболевания можно отнести к легкой степени. Лечение в этом случае амбулаторное. Диагноз может быть установлен на основании обследования и жалоб.

За четыре столетия борьбы с человеком гайморит стал опытным маскировщиком. Теперь он может не заявлять о себе обычными симптомами (головной болью, заложенностью носа, повышением температуры, ухудшением обоняния, припухлостью в области щек, век, гнусавым оттенком голоса, постоянными выделениями из носа и др.), а может и отсутствовать при полном наборе этих признаков. Например, причиной всех вышеназванных неприятностей может быть невралгия, вегетодистония, диэнцефальная дисфункция, аллергия.

Клиническая картина хронического гайморита не столь яркая. Здесь на первое место выходят повышенная утомляемость, снижение работоспособности, ухудшение памяти, головная боль и т. п.

Лечение

Традиционно при остром и хроническом гайморите применяют различные лекарственные растения. При хронических негнойных формах врачи рекомендуют настой травы зверобоя из расчета 1 ч. ложка сухой травы на стакан воды. Зверобой оказывает противовоспалительное действие, усиливает защитную функцию лейкоцитов — белых кровяных телец, ускоряет восстановление тканей. Недаром его называют «растительным антибиотиком». Многие отоларингологи рекомендуют для лечения хронических гайморитов ингаляции из трав, например лаванды или мать-и-мачехи. В домашних условиях для лечения гайморита можно приготовить лекарства из трав по следующим рецептам.

◆ Заварить по отдельности в стакане воды настои: 15 г зверобоя продырявленного, 10 г цветков ромашки аптечной и 10 г сушеницы болотной.

◆ Настой из 10 г тысячелистника и 5 г будры плющевидной.

◆ Приготовить три настоя: мяты перечной, листьев и цветков Melissa и листьев подорожника большого. Каждый настой готовят отдельно — по 10 г травы на стакан воды. Смеси этих настоев закапывают по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день. Их можно ис-

пользовать и для ингаляций длительностью по 5 мин. Курс лечения — 10–12 процедур.

♦ В русской народной медицине синуситы (воспаление лобных и гайморовых полостей) лечили хреном. Для этого корень хрена тщательно отмывали, снимали верхний слой, натирали на терке. Одну треть стакана этой массы смешивали с соком 2–3 лимонов. Получалась довольно густая смесь консистенции сметаны, которую принимали по 1/2 ч. ложки утром через 20–25 мин после еды ежедневно. Курс лечения 3–4 месяца. После двухнедельного перерыва проводили повторный курс. Как правило, после этого наступало значительное улучшение. Однако лечение надо терпеливо продолжать два раза в год — весной и осенью, не дожидаясь обострения болезни. Через два года приступы в большинстве случаев прекращаются.

♦ Отвар коры калины обыкновенной — 10 г на 200 мл, настой травы зверобоя продырявленного — 10 г на 200 мл, настой листьев крапивы двудомной — 15 г на 200 мл. Отвар и настои смешать, использовать по 100 мл на одну ингаляцию; 3–5 процедур на курс.

♦ Трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, листья подорожника большого — 15 г, цветки бессмертника песчаного — 5 г. 30 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить; использовать по 100 мл настоя на одну ингаляцию.

♦ Кора барбариса обыкновенного — 10 г, корень кровохлебки — 10 г. 30 г сбора залить 200 мл холодной воды, кипятить 12–15 мин, настаивать 1 ч; использовать по 50 мл отвара на одну ингаляцию.

♦ Листья грецкого ореха — 5 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, листья подорожника большого — 15 г. Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить; использовать по 50 мл на одну ингаляцию.

♦ Цветки календулы — 10 г, трава герани луговой — 5 г, цветки ромашки аптечной — 15 г. Сбор залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить; использовать по 50 мл на одну ингаляцию.

♦ Настои следующих лекарственных растений: тысячелистника обыкновенного, календулы, мать-и-мачехи, цветков черемухи, мяты перечной, приготовленные из расчета 10 г сбора трав на 200 мл воды. Настой в количестве 3–5 мл вводится в гайморовы пазухи после их промывания раствором хлорида натрия.

♦ Область гайморовых пазух можно прогревать сваренными вкрутую яйцами. Горячие яйца завернуть в полотенце, расположить по обеим сторонам носа и держать до полного остывания. Эту процедуру нужно делать на ночь.

♦ Хорошо прикладывать лепешки из меда, муки и камфорного масла к гайморовым пазухам; делать ингаляции: 50 г воды, эвкалипт, тысячелистник, 1 ч. ложка меда. Полезно закладывать в

ноздри по кусочку засахарившегося меда, пока не растает. Станет отходить гной. Принимайте по 1 ч. ложке меда 3 раза в день.

◆ Через день капайте по 5 капель в каждую ноздрю следующий состав: масло облепихи — 20 г, масло эвкалипта — 10 г, настойка календулы — 6 г, настойка алоэ — 4 г.

КАТАР ГОРТАНИ

◆ При катаре надо воздержаться от курения, от холодных и горячих напитков, острой пищи и особенно от продолжительного разговора. Вечером хорошо делать теплые ножные ванны (15 мин), а на горло ставить согревающий компресс. Но если нужно выходить на улицу, да еще при холодной погоде, то лучше вместо компресса положить на ночь сухую суконку, хорошо натертую обычным мылом, а утром снять ее и завязать горло теплым шарфом, платком.

◆ Помогает смазывание гортани смесью йода с глицерином: при этом нужно навертеть на палочку (величиной с карандаш) вату, крепко завязать ее, чтобы она не соскочила, и этой палочкой, смочив вату в смеси йода с глицерином, как можно глубже смазать горло. Повторять это не менее 3 дней.

◆ Можно также натереть на терке $\frac{1}{4}$ стакана очищенного корня имбиря, долить стакан медом и все сварить. 1 ч. ложку смеси размешать в стакане очень горячего чая, добавить 2 ч. ложки сахара, размешать и выпить подряд несколько стаканов. Закутаться и спать. Повторять это 2–3 вечера подряд.

◆ Мелко нарезать луковицу, засыпать 2 ч. ложками сахара, налить приблизительно 3–4 стакана воды и варить до тех пор, пока лук не станет мягким, а смесь — густой. Эту кашицу есть целый день по ложечке.

◆ Полезно пить сок редьки и почаще полоскать этим соком горло, полоскать горло горячим уксусом с медом.

◆ От хрипоты хорошо есть побольше вареного чеснока.

◆ При полной потере голоса можно использовать такое средство: мелко порезать кусочек хрена величиной с лесной орех, налить на него треть стакана кипятка, накрыть крышкой и дать настояться минут двадцать. Добавить немного сахара, размешать и пить настойку по 1 ч. ложке несколько раз в день, медленно проглатывая жидкость.

КАШЕЛЬ

◆ Для смягчения воспаления горла хорошо пить теплое молоко, сливки или чай со сливочным маслом несколько раз в сутки.

◆ Значительно более эффективны противомикробные средства. Можно, например, заварить кипятком измельченные листья

эвкалипта, свернуть из плотной бумаги воронку, ее широким концом накрыть кастрюлю (чашку) с настоем, а через узкий просвет вдыхать пар (10–15 мин).

◆ Вытереть грудь сухой суконкой, затем досуха втереть внутренее свиное сало или топленое масло (если есть, то добавить сосновое масло).

◆ Мелко нарезать 10 головок лука и головку чеснока и варить в пастеризованном молоке до мягкости, добавить немного сока мяты и меда. Доза: по 1 ст. ложке в час в течение всего дня.

◆ 2 ст. ложки свежего сливочного масла, 2 свежих желтка, 1 ч. ложка пшеничной муки и 2 ч. ложки меда. Употреблять по 1 ч. ложке 4–6 раз в день.

◆ 500 г очищенного репчатого лука измельчить, добавить 400 г сахара и варить на слабом огне в литре воды 3 ч, остудить, добавить 50 г меда, перелить в бутылку и закупорить. Принимать по 4–6 ст. ложек в день после еды.

◆ Лимон варить на медленном огне в течение 10 мин, разрезать его, отжать сок в стакан (вместо лимона можно использовать яблочный соус — примерно 100 г). К соку лимона добавить 2 ст. ложки глицерина, размешать и до краев заполнить стакан медом. При сильном и частом кашле принимать по 2 ч. ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой, принимать по 1 ч. ложке до и после завтрака, обеда, ужина и обязательно перед сном.

◆ Для грудных детей народная медицина предлагает такой способ избавления от кашля: к 1 ч. ложке меда добавить 2 ст. ложки семян аниса и щепотку соли, довести до кипения. Процедить и давать ребенку по 1 ч. ложке каждые 2 ч.

◆ В верхней широкой части вымытой редьки вырезать лунку, залить 2 ст. ложки меда. Редьку поместить в сосуд в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и настаивать в течение 3–4 ч. Доза: по 1 ч. ложке 3–4 раза в день до еды и перед сном.

◆ Взять неполную ст. ложку сахара и подержать ее на огне, пока сахар не станет темно-коричневым. Затем вылить его в блюдо с молоком. Полученную «конфету» держать во рту до полного рассасывания при сухом кашле.

◆ Сок моркови с медом (1:1) принимать по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день.

ГРИПП

Острая вирусная болезнь, передается воздушно-капельным путем. Характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением респираторного тракта.

Возбудители гриппа относятся к семейству ортомиксовирусов, которые включают род вирусов гриппа А, В и С. Вирусы гриппа А подразделяются на многие серотипы. Постоянно возникают новые антигенные варианты. Вирус гриппа быстро погибает при нагревании, высушивании и под влиянием различных дезинфицирующих агентов. Воротами инфекции являются верхние отделы респираторного тракта. Вирус гриппа избирательно поражает цилиндрический эпителий дыхательных путей, особенно трахеи. Повышение проницаемости сосудистой стенки приводит к нарушению микроциркуляции и возникновению геморрагического синдрома (кровохарканье, носовые кровотечения, геморрагическая пневмония, энцефалопатия). Грипп обуславливает снижение иммунологической реактивности. Это приводит к обострению различных хронических заболеваний — ревматизма, хронической пневмонии, пиелита, холецистита, дизентерии, токсоплазмоза и пр., а также к возникновению вторичных бактериальных осложнений. Вирус сохраняется в организме больного обычно в течение 3–5 дней от начала болезни, а при осложнении пневмонией — до 10–14 дней.

Инкубационный период продолжается от 12 до 48 ч. Типичный грипп начинается остро, нередко с озноба или познабливания, быстро повышается температура тела, и уже в первые сутки лихорадка достигает максимального уровня (38–40 °C). Отмечаются признаки общей интоксикации (слабость, адинамия, потливость, боль в мышцах, глазах, сильная головная боль) и симптомы поражения дыхательных путей (сухой кашель, першение в горле, саднение за грудиной, осиплость голоса). При обследовании отмечаются гиперемия лица и шеи, инъецирование сосудов склер, повышенное потоотделение, брадикардия, гипотония. Выявляется поражение верхних дыхательных путей (ринит, фарингит, ларингит, трахеит). Особенно часто поражается трахея, тогда как ринит иногда отсутствует (так называемая акатаральная форма гриппа). Характерны гиперемия и своеобразная зернистость слизистой оболочки зева. Язык обложен, может быть кратковременное расстройство стула. Осложнения со стороны ЦНС проявляются в виде менингизма (синдром напряжения мозговых оболочек) и энцефалопатии. Характерны лейкопения, нейтропения; СОЭ в неосложненных случаях не повышена. Легкие формы гриппа иногда могут протекать без лихорадки (афебрильная форма гриппа). Осложнения: пневмонии, фронтиты, гаймориты, отиты, токсическое повреждение миокарда.

Во время эпидемии гриппа диагноз трудностей не представляет. В межэпидемическое по гриппу время это заболевание встречается редко (3–5 % всех случаев ОРЗ) и протекает часто в виде легких и стертых форм. В этих случаях грипп трудно отличить от ОРЗ

другой этиологии. Для подтверждения диагноза гриппа используется обнаружение вируса в материале из зева и носа, а также выявление нарастания титра специфических антител при исследовании парных сывороток: первая сыворотка берется до 6-го дня заболевания, вторая — через 10–14 дней; важным диагностическим признаком является нарастание титра антител в 4 раза и более.

Лечение

Если вы в состоянии перетерпеть жар (температуру от 38 до 40 °С), если у вас нормальная сердечно-сосудистая система, температуру лучше не сбивать. Положите на лоб полотенце, смоченное в воде с уксусом (0,5 л воды и 1 ст. ложка уксуса), можно смачивать ноги и руки. Если температура за 40 °С, ее надо сбивать. Когда она падает с 40 °С до нормальной, значит, организм справился и человек пошел на поправку. Еще одна рекомендация: если у вас ОРЗ, а тем более грипп, обязательно нужно лежать. Особенно это относится к женщинам, которые с температурой 39–40 °С могут стоять у плиты или убирать квартиру. В данной ситуации это очень мелкие проблемы и на них не надо расходовать свои силы. Лежать надо минимум два дня. Чем лучше вылежитесь, тем быстрее выздоровеете и тем меньше будет осложнений. Кроме того, надо стараться быть умеренным в еде.

◆ Тяжелым гриппозным больным дополнительно к проводимому лечению дают пить 3 раза в день по стакану теплого отвара корней девясила высокого и дягиля лесного (по 15 г на 1 л воды).

◆ При гриппе с явлениями вазомоторного ринита хорошим средством является следующий состав: очищенный чеснок натереть на мелкой терке, смешать в пропорции 1:1 с медом (лучше липовым) и принимать перед сном по 1 ст. ложке, запивая теплой водой.

◆ 10 г (1 ст. ложка) почек сосны помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мг (один стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждают при комнатной температуре 10 мин, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до 200 мг. Принимают по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день после еды как отхаркивающее и дезинфицирующее средство.

◆ Заварить 2 ст. ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины в стакане кипятка. Настоять 10–15 мин, добавить 1 ст. ложку меда, размешать и в теплом виде принимать как потогонное перед сном. Остерегаться сквозняков.

◆ В восточной и тибетской медицине против гриппа используют ветки малины, которые можно собирать и зимой, и летом. Ре-

цепт простой: 1 ст. ложку мелко нарезанных стеблей заливают стаканом кипятка. Кипятят 10–20 мин, настаивают около 2 ч. Пить небольшими глотками, но часто в течение дня.

◆ 1 ч. ложку измельченного корня девясила высокого настаивать 10 ч в стакане горячей воды (суточная доза). Пить небольшими глотками. Можно использовать и отвар: 1 ч. ложку измельченного корня кипятить в 200 мл воды 30 мин (на слабом огне). Принимать по 1 ст. ложке каждый час в течение дня.

◆ 2 ч. ложки сухих цветков бузины черной залить 200 мл кипятка, настаивать, укутав, 40–50 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день. Пить медленно, небольшими глотками, с небольшими перерывами.

◆ 1 ч. ложку измельченных листьев смородины черной залить 200 мл кипятка. Настаивать, укутав, 3 ч. Процедить. Доза: по 1/2 стакана 5 раз в день.

◆ Головку лука средних размеров очистить, натереть на мелкой терке. Залить 250 мл кипящего молока. Хорошо размешать и настоять 10 мин. Пить небольшими глотками.

◆ 1 ст. ложку смеси цветков липы и ягод малины (1:1) залить 200 мл кипятка. Настоять, укутав, в течение часа. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день.

◆ Смешать листья или весенние ветки черной смородины и цветки липы (в пропорции 1:1). Щепотку смеси залить 500 мл кипятка. Кипятить 5 мин, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Доза: по стакану в теплом виде. Пить 3–4 раза в день.

◆ Рекомендуются такой фитосбор: корень алтея лекарственного — 30 г, багульник — 15 г, цветки бузины черной — 20 г, живокость лекарственная — 15 г, лаванда узколистная — 10 г, плоды (сухие побеги) малины обыкновенной — 30–60 г, душица обыкновенная — 15 г, мята перечная — 10 г, листья мать-и-мачехи — 25 г, будра плющевидная — 10 г, синюха голубая — 10 г, шишки хмеля обыкновенного — 30 г, чабрец обыкновенный — 15 г, корень эхинацеи пурпурной — 45 г. Сбор измельчить (фракция — 3–4 мм), взять 1 ст. ложку сбора, залить 200 мл кипятка, настаивать в термосе 2 ч. Отдельно приготовить отвар плодов шиповника коричневого — 35 г, корня солодки голой — 15 г, почек тополя черного — 10 г, залить 300 мл воды. Оба отвара смешать. Принимать внутрь по 80 мл 6–7 раз в день. Этим же раствором заправить какой-либо ингалятор или чайник. Время ингаляции — 5 мин, количество процедур — 10.

◆ Во время болезни рекомендуется больше пить соков (картофельный, морковный, тыквенный, из черной редьки, слабочесночный).

◆ С 1890 г. известен такой народный рецепт: душица и чабрец — по 15 г, корень девясила — 12 г, корень валерианы — 5 г, корень аира — 4 г, мята — 10 г, лист эвкалипта — 10 г, шелуха лука и чеснока — по 5 г, корень солодки голой (лакрицы) — 10 г, плоды шиповника коричневого (собачьего) — 30 г, хвощ полевой — 40 г, кукурузные рыльца — 50 г, лен (семена) — 30 г, мед — 40 г, лимонный жмых (сок) — 30 г.

Все перемешать, измельчить сухие травы, добавить порошка корня эхинацеи пурпурной — 15 г и иссопа лекарственного — 20 г. Взять 4 ст. ложки сбора, залить 400 мл кипящей очищенной кремневой воды, настаивать в термосе 2 ч. Принимать по 50 мл 4–5 раз в день за 1 ч до еды. Пить настой маленькими глоточками в течение 15–20 мин. Курс лечения — 2–3 недели. Этим же настоем промывать полость рта, носоглотку (до и после работы или после нахождения в общественных местах).

Вышеуказанный настой можно использовать в теплом виде и для ингаляций. Взять 5 мл настоя, залить в ингалятор и вдыхать, сначала ртом, затем носом. Количество ингаляций доводится до 10.

С помощью этих средств уничтожаются вредоносные и болезнетворные микробы, бактерии, грибки, очищаются слизистые оболочки органов дыхания от трихомонад, туберкулезных палочек, хламидий.

Особое внимание при возникновении респираторных заболеваний и гриппа надо уделить правильному питанию. Рекомендуются малосолевая диета без копченостей, соленостей, острых пряностей, жирной пищи; следует пить соки: морковный, свекольный, капустный, зимней редьки (до 50 мл в день), отвары пшеничных, гречишных и овсяных отрубей (до 200 мл в день), чтобы обеспечить организм витаминами E, D, U; есть овощефруктовые салаты, содержащие макро- и микроэлементы, особенно железо, медь, молибден, ванадий, кальций, фтор и другие, которые выполняют важные функции в процессе обмена веществ.

◆ При заболеваниях гриппом очень эффективна капустная диета. Во время болезни питаться капустой нужно 1–2 дня. Кроме сырой белокочанной капусты, в эти дни ничего есть нельзя.

АСТМА БРОНХИАЛЬНАЯ

Бронхиальная астма — заболевание, характеризующееся временными нарушениями прохождения воздуха по бронхам. Три самых частых признака: удушье, кашель и одышка. У небольшой части больных единственным проявлением заболевания может быть приступообразный кашель. Чаше болеют молодые люди: у половины больных астма появляется в детстве, у $1/3$ — в возрасте до 40 лет.

Большая часть больных — аллергики, страдающие также экземой, сенной лихорадкой, крапивницей и др. Приступы бронхиальной астмы у них вызываются вдыханием веществ, способных вызвать аллергическую реакцию (аллергенов). Прежде всего это — домашняя пыль, цветочная пыльца, споры грибов, домашние продукты, различные лекарства.

У меньшей части астматиков — иная ситуация. Они не страдают аллергией, а приступы возникают в связи с физическим перенапряжением, инфекциями верхних дыхательных путей, полипами полости носа, употреблением аспирина, индометацина, фенаcetина или в связи с контактом со следующими веществами:

- солями металлов (никель, хром, марганец);
- древесной пылью (дуб, сосна);
- растительной пылью (хлопок, лен);
- промышленными химическими веществами (ангидрид фталевой кислоты, этилендиамин, формальдегид);
- лекарствами (антибиотики, циметидин, пиперазин);
- животными белками (помет птиц, выделения рыб, продукты пчеловодства).

Приступ бронхиальной астмы возникает при контакте с аллергеном, пылью, после физической нагрузки, на холоде, после вдыхания веществ, обладающих раздражающими свойствами или резким запахом. Большинство больных сначала кашляют, у многих начинается насморк, чихание, першение в горле, зуд кожи лица, шеи, спины, зуд в глазах, слезотечение. Иногда возможны тошнота, расстройство пищеварения, головная боль, усталость. Как правило, это ночные приступы во время сна. Для предприступного периода характерны плохое настроение, депрессия, тревога.

Далее начинается сам приступ, при котором человеку трудно сделать выдох (иногда также и вдох), за несколько метров слышно его шумное, медленное, свистящее дыхание. Для облегчения одышки он сидит неподвижно, оперевшись руками о сиденье или колени.

В тяжелых случаях кожа больного становится синюшной, уменьшаются или исчезают хрипы и свисты.

Возможны и легкие варианты астматических приступов, без удушья, когда имеются лишь кашель и дыхание со свистом.

Приступы могут продолжаться до нескольких часов и прекращаться самостоятельно или под воздействием лечения. Окончанию приступа предшествует отхождение вязкой слизистой мокроты. После этого выдох укорачивается, хрипы уменьшаются, но могут сохраняться еще некоторое время.

Астматический приступ может затянуться на много часов и даже дней — это так называемое астматическое состояние, серьезно угро-

жающее жизни больного. Привычные ингаляционные препараты применять в этом случае уже бесполезно, необходима срочная квалифицированная медицинская помощь.

Сборы лекарственных растений назначаются при этом заболевании как вспомогательное средство, дополняющее и усиливающее эффект от основного лечения, хотя известны случаи полного выздоровления и после использования только народных средств.

Лечение

◆ Стебли и листья крестовника обыкновенного, корень солодки голой, листья эвкалипта шаровидного, побеги майорана обыкновенного, трава эфедры двухколосной, цветки сирени обыкновенной в соотношении 2:2:1:2:1:2. Взять 6 ст. ложек смеси, залить 2 л кипятка, выдержать на водяной бане 5–7 мин, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 150 мл 6–10 раз в день, в зависимости от частоты приступов удушья. Сбор также эффективен при хроническом бронхите с астматическим компонентом.

◆ Трава вероники лекарственной, трава Melissa лекарственной, цветочные головки клевера лугового, трава багульника болотного, листья мать-и-мачехи, трава амми зубной, трава чабреца ползучего в соотношении 2:2:2:1:1:1:1. Взять 6 ст. ложек сбора, залить 2 л крутого кипятка, настаивать 3–3,5 ч, процедить. Принимать по 100 мл настоя 6 раз в день. При часто повторяющихся приступах необходимо принимать весь объем полученного настоя в течение дня. Данный сбор особенно эффективен при бронхиальной астме с часто повторяющимися приступами удушья.

◆ Листья смородины черной, корень солодки голой (измельченный), листья и ягоды паслена черного, трава полыни горькой, трава шалфея лекарственного, трава медуницы лекарственной в соотношении 4:2:1:0,5:2:1. Взять 6 ст. ложек смеси, залить 2 л крутого кипятка, настаивать 3–3,5 ч, процедить. Принимать следующим образом: утренняя порция — 200 мл, затем 6–7 раз в день — по 100 мл настоя. Данный сбор эффективен при тяжелых приступах бронхиальной астмы у гормонозависимых больных.

◆ Листья смородины черной, корень солодки голой, листья и ягоды паслена черного, трава Melissa лекарственной, трава медуницы лекарственной, листья мирта лекарственного в соотношении 3:2:1:2:1:1. Взять 6 ст. ложек сбора, залить 1,5 л крутого кипятка, настоять 3–3,5 ч, процедить. Принимать по 100–150 мл настоя 6–8 раз в день. Сбор эффективен при лечении гормонозависимых больных.

◆ Цветки и листья конопли посевной — 4 ст. ложки, свежее коровье молоко или свежая родниковая вода — 200 мл. Тщательно измельчить растительное сырье, залить водой или молоком, поста-

вить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 2–3 мин. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

◆ Цветки ромашки лекарственной, трава росянки круглолистной, побеги хвоща полевого, венчики цветков коровяка скипетровидного, трава буквицы лекарственной, корень малины обыкновенной, побеги кизила обыкновенного в соотношении 2:1:1:3:2:1:2. Взять 6 ст. ложек сбора, залить 2 л крутого кипятка, настаивать 3–3,5 ч, процедить. Принимать по 150–200 мл настоя каждые 1,5–2 ч. Если приступы удушья возникают более 5 раз в сутки, количество смеси следует увеличить до 10 ст. ложек, а объем кипятка — до 4 л; принимать по 150 мл настоя каждые 40 мин. Уменьшать количество принимаемого продукта в случае улучшения следует постепенно.

◆ Листья калины обыкновенной, листья аниса обыкновенного, листья земляники лесной, побеги иссопа лекарственного, корневище и корни истода сибирского, листья чистотела большого, марьин корень в соотношении 4:2:1:0,5:0,5:3:2. Взять 6 ст. ложек смеси, залить 1 л крутого кипятка, довести до кипения и снять с огня, настаивать 1,5 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоя 5 раз в день. Сбор эффективен при приступах удушья.

◆ Корень солодки голой, трава фиалки трехцветной, трава чабреца, почки сосны обыкновенной, листья подорожника большого в равных соотношениях. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1,5–2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–4 раза в день после еды. Сбор эффективен при одышке и кашле, сопровождающих заболевание.

◆ Плоды аниса обыкновенного, плоды фенхеля обыкновенного, семена льна обыкновенного, трава тимьяна ползучего, корень солодки голой в равных соотношениях. 1 ст. ложку смеси залить 1,5 стакана крутого кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды. Сбор эффективен при одышке.

◆ Трава багульника болотного, листья мать-и-мачехи, трава фиалки трехцветной, цветки ромашки лекарственной, корень солодки голой, корень девясила высокого, листья мяты перечной, листья подорожника большого в равном соотношении. 1 ст. ложку смеси залить $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка, выдержать на водяной бане 15–20 мин, затем настаивать 1,5–2 ч, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день после еды. Сбор эффективен при затрудненном отделении мокроты.

◆ Цветки гречихи посевной. 2 ст. ложки сырья залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 2 ч в плотно закрытой емкости, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день. Данный однокомпонентный сбор рекомендован при затрудненном отделении мокроты.

◆ Семена конопли посевной. 1 ст. ложку семян измельчить, залить 1 стаканом горячего молока. Кипятить 5 мин на медленном огне, отжать сырье, процедить. Принимать по 0,3 стакана отвара 3 раза в день за 20–25 мин до еды. Сбор показан при кашле.

◆ Листья сирени обыкновенной. 1 ч. ложку собранных в период цветения растения листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 0,3 стакана настоя 3–4 раза в день за 20–25 мин до еды. Сбор показан при кашле с трудно отделяющейся мокротой.

◆ Цветки ромашки аптечной, корень валерианы лекарственной, листья мяты перечной, плоды фенхеля обыкновенного, трава тимьяна ползучего, корень солодки голой в равных соотношениях. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать следующим образом: утром и в дневное время — по $1\frac{1}{2}$ стакана, за 20–40 мин до сна — 1 стакан. Сбор показан при повышенной нервной возбудимости, страхе перед возникновением приступа удушья.

◆ Листья крапивы двудомной, трава багульника болотного, почки сосны обыкновенной, листья подорожника большого, листья мать-и-мачехи в соотношении 2:2:1:1:2. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять до полного остывания жидкости, процедить. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день. Сбор показан при приступах удушья.

◆ Корень малины обыкновенной. Сырье следует собирать в период цветения растения или поздней осенью. 5 ст. ложек измельченных корней залить 0,5 л кипятка, кипятить на медленном огне 30–40 мин, настаивать 1 ч. Принимать по 0,3 стакана 3 раза в день в течение 3–4 недель. Сбор особенно эффективен при инфекционно-аллергической форме бронхиальной астмы.

◆ Корень солодки голой, трава череды трехраздельной, корень аралии маньчжурской, трава хвоща полевого, плоды шиповника коричного, цветки бессмертника песчаного, корень девясила высокого, соплодия ольхи серой, корень одуванчика лекарственного, корень лопуха большого в равных соотношениях. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать до полного охлаждения жидкости, процедить. Принимать по 0,25–0,3 стакана 3 раза в день после еды. Сбор рекомендовано употреблять в период между приступами удушья.

◆ Мать-и-мачеха. Сок из свежих листьев принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Способствует расширению бронхов, лучшему отделению мокроты.

◆ Подорожник большой. Сок из свежих листьев принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Обладает противовоспалительным действием.

◆ Тимьян ползучий (чабрец). Сок из свежих надземных частей растения принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Помогает при кашле.

◆ Смесь свежих соков: лука репчатого, алоэ древовидного, редьки черной, лимона обыкновенного, свеклы красной, клюквы в равных соотношениях. К смеси соков добавить 1 часть пчелиного меда и 1 часть 96% -ного этилового спирта. Настаивать в течение 2–3 суток в холодильнике, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды. Продукт следует хранить в холодильнике. Эта смесь показана к применению в период между приступами бронхиальной астмы.

◆ Алоэ древовидное. Срезать листья в возрасте 4–5 лет, выдержать в течение 14 суток в темном месте при температуре около 8 °С, затем промыть, измельчить, залить кипяченой водой в примерном объемном соотношении 1:3–1:4, настоять 2–2,5 ч, слить воду, отжать сок из листьев. Затем смешать полученный сок с измельченными ядрами грецких орехов и медом в объемном соотношении 2,5:5:3, настаивать в течение 2–4 суток. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды.

◆ Репа посевная. 2 ст. ложки измельченного корнеплода залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 15 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана отвара 4 раза в день после еды, затем 1 стакан отвара на ночь.

◆ Лимонно-чесночная смесь. 2 головки чеснока и 6 средней величины лимонов натереть на мелкой терке, залить 1 л теплой кипяченой воды, настаивать в течение 7–8 суток, процедить, отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды.

◆ Овес посевной. 2 кг зерен залить 4 л кипятка, поместить на водяную баню и выдержать 4 ч, процедить, отжать, добавить по 1 стакану сока алоэ древовидного, коньяка и майского меда. Компоненты смешать, настоять 2 суток. Принимать по 1 ст. ложке смеси 3–4 раза в день после еды на протяжении 2–3 месяцев. При необходимости курс лечения может быть повторен после двухмесячного перерыва.

◆ Багульник — 25 г, крапива жгучая малая — 15 г. Все мелко порезать, смешать. Заварить эту смесь 1 л кипятка. Настоять, укутав, 3 ч, процедить. Принимать по половине стакана 5–6 раз в день. Применяется при бронхиальной астме, простуде, ревматизме, кашле. В народе считают, что после 2-х недельного приема этого состава начинающаяся астма проходит. При коклюше детям принимать по чайной ложке 3–5 раз в день.

◆ Эфедра (трава) — 40 г, ромашка аптечная — 200 г, березовые почки — 60 г, багульник (трава) — 200 г. Все измельчить, хо-

рошо смешать, 2 ст. ложки смеси залить 500 г кипятка, настаивать, укутав, 5–6 ч, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды в теплом виде.

◆ Почки сосновые, подорожник (листья), мать-и-мачеха (листья) в равных пропорциях. Засыпать 4 ч. ложки смеси на стакан холодной воды. Настоять 2 ч. Затем кипятить 5 мин, настоять 15 мин, процедить. Выпить эту дозу в течение дня в три приема. Применяется при бронхиальной астме, коклюше, бронхоэктазии.

◆ Чабрец (богородская трава) — 10 г, мать-и-мачеха (листья) — 10 г, фиалка трехцветная (трава) — 10 г, девясил (корни) — 10 г, анис (плоды) — 10 г. Способ приготовления и применения — как в предыдущем рецепте.

◆ Бедренец-камнеломка (корни). Это старинное народное средство от астмы. Так как корень труднорастворим в воде, взять 2 части корня на 5 частей спирта или водки. Настаивать 8 дней в темном шкафу, процедить, отжать. Принимать по 30 капель на ст. ложку воды 4–5 раз в день.

Примечание. 2 части корня — по весу, по размеру — это почти половина посуды с водкой.

◆ Бузина сибирская. При бронхиальной астме применяют цветки бузины в сборах:

а) цветки бузины, трава росянки, лист подорожника, трава фиалки трехцветной (в равных частях). 4 ч. ложки измельченного сбора кипятить несколько минут и после остывания процедить. Отвар выпить за один день в три приема при бронхиальной астме, бронхите и бронхоэктазиях;

б) цветки бузины, трава лапчатки гусиной, трава шандры, трава чистотела, сосновые почки (все поровну). Способ приготовления и применения — как в предыдущем рецепте;

в) цветки бузины, кора молодой ивы, лист мать-и-мачехи, плоды аниса, плоды шиповника в соотношении 1:1:1:2:2. Способ приготовления и применения — как в предыдущем рецепте.

◆ Мать-и-мачеха обыкновенная. 4 ч. ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

◆ Репа огородная. С лечебной целью используют корнеплод репы, содержащий аскорбиновую кислоту, каротин, витамин В₁, белки, жиры, минеральные соли и другие вещества:

а) отвар корнеплода пьют при бронхиальной астме, кашле, воспалении слизистой оболочки гортани, бессоннице, сердцебиении, простудной потере голоса (2 ст. ложки измельченного корнеплода залить стаканом кипятка, варить 15 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день или по стакану на ночь);

б) реповый сок с медом (по вкусу) употреблять при кашле (по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день).

◆ Девясил (корень измельченный) — 20 г, фиалка трехцветная (травы) — 20 г, тимьян (травы) — 20 г, анис (плоды раздробленные) — 20 г, мать-и-мачеха (листья, цветки) — 20 г. Смесь заваривать из расчета 2 ст. ложки на 500 мл кипятка, потомить час, укутав. Пить по полстакана теплым. Ночную порцию налить в термос, добавив сахар, так как девясил после длительного настаивания приобретает очень терпкий вкус.

◆ Анис (плоды) — 20 г, фенхель (плоды) — 20 г, тимьян — 20 г, солодка (корень) — 20 г. Измельчить все компоненты в мелкую крупу и заварить в 500 мл крутого кипятка 2 ст. ложки смеси. Применять в виде теплого настоя по $\frac{1}{3}$ стакана 4 раза в день.

◆ Настой имбиря считается одним из наилучших лечебных средств. Он готовится следующим образом: 500 г имбиря промыть, очистить, перетереть и поместить в бутылку емкостью 1 л. Бутылку заполнить спиртом. Смесь выдержать в течение 2 недель в теплом месте, время от времени ее необходимо встряхивать до тех пор, пока настой не приобретет цвет слабого чая. Затем настой процедить через двойную марлю, имбирь отжать, отбросить.

После этого дать настою отстояться до оседания осадка на дне бутылки (в течение одного дня); затем чистый настой аккуратно перелить в другую бутылку, осадок вылить.

Настой принимать 2 раза в день после еды. Доза — 1 ч. ложка на полстакана воды.

БРОНХИТЫ

ХРОНИЧЕСКИЙ БРОНХИТ

Главная роль в возникновении этого заболевания принадлежит курению и пассивному вдыханию табачного дыма. Большое значение имеет загрязнение воздуха в крупных промышленных городах и на производствах. Есть данные и о том, что имеется наследственная предрасположенность к хроническому бронхиту.

Основной признак хронического бронхита — это многолетний кашель с мокротой.

В начальном периоде болезни в холодное время года происходят обострения: усиливается кашель и увеличивается количество мокроты. При этом часто присоединяется инфекция, повышается температура, из груди доносятся свистящие хрипы, в мокроте появляется гной. Со временем кашель становится практически постоянным, обострения учащаются и утяжеляются, возникает одышка.

У больных, которые долгое время страдают хроническим бронхитом, увеличена масса тела, кожа синюшна, есть отеки.

Существует и другой тип этого заболевания, при котором больные в течение многих лет жалуются на одышку. Кашель незначителен, и мокроты при нем выделяется мало. Характерен внешний вид больных. Они худые, с расширенной, как бы «раздутой» грудной клеткой. Больному этой формой хронического бронхита трудно сделать выдох; чтобы облегчить себе дыхание, он предпочитает дышать ртом через сомкнутые зубы. Нет синюшности кожи. Кроме этого, у больных часто утолщены кончики пальцев на руках (пальцы напоминают барабанные палочки). Инфекционные осложнения, хорошо переносимые больными предыдущей формой хронического бронхита, в этом случае переносятся очень тяжело и могут привести к смерти в результате острой дыхательной недостаточности.

Больной с хроническим бронхитом должен быть подвергнут как можно более тщательному врачебному обследованию, для того чтобы уточнить диагноз, предотвратить осложнение и назначить правильное лечение.

Рентгеновское исследование проводится обязательно. Оно мало чем помогает в диагностике бронхита, но позволяет выявить осложнения и сопутствующие заболевания дыхательных органов.

Огромное значение для диагностики бронхита имеет спирография. Простые спирографические методы позволяют установить большинство особенностей этого заболевания у каждого больного.

Хронический бронхит часто сопровождается неполадками в сердце. Для их распознавания успешно используется метод эхокардиографии.

Обязательному многократному исследованию подвергается мокрота больных. Это особенно важно при осложнениях, для того чтобы лучше понять, как нужно лечить больных.

Хронический бронхит часто осложняется такими состояниями:

◆ Хроническая дыхательная недостаточность. Сначала одышка появляется при значительной физической нагрузке, затем при обычной нагрузке и даже в покое. Последствиями этого состояния, в частности, могут быть постоянная головная боль, бессонница, спутанность сознания, повышенная потливость, отсутствие аппетита, мышечные подергивания и судороги.

◆ Увеличение нагрузки на сердце, что приводит к сердечным болям, повышению артериального давления и частоты сердечных сокращений.

◆ Острая пневмония бывает у половины болеющих обструктивным бронхитом. Заболевание протекает тяжело и, в свою очередь, осложняет течение бронхита.

Лечение

◆ Эффективный способ лечения этих болезней — всего за неделю, без лекарств. Возьмите по 2 ст. ложки сухой горчицы, муки и растительного масла, тщательно все перемешайте, чтобы не оставалось даже мелких крупинок горчицы — иначе возможен ожог. Разведите полученную смесь теплой водой до густоты сметаны. Если горчица очень свежая, «злая», положите не 2, а 3–4 ложки муки. Возьмите газету большого формата и сложите поперек вдвое. Приложите ее к груди так, чтобы линия сгиба упиралась в шею, сделайте выемки на местах, соответствующих горлу и подмышкам. На одну сторону газеты нанесите слой смеси так, чтобы она не попала на область сердца. Это место накройте сложенной вчетверо хлопчатобумажной тканью. Теперь приложите газету смазанной стороной к телу, обернув ее вокруг груди. Линия сгиба должна упираться в шею. Завернитесь в простыни или полотенца (поперек и крест-накрест), наденьте свитер и ложитесь спать. Утром удалите газету со смесью. Такое обертывание надо сделать 3 раза через день. Для ребенка берут по 2 ч. ложки компонентов смеси. У самых маленьких перед обертыванием грудь смазывают детским кремом. Если дома нет сухой горчицы, 2 ст. ложки можно наскрести с 10 горчичников.

Противопоказания: болезни сердца, аллергия на горчицу.

Помните: при обертывании нельзя использовать материалы и одежду, не пропускающие воздух.

При бронхите эффективны следующие рецепты:

◆ Сок алоэ — 15 г, смалец свиной или гусиный — 100 г, масло сливочное (несоленное) — 100 г, мед — 100 г, можно добавить какао — 50 г. Принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

◆ Настои мать-и-мачехи, алтея, багульника, чабреца и др. Можно рекомендовать черную редьку. Нарезать ломтиками. Пересыпать сахарным песком, через 6 ч сок можно употреблять по 1 ст. ложке каждый час при кашле.

◆ Вскипятить смесь 60 г перца и 250 г белого виноградного вина. Процедить и пить горячей 3 раза в день. В дополнение к этому средству надо взять большую луковицу, натереть на терке и смешать с гусиным жиром. Больной должен съедать 1 ст. ложку этой смеси каждое утро.

◆ Цветки бузины, липы — по 3 части, цветки ромашки, календулы — по 1 части. 1 ст. ложку сбора залить 250 мл кипятка и настоять 30 мин. Принимать по 50 мл 3 раза в день до еды, пить маленькими глотками.

◆ Корень алтея, сосновые почки, листья эвкалипта, мать-и-мачехи, подорожника, душицы по 2 части, ягоды можжевельника, зверобоя — по 1 части. 1½ ст. ложки сбора настоять 30 мин в 250 мл кипятка. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 15 мин до еды.

◆ Чабрец, душица, листья мать-и-мачехи, корень алтея — по 40 г, корень девясила, солодки, цветки бузины — по 30 г. 2 ст. ложки сбора варить 5 мин в 250 мл воды, настоять 1 ч. Принимать по 80 мл 4 раза в день до еды с медом или сахаром.

◆ При астматическом и хроническом бронхитах следует взять иссопа лекарственного, чабреца, багульника, душицы, гусиных лапок, крапивы, кузьмичевой травы (эфедры), листьев мать-и-мачехи, цветков акации белой — по 50 г. 1,5 ст. ложки сбора настоять 10 ч в 1 л кипятка (в термосе).

Принимать по 100 мл 5 раз в день строго по схеме: в 7, 10, 13, 16, 19 ч (до еды). Курс лечения — 1–3 месяца.

◆ Мать-и-мачеха (листья, цветки), ромашка аптечная (цветки), медуница или легочница, душица (травы) в соотношении 1:1:2:1.

Все смешать, измельчить, 2 ст. ложки залить кипятком — (300 мл), накрыть фарфоровой тарелкой и укутать на полчаса для получения настоя. Процедить, теплое питье принимать по 150 мл. За сутки нужно принять не менее пяти порций до еды и на ночь с медом.

◆ Кориандр посевной, или кинза, (плоды) — 30 г, омела белая, или «ведьмины метлы», (ветки) — 4 г, хризантема желтая, или златоцвет, (цветки) — 200 г, астра татарская (корень) — 6 г.

Сухую смесь тщательно измельчить, перемешать, залить 800 мл кипятка и добавить на кончике ножа имбирь. Настоять, укутав, и пить теплым по 100 мл каждый час, а последнюю порцию — на ночь. Отвар надо принимать с медом, халвой или засахаренными фруктами.

◆ 75 г душицы обыкновенной залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 15–20 мин, процедить и пить в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды. Такое питье успокаивает кашель при остром и хроническом бронхите, эффективно оно и при коклюше.

◆ Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю. Смешать 1 л этого сока с 400 г жидкого меда и пить по 2 ст. ложки перед едой и перед сном.

ТРАХЕОБРОНХИТ

◆ Донник (травы) — 5 частей, тимьян, или богородская трава, — 10 частей, укроп (семена) — 10 частей, мята (травы) — 10 частей, подорожник (листья, семена) — 15 частей, алтей (корни, листья, цветки) — 15 частей, солодка, или лакрица, (корень) — 15 частей, мать-и-мачеха (листья, цветки) — 20 частей.

Смешать все травы. Затем 4 ст. ложки смеси залить 800 мл крутого кипятка, плотно закрыть крышкой, укутать и настаивать 1 ч. Процедив и подогрев до 40 °С, пить по одному стакану с медом. За ночь выпить не менее 2 стаканов.

ОСТРЫЕ ПНЕВМОНИИ

Острая пневмония — это инфекционное воспаление легочной ткани. Вероятность заболевания увеличивается с возрастом: больше половины болеющих — люди в возрасте от 40 до 59 лет, еще треть — пожилые люди старше 60 лет.

Почти все случаи острых пневмоний в наше время вызываются микробом пневмококком А или вирусом гриппа и редко — другими представителями многочисленной группы возбудителей этого заболевания.

Острые пневмонии — самое частое осложнение почти всех заболеваний дыхательных органов: респираторных инфекций, менингитов, бронхиальной астмы. Другие состояния, способствующие возникновению острых пневмоний: опухоли, сдавливающие бронхи, склероз легких, алкоголизм, курение.

Общие признаки начинающейся пневмонии — повышение температуры тела, слабость, потеря аппетита, тошнота. При высокой температуре нередко нарушается сознание, возникает бред. Все эти признаки могут быть едва заметными или, напротив, — очень сильными.

В первые сутки заболевания больные кашляют: кашель вначале сухой, болезненный и сильный, доходящий порой до рвоты, потом появляется мокрота и кашлять становится легче. Мокроты вначале мало, она прозрачная, но может содержать прожилки крови или быть целиком окрашенной в алый или ржавый цвет. Позднее в мокроте различим гной, исчезающий в стадии завершения болезни.

Для пневмоний характерна боль в груди: постоянная или непостоянная, усиливающаяся при глубоком дыхании, движении. Иногда кажется, что болит сердце или чувствуется боль в животе.

Часто возникает ощущение нехватки воздуха — одышка.

Частая разновидность острых пневмоний — крупозная пневмония, при которой воспаляются обширные участки легких, а также плевра. Начинается она резко, с сильного озноба, повышения температуры выше 38 °С, сильной головной боли, слабости, ломоты в суставах рук и ног; возможны вздутие живота, рвота, потеря аппетита. Нередки бред и галлюцинации. Ноющая боль в груди усиливается при кашле и глубоком дыхании и уменьшается в положении лежа на больном боку. Мокрота часто бывает «ржавой», буро-коричневой, содержит гной. Характерна также одышка. Высокая тем-

пература держится в среднем 8–10 суток, кратковременное повышение температуры бывает и в период выздоровления.

Очаговые пневмонии встречаются чаще всего ($2/3$ всех случаев острых пневмоний). Они поражают меньшие участки легких и легче протекают. Ухудшается общее самочувствие, повышается температура. Кровохарканье при кашле бывает редко; реже, чем при крупозной пневмонии, возникает боль в груди и одышка в покое. Температура держится 3–10 дней. Иногда очаговая пневмония протекает почти незаметно, с небольшим повышением температуры, слабостью, кашлем.

Решающую роль в распознавании острых пневмоний играет рентгенологическое исследование. Большое значение для выбора метода лечения имеет исследование мокроты, позволяющее установить, чем вызвана пневмония у данного больного. Обязательно проводятся анализы крови.

С пневмониями связано большое количество осложнений как со стороны органов дыхания (гнойники легких и плевры, спадение части легкого), так и со стороны других органов (воспалительные процессы в сердце, животе, головном мозге, суставах, венах, подкожной жировой клетчатке).

Народные рецепты

♦ Стакан промытого овса с шелухой залить 1 л молока и варить в течение 1 ч на медленном огне. Процедив, пить горячим, можно с маслом и медом. Особенно полезно принимать отвар на ночь, но в термосе его хранить нельзя, так как он быстро скисает. Овес применяется при тяжелых пневмониях, особенно для ослабленных больных.

♦ Взять 10 лимонов, 6 яиц (свежих, разумеется), 300 г меда и $1/2$ стакана коньяка. Яйца положить в банку и залить свежесжатым соком лимонов. Банку накрыть марлей и поставить в холодильник до растворения яичной скорлупы (на 6–8 дней). Периодически снимать плесень. Следует подогреть мед до состояния текучести, остудить и добавить в него смесь из яиц и лимонного сока, затем влить коньяк. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день сразу после еды.

♦ Мать-и-мачеха (листья) — 5 г, черная бузина (цветки) — 5 г, спаржа (трава) — 5 г. Эту смесь заварить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 ч, процедить. Пить как чай 3 раза в день.

♦ Мать-и-мачеха (листья), березовые листья, ромашка аптечная, багульник (трава), душица (трава) в соотношении 2:1:2:2:1. Укутав, настоять 1 ч, процедить. Пить 3 раза в день как чай. Применяется при хронических пневмониях.

♦ Бальзам: столетник — 250 г, кагор марочный — 0,5 л, мед незасахаренный — 350 г. Столетник не поливать 2 недели до среза листьев. Листья столетника вытереть от пыли (не мыть),

мелко порезать, положить в стеклянную банку. Залить кагором и медом. Хорошо смешать. Настоять 9 дней в прохладном месте. Можно 14 дней. Затем процедить, отжать. Принимать первые 2 дня по 1 ст. ложке 3 раза в день, а затем по 1 ч. ложке 3 раза в день. Применяется при всевозможных легочных заболеваниях для укрепления легких.

◆ Горец птичий (спорыш) широко применяется при заболеваниях органов дыхания:

а) 1 ст. ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 5–10 мин на водяной бане, настоять 1–2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при туберкулезе легких и коклюше;

б) трава спорыша, плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, трава чабреца, измельченный корень солодки (в равных частях). 4 ч. ложки смеси залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настоять 2 ч, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2–3 мин, остудить, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Применяется с хорошим эффектом при бронхоэктатической болезни, зловонном бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии;

в) трава спорыша, лист мать-и-мачехи, цветки бузины черной (по 1 ч. ложке). Заварить стаканом кипятка, настоять 25–30 мин. Пить по 0,25 стакана 4 раза в день за 30 мин до еды при бронхите, пневмонии, плеврите.

◆ Можно делать согревающий компресс на грудь не только из воды, но и из творога. На полотно намазать мягкий творог (с небольшим количеством сыворотки) в палец толщиной и дальше поступать как с обычным согревающим компрессом, то есть наложить это полотно на грудь, сверху положить целлофан и укутать больного пледом или теплым одеялом.

◆ Корень солодки, листья мать-и-мачехи, листья вахты трехлистной, трава горца птичьего, трава сушеницы болотной — по 1 ст. ложке, трава зверобоя, корень девясила — по 2 ст. ложки. Смешать. Смесь залить 1 ст. кипятка, настоять 4–6 ч. Процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ ст. 3–4 раза в день до еды.

◆ Корень солодки, корень девясила, трава сушеницы — по 1 ст. ложке, трава хвоща полевого, цветки календулы, почки березы — по 2 ст. ложки. Готовить и принимать как в предыдущем рецепте. Требуется осторожность при заболеваниях почек.

АБСЦЕСС ЛЕГКОГО

Абсцесс легкого — тяжелое заболевание, характеризующееся гнойным распадом участка легочной ткани с формированием отдель-

ной полости, заполненной гноем. Возникает абсцесс в зонах легкого, где уже имеется воспалительный процесс.

С самого начала заболевания нарастает недомогание, слабость, исчезает аппетит, температура повышается до 39 °С и выше, больного знобит. Иногда начальный период проходит незаметно — это плохой признак. Если абсцесс расположен близко к плевре, появляется острая резкая боль в груди, усиливающаяся при глубоком вдохе; иногда боль отдает в шею. Кашель может быть разной силы; появляется одышка. С течением времени (от нескольких дней до месяца) больные истощаются, этому способствует постоянная лихорадка, озноб с последующим интенсивным потоотделением. Кашель усиливается, становясь постоянным и болезненным. Если есть мокрота, в ней — гной и часто кровь. Очень плохой признак при абсцессе легкого — гнилостный запах изо рта. Боль в груди может ослабляться или усиливаться.

К этому времени в легком формируется зрелый гигантский гнойник, захватывающий и разрушающий крупные бронхи, через которые его содержимое выходит наружу. Наступает период дренирования гнойника — его очищение. Обычно это происходит так: после сильного приступа кашля количество мокроты резко увеличивается, она может отходить «полным ртом» в количестве, достигающем литра. Мокрота состоит из гноя, имеет неприятный запах, содержит примесь крови. Если гной из полости абсцесса выходит беспрепятственно, состояние больного быстро улучшается, нормализуются температура и сон. В противном случае мокроты выделяется мало, состояние больного остается тяжелым.

Бывает так, что абсцессы на протяжении многих недель не поддаются лечению и не очищаются полностью. Больные сильно истощаются, постоянно кашляют и выделяют гной.

Диагностируют абсцесс легкого с помощью анализов мокроты, крови, рентгенологических исследований, спирографии, бронхоскопии.

Лечение

Лечение абсцессов легкого сложное, требует высокой квалификации и часто хирургического вмешательства.

Медикаменты, используемые в лечении абсцесса легких:

◆ антибиотики (метициллин, оксациллин, линкомицин, гентамицин, левомицетин, метронидазол, флагил, трихопол и др.). Вводятся только внутривенно или внутриартериально;

◆ препараты, улучшающие проходимость бронхов (эуфиллин, калия йодид, ацетилцистеин, бромгексин);

◆ препараты крови (человеческая плазма, гамма-глобулины, аминокислоты, реополиглюкин, гемодез);

◆ препараты, повышающие иммунитет (нуклеинат натрия, левамизол, пентоксил, метилурацил, тималин, Т-активин).

Существуют способы механического очищения гнойников. Для этого больной 10 раз в день обязательно должен принимать положение, при котором лучше всего отходит гной. Кроме того, применяются специальные хирургические методы: высасывание гноя через бронхоскоп, отверстие в грудной стенке или в трахее.

25–40% больных абсцессом легких полностью выздоравливают (те случаи, когда содержимое гнойника выходит самопроизвольно); в 20% случаев абсцесс переходит в хроническую форму; до 30% пациентов приходится оперировать. Умирают от абсцесса легких 5–10% больных.

С введением современных высокоэффективных средств лечения воспаления легких абсцессы легких стали встречаться редко.

РАК ЛЕГКИХ

Рак легких — злокачественная опухоль, располагающаяся в различных отделах дыхательной системы, имеющая разнообразную форму и размеры. Это заболевание в настоящее время стало очень распространенным.

Разрастаясь, опухоль разъедает и сдавливает легочную ткань, бронхи, нервы, сосуды.

Достоверно известно, что в возникновении рака легких большую роль играет курение, особенно дешевых сортов табака, «пассивное курение», а также загрязненный воздух. Несомненное значение имеет и наследственная предрасположенность, хронические дыхательные инфекции (пневмония, бронхит, туберкулез). Чаще болеют люди старше 45 лет.

Кашель — частый и ранний признак рака легких. Сначала он сухой, преходящий, со временем может стать постоянным, надсадным и не поддаваться действию никаких лекарств. Появляется мокрота, она пенится, может быть слизистой, с гноем.

Боль в груди — ее место и сила зависят от того, где и какие нервы поражены опухолью. Нарастает боль постепенно, иногда является первым признаком заболевания, со временем может стать сильной и постоянной.

Одышка появляется не сразу и не всегда — лишь когда опухоль закрывает крупный бронх или развивается пневмония, а также при сдавлении опухолью органов грудной полости (сердце, крупные сосуды, нервы, нервные сплетения). Больной при этом также ощущает распирание, тяжесть в груди; позднее возникает синюшность лица, отек шеи, расширение вен передней грудной стенки (вены становятся видимыми и выступают над поверхностью кожи).

Очень часто спутником рака легких является пневмония. Она возникает на фоне простудных инфекций или «сама по себе». Для пневмонии характерна лихорадка (температура повышается до 38–39 °C), слабость, потливость, боль в груди, кашель с гнойной, кровавой мокротой.

Курильщики относятся к группе риска по заболеванию раком легких. Но если после выкуренной сигареты съесть хотя бы несколько виноградных ягод, то это будет залогом предотвращения возникновения рака легких. Дело в том, что одна из кислот, содержащаяся в виноградных ягодах, начинает борьбу с неправильным делением клетки, которое вызывается табачным дымом. Химическое вещество в виноградной мякоти корректирует развитие больной клетки, как бы передавая ей свое молекулярное содержимое. Результаты такого воздействия оказываются весьма благотворными для тех, кто продолжает курить.

Итак, после выкуренной сигареты нужно съесть хотя бы несколько виноградных ягод.

Лечение

Лечение рака легких зависит от стадии заболевания, размеров, строения опухоли, ее прорастания в лимфоузлы и другие ткани.

♦ К радикальным методам лечения относятся хирургическое удаление опухоли вместе с ближайшими сосудами и лимфоузлами, а также сочетание операции с химиотерапией и лучевой терапией.

Операции хорошо помогают больным, у которых имеется небольшая неразветвленная опухоль. Если имеются метастазы в верхние лимфоузлы, внутренние органы, сосуды, диафрагму или больной страдает другими тяжелыми заболеваниями внутренних органов, то операция не проводится.

♦ Лучевая терапия является эффективным методом продления жизни больного, однако она чревата многими осложнениями (воспалительные процессы в легких, бронхах, пищеводе). Состояния, при которых запрещено проводить лучевую терапию: тяжелое общее состояние больного, распад опухоли с кровотечением, воспаление плевры, многочисленные метастазы, активный туберкулез, тяжелые болезни крови, сердца, печени, почек, поджелудочной железы (сахарный диабет).

♦ Химиотерапия. Этот метод для лечения рака легких используется очень широко. К сожалению, у него тоже немало побочных действий: это и снижение иммунитета, и повышенная кровоточивость, а также истощение, общее отравление организма, поражения кожи, кишечника. Особенно сильно страдает костный мозг, что приводит к ухудшению свойств крови. Поэтому для уменьшения отрав-

ляющего действия химиотерапевтических веществ пациенты получают витамины B_1 , B_6 , C , эссенциале, легалон; иногда делают небольшие переливания крови.

Препараты, используемые в химиотерапии: эмбихин, циклофосфан, нитрозометилмочевина, винкристин, адриамицин, цис-платина, этулан, этопозид — очень дорогостоящи, тем более что чаще всего для лечения используются одновременно несколько из них. Как и остальные методы, химиотерапия не обеспечивает полного выздоровления, но при грамотном применении заметно продлевает больным жизнь.

Народные рецепты

При раке легких, как и при хроническом бронхите, эмфиземе легких и других тяжелых заболеваниях бронхолегочной системы, рекомендовано следующее средство.

Приготовить чистый, сухой заварной чайник, головку чеснока и кусок медицинского бинта. Чеснок натереть на мелкой пластмассовой терке, полученную массу быстро, пока не улетучились фитонциды, распределить по поверхности бинта и положить в чайник, закрыв крышкой. Взять носик чайника в рот и, зажав ноздри пальцами, медленно вдохнуть. Затем, разжав пальцы, сделать спокойный выдох через нос. Точно такую же процедуру можно проводить при поражении носовых ходов злокачественными новообразованиями.

Продолжительность ингаляций необходимо увеличивать постепенно от 2 до 10–15 мин и повторять 3–5 раз в день. При каждой последующей ингаляции берется новый бинт и готовится свежая порция чесночной массы.

Чеснок можно сочетать с репчатым луком, черной редькой, хреном и пихтовым маслом, если у больных нет к ним повышенной чувствительности.

ТОНЗИЛЛИТ

Тонзиллит (хронический) — хроническое воспаление небных миндалин — весьма частое заболевание как у взрослых, так и у детей. Развитию хронического воспаления миндалин способствуют повторные ангины, острые инфекционные заболевания, протекающие с поражением лимфоидной ткани глотки (скарлатина, корь, дифтерия и др.). Немаловажное значение в развитии заболевания имеют такие очаги хронического воспаления, как кариозные зубы и пародонтоз, аденоидиты и синуситы, а также гиповитаминоз, снижающие защитные силы организма.

Лечение

При тонзиллитах в период обострения наряду с медикаментозным лечением применяют различные сборы лекарственных растений для ингаляций и полосканий. Их применение (особенно в комбинациях) должно основываться прежде всего на характере воспалительного процесса, патоморфологической картине. Так, при атрофическом тонзиллите не рекомендуются те лекарственные растения и их сборы, которые вызывают сухость слизистой оболочки. Наиболее распространенными являются следующие сборы, используемые для полосканий.

◆ Кора дуба обыкновенного (7 частей), цветки липы сердцевидной (3 части); применять в виде настоя (1 ст. ложка смеси на 1 стакан горячей воды), настаивать в течение 15–20 мин, охладить, процедить, использовать в теплом виде.

◆ Цветки липы сердцевидной (4 части), цветки ромашки аптечной (6 частей); применять в виде настоя (готовится так же).

◆ Кора дуба обыкновенного (5 частей), трава душицы обыкновенной (4 части), корень алтея лекарственного (1 часть); применять в виде настоя (готовится так же).

◆ Листья шалфея лекарственного (2,5 части), трава зверобоя продырявленного (2,5 части), цветки бузины черной (2,5 части), кора дуба обыкновенного (2,5 части); применять в виде настоя (готовится так же).

◆ Листья шалфея лекарственного (4 части), алтей лекарственный (3 части), цветки бузины черной (3 части); применять в виде настоя (готовится так же).

◆ Корень алтея лекарственного (2 части), цветки ромашки лекарственной (2 части), корень аира болотного (1 часть), трава донника лекарственного (2 части), льняное семя (3 части); применять в виде настоя (готовится так же).

◆ Плоды фенхеля обыкновенного (1 часть), листья мяты перечной (3 части), цветки ромашки лекарственной (3 части), листья шалфея лекарственного (3 части); применять в виде теплого настоя (готовится так же).

Для ингаляций можно использовать следующие смеси.

◆ Лист эвкалипта прутовидного (2 части), цветки календулы (2 части), листья шалфея лекарственного (2 части), цветки ромашки аптечной (1 часть), корни девясила высокого (1 часть), корни солодки голой (1 часть), трава багульника болотного (1 часть).

Используют в виде:

а) настоев (1 ст. ложку смеси заливают 1 стаканом крутого кипятка и настаивают в течение 30 мин, остужают, процеживают, применяют в горячем виде);

б) отваров (1 ст. ложка смеси заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на водяной бане в течение 30 мин, охлаждают, процеживают, применяют в горячем виде);

в) ингаляционных смесей (приготавливают на основе готовых отваров или настоев с последующим разведением их кипяченой водой до необходимой кондиции).

◆ Лист эвкалипта прутовидного (1 часть), шалфея лекарственного (2 части), цветки ромашки аптечной (1 часть), трава мяты перечной (1 часть), почки сосны обыкновенной (2 части), корни девясила высокого (2 части), трава тимьяна обыкновенного (1 часть); используют, как в рецепте выше.

Для полосканий и ингаляций при тонзиллитах используют следующие настойки.

◆ 20 г зверобоя на 100 мл 70%-ного спирта; настаивать 2 недели, процедить; принимать по 30–40 капель на $1/2$ стакана теплой воды.

◆ 20 г цветков календулы на 100 мл 70%-ного спирта; настаивать 2 недели; принимать по 20 капель на $1/2$ стакана теплой воды.

◆ $1/2$ бутылки измельченных листьев алоэ засыпать сахаром, настаивать 3 дня, затем долить доверху 40%-ным спиртом, настаивать 3 дня; принимать по 40–50 капель на $1/2$ стакана теплой воды.

◆ Аптечную настойку эвкалипта принимать по 1 ч. ложке на 1 стакан теплой воды.

ФАРИНГИТ

Фарингит — это воспаление слизистой оболочки глотки, является одним из проявлений ОРВИ, т. е. имеет вирусное происхождение. Иногда фарингит может быть вызван и бактериями: чаще всего это бывает стрептококк, который вызывает ангину.

Симптомы: сухость в глотке, кашель, першение, ощущение инородного тела, боль в горле, особенно сильная при глотании. Сопровождается ухудшением самочувствия (общее недомогание, слабость, головная боль, повышение температуры тела).

В зависимости от того, какой возбудитель вызвал фарингит (вирус или бактерия), назначается и лечение, поскольку бактериальное воспаление надо лечить антибиотиками, которые подбирает врач, а вирусное воспаление проходит само и требует только симптоматического лечения.

Различают острый и хронический фарингиты.

Причины

В 30 % случаев причиной острого фарингита является бактериальное заражение, в остальных случаях — это вирусная инфекция.

При неадекватном лечении острый фарингит может перейти в хроническую форму.

Следующие факторы риска повышают вероятность заболевания:

- ◆ переохлаждение организма;
- ◆ загазованность, запыленность воздуха (заболеваемость в городах обычно выше, чем в сельской местности);
- ◆ курение и злоупотребление алкоголем;
- ◆ общие инфекционные заболевания;
- ◆ иммунодефицит;
- ◆ заболевания почек и крови.

Лечение и профилактика

Из рациона исключить раздражающую пищу (горячую, холодную, кислую, острую, соленую) и обеспечить обильное питье (чтобы вывести токсины из организма). Для этих целей наиболее подходят витаминизированные напитки (1,5–2 л в сутки).

В случае установленной бактериальной природы заболевания врач может назначить антибиотики.

Для облегчения болей надо полоскать горло теплыми антисептическими растворами (перманганат калия, фурациллин и т.п.) каждые 30–60 мин. Также необходимо проводить орошение глотки аэрозольными противовоспалительными препаратами и применять лекарства в форме пастилок или леденцов, делать ингаляции щелочными растворами, масляными препаратами или травяными настоями.

Лечение должно быть направлено не только на ликвидацию воспалительного процесса, но и на повышение защитных сил организма. С этой целью применяются иммунокорректоры. Эти препараты усиливают работу собственной иммунной системы защиты и позволяют сократить сроки лечения.

К местным иммунокорректорам относится имудон, который содержит антигены возбудителей, наиболее часто вызывающих заболевания полости рта и глотки (13 штаммов). Имудон действует местно, в так называемых «входных воротах» инфекции, вызывая тем самым немедленную мобилизацию защитных механизмов в слизистой оболочке глотки.

Профилактические средства:

- ◆ закаливание организма;
- ◆ исключение факторов риска;
- ◆ восстановление носового дыхания при воспалении верхних дыхательных путей;
- ◆ применение иммунокоркторов.

При неадекватном лечении или несвоевременном обращении к врачу острый фарингит может перейти в хроническую форму.

Народные рецепты

◆ Частые (до 10–12 раз в сутки) полоскания горла раствором соды, отварами ромашки, шалфея, календулы. При этом средства для полоскания следует постоянно чередовать.

◆ В холодное время года для исключения обострений рекомендуется ограничить употребление сильно острой, соленой, кислой, а также чересчур горячей или, наоборот, холодной пищи.



БОЛЕЗНИ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОРГАНОВ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТОЙ СИСТЕМЫ

Сердцебиение

В норме человек не ощущает биения собственного сердца. Ощущение собственного сердцебиения — признак нарушений ритма сердечной деятельности: увеличение числа сердечных сокращений или их нерегулярность. Это может быть следствием врожденных пороков сердечных нервов и не представлять опасности для здоровья. Однако чаще сердцебиения свидетельствуют об опасных состояниях: выход из строя важных нервов, регулирующих работу сердца, ишемическая болезнь сердца (см. ниже), воспаления сердечных тканей, пороки сердечных клапанов, закупорка ветвей легочной артерии. Также возможно возникновение сердцебиений в ответ на прием некоторых лекарств.

Боли в области сердца

Появляются не только при многих заболеваниях сердца и прилегающих к нему сосудов, но также и при поражениях позвоночника, межреберных мышц, нервов, органов, расположенных близко к сердцу (диафрагма, желудок, двенадцатиперстная кишка, поджелудочная железа).

◆ Боль при стенокардии (в народе называемой «грудной жабой») — сжимающие ощущения за грудиной. Боль отдает под левую лопатку, в шею и левую руку, появляется после физической нагрузки или волнения. Исчезает через несколько минут после приема нитроглицерина (под язык).

◆ Боль при инфаркте миокарда — необычайно сильная, сжимающая, может продолжаться в течение нескольких часов; после приема нитроглицерина не прекращается.

◆ Боль при воспалении сердечной мышцы (миокардите) — давящая, несильная и непостоянная. Усиливается от физической нагрузки.

◆ Боль при воспалении покровной оболочки сердца (перикардите) — колющая, стреляющая; расположена посередине грудины, усиливается при кашле и движениях.

◆ Боль при кардионеврозе (нервном заболевании, затрагивающем сердечные нервы) — колющая, локализуется у левого соска; усиливается при волнении и переутомлении.

◆ Боль при расслаивающей аневризме аорты (выпячивание и расслаивание стенки аорты) сильная, острая, отдает в позвоночник и постепенно смещается вниз.

Повышение артериального давления

Нормальные цифры артериального давления: 100–140 — для верхнего и 60–80 — для нижнего.

Повышение давления может быть кратковременным, это характерно для начала гипертонической болезни, сердечно-сосудистой дистонии, физического и психического перенапряжения. Постоянное повышение артериального давления бывает при гипертонической болезни, поражениях аорты, заболеваниях почек и надпочечников.

◆ Повышение артериального давления в сочетании с приступами слабости характерно для нарушения обмена веществ, которое называется синдромом Конна. Необходимы анализы крови и рентгенологические исследования.

◆ Повышение артериального давления при синдроме Иценко-Кушинга сочетается со своеобразной (луноподобной) формой лица и красно-белыми полосками на коже. При повышенном артериальном давлении лицо краснеет, в то время как становятся бледными другие части тела; болит и кружится голова, нарушается сон, усиливается раздражительность.

Одышка

Многие сердечные заболевания приводят к застою крови в легких, и от этого возникает ощущение нехватки воздуха — одышка. Первоначально одышка появляется только при физической работе и исчезает в покое. Так бывает у всех здоровых, плохо тренированных людей. Но если при этом возникает еще и застой крови в легких, то человек хорошо чувствует эту разницу. Обычно в положении сидя по сравнению с лежащим положением одышка уменьшается.

◆ Одышка при сердечной астме возникает чаще всего ночью, после физического или психического напряжения. У больного появляется сухой кашель, он дышит часто и неглубоко, синеет кожа вокруг носа и на руках. Больной садится в постели; в конце приступа отходит мокрота.

Если приступ сердечной астмы долгое время не прекращается, нужно вызвать скорую медицинскую помощь, так как есть угроза для жизни больного.

◆ Одышка с затруднением вдоха может быть признаком закупорки легочной артерии. Больной при этом беспокоен, бледен, часто и неглубоко дышит. Кожа лица, шеи и верхней части туловища синеет; снижается артериальное давление; возможны боль в груди, кашель с кровавой мокротой. Это состояние смертельно опасно и требует экстренной медицинской помощи.

Отеки и увеличение печени

Эти признаки свидетельствуют о том, что сердце (преимущественно его правые отделы) не справляется со своей работой.

Увеличение печени обычно становится заметным раньше, чем отеки. Справа под ребрами больные чувствуют дискомфорт, распирание, тяжесть. Могут набухать вены шеи, иногда даже возникает желтуха.

Отеки появляются на лодыжках и стопах, позже на голенях, особенно к вечеру. Если человек много времени проводит в постели, то отекает и поясница. Кожа в месте отеков сначала гладкая, со временем становится более жесткой. Если надавить на кожу там, где имеется отек и быстро отнять палец, то выемка на этом месте исчезнет не сразу.

◆ Отек лица, шеи и верхней части туловища возникает при сдавлении сердца скопившейся вокруг него жидкостью. Это — неотложное состояние, требующее немедленной медицинской помощи.

◆ Отек одной голени — признак тромбофлебита (воспаления внутри вены).

Изменение цвета кожи, слизистых и глазных яблок

◆ Синюшность кожи характерна для сердечной недостаточности — состояния, при котором сердце перестает нормально справляться со своей работой.

◆ Бледность кожи — характерный признак сужения устья главной артерии (аорты).

◆ Синюшность в сочетании с бледностью — признак сужения устья легочной артерии.

◆ Кожа цвета «кофе с молоком» наблюдается при инфекционном воспалении внутренней оболочки сердца (эндокардите). Эндокардит — крайне опасное заболевание, так как при нем возникает множество больших тромбов, способных закупорить жизненно важные сосуды.

◆ Фиолетово-красный румянец на щеках возникает при пороке митрального клапана (его сужении).

◆ Желтушность глазных яблок возникает при поражении печени, вызванном недостаточностью работы сердца.

АТЕРОСКЛЕРОЗ

При атеросклерозе на внутренних стенках артерий нарастает слой жировых и белковых соединений, большинство из которых являются промежуточными продуктами нормального обмена веществ. То, что эти соединения начинают откладываться на сосудистых стенках, — следствие нарушения обменных процессов в организме и повреждения самих сосудистых стенок. Атеросклерозом страдает практически все население планеты в зрелом возрасте (до наступления климактерического возраста женщины отстают в этом от мужчин). Развитию атеросклероза способствует снижение деятельности щитовидной железы, ожирение, употребление в пищу большого количества жирной животной пищи. К атеросклерозу имеется и наследственная предрасположенность.

Чаще всего поражаются аорта, крупные и средние артерии, отходящие от нее, артерии нижних конечностей. Очень тяжело протекает атеросклероз коронарных артерий, снабжающих кровью сердечную мышцу. Долгое время заболевание ничем не проявляется, но постепенно ткани начинают получать недостаточно крови. Это длится годами и десятилетиями, что приводит к ограничению возможностей пораженных органов, а нередко и к их полной гибели. Кроме этого, при атеросклерозе в большом количестве образуются тромбы, путешествующие по всему сосудистому руслу и часто перекрывающие кровоток в жизненно важных органах.

◆ Атеросклероз аорты и ее крупных ветвей осложняет работу сердца, опасен осложнениями, такими как:

— тромбоз артерий конечностей. Проявляется бледностью и похолоданием кожи, болями. В тяжелых случаях мягкие ткани конечностей мертвоют, покрываются язвами, возможна полная гибель конечности (гангрена);

— пораженная аорта иногда выпячивается в каком-нибудь месте, это называется аневризмой. Выпячивание сдавливает близлежа-

щие органы, появляются одышка, кашель, охриплость голоса, иногда кровохарканье, затрудняется дыхание, а если аневризма расположена в груди, то и расстройство пищеварения. Боли в животе — при расположении ее ниже диафрагмы. Это состояние требует хирургического лечения.

◆ Атеросклероз артерий головного мозга — частая причина инфарктов (омертвления участков ткани) мозга.

В той или иной степени атеросклерозом головного мозга страдают почти все люди старше 45 лет. Это проявляется ослаблением памяти и мышления. В тяжелых случаях память нарушается настолько, что человек перестает помнить недавние события, названия и назначение знакомых предметов, имена близких людей. Кроме этого, меняется характер: больные становятся обидчивыми, вспыльчивыми, начинают придавать слишком большое значение мелочам. Таких больных легко узнать по своеобразному застывшему пронзительно-невидящему взгляду. Их лечением занимаются психиатры-геронтологи.

◆ Атеросклероз почечных артерий. При этом заболевании нарушается кровоснабжение почек, а такое состояние, в свою очередь, всегда приводит к постоянному, трудноизлечимому повышению артериального давления.

◆ Атеросклероз брыжеечных артерий. Брыжейка — образование, соединяющее заднюю стенку брюшной полости с кишечником на всем его протяжении, там проходят нервы и сосуды, питающие кишечник кровью.

Заболевание сопровождается приступообразными болями, запорами, вздутием живота, потерей аппетита. При полном закрытии просвета основной брыжеечной артерии (тромбозе) возникает резкая боль вверху живота, потливость, рвота (иногда кровавая), понос, понижается артериальное давление. Такое осложнение требует немедленного хирургического вмешательства, в противном случае неизбежна смерть больного от перитонита.

◆ Атеросклероз артерий нижних конечностей. Первый признак заболевания — это так называемая перемежающаяся хромота, когда больной во время ходьбы от боли в икрах вынужден останавливаться и ждать, пока боль пройдет; возможно ощущение слабости в ногах. Полное закрытие просвета артерий (тромбоз) приводит к появлению на голених многочисленных язв и к гангрене пальцев стопы. Заболевание крайне осложняется, если человек одновременно страдает сахарным диабетом.

◆ Атеросклероз коронарных артерий, снабжающих кровью сердечную мышцу, проявляется ишемической болезнью сердца (см. «Стенокардия»).

Для диагностики атеросклероза исследуется состояние пораженных органов и состояние самих сосудов. В наше время медицинская техника позволяет точно и аккуратно ввести в исследуемую артерию красящее вещество и с его помощью получить четкие снимки, необходимые врачам для принятия правильных решений.

Лечение

Основным действенным антисклеротическим средством является активный образ жизни, умеренное сбалансированное питание, ограничение холестеринасодержащих продуктов.

Много холестерина содержится в жирных мясных и молочных продуктах: в свинине, сыре, сливочном масле, жирном твороге, корейке и копченостях, говядине, птице, рыбе, в 3%-ном молоке. Очень богаты холестерином субпродукты, особенно мозги, и желток куриного яйца. Именно их употребление и следует ограничить.

Известно, что синтез холестерина в организме человека происходит, главным образом, в печени, а также в стенках тонкого кишечника. Сырьем для этого процесса служат продукты распада жиров, белков и углеводов, а усиливает его обильная высококалорийная пища, содержащая большое количество жиров и углеводов, например сахара.

Есть данные, что имеющиеся во многих растениях органические кислоты нормализуют обмен углеводов, сдерживая превращение их в жиры и образование холестерина. Такой способностью обладает, в частности, тартроновая кислота, которая есть во многих овощах и фруктах, особенно в капусте, яблоках, айве, грушах, моркови, редисе, помидорах, огурцах, смородине.

Существует немало разнообразных веществ, способствующих освобождению организма от избытка холестерина. Природа позаботилась и об этом. Холестерин выводится из организма с желчью, вырабатываемой печенью. Поэтому все желчегонные средства содействуют удалению его излишков. Эти процессы можно стимулировать, употребляя в пищу растительное масло, сок редьки и свеклы, продукты с высоким содержанием клетчатки, которые способствуют распаду холестерина в организме.

Продукты, содержащие максимум витаминов и микроэлементов:

- 1) витамин С: овощи, фрукты, ягоды, зелень, в частности шиповник, черная смородина, красный перец, облепиха, крыжовник, клубника, цитрусовые;
- 2) витамин В₆: печень, икра, отруби;
- 3) витамин РР: печень, мясо, грибы, арахис, гречиха, соя, фасоль, хлеб из муки грубого помола;

- 4) витамин В₂: почки, печень, соя, сыр, яйца, мясо, хлеб, зеленый горошек;
- 5) йод: морковь, огурцы, свекла;
- 6) магний: цветки гречихи посевной, зеленый горошек, салат, петрушка, соя, пшеница, овес, рожь, морковь;
- 7) соединения марганца: чеснок, овес, рожь, пшеница;
- 8) кобальт: груши, салат, зеленый лук, картофель, чеснок, томаты, черная смородина, яичный желток, мозги, соя;
- 9) инозит: отруби, субпродукты, зеленый горошек, апельсины, пшеничная мука, капуста.

Продукты, способствующие выведению холестерина из организма: хлеб из цельного зерна или с добавлением отрубей, каши из зерна грубого помола; овощи, плоды и ягоды (капуста, редька, редис, свекла, яблоки, крыжовник, вишня, черная смородина, апельсины, картофель, пшеница, рис, кукуруза).

Есть еще одно вещество, совершенно необходимое организму для того, чтобы печень нормально выполняла свои функции. Это холин, который предупреждает жировое перерождение печени и снижает содержание холестерина в крови. Холин содержат многие пищевые продукты — яйца, печень, почки, соя, капуста, помидоры, рис, пшеничный и ржаной хлеб, свинина, сельдь, треска. Кроме того, он может синтезироваться в организме из метионина, которого много в твороге и яичном белке.

Выведению холестерина из организма способствуют пищевые волокна, так называют грубые трудноперевариваемые компоненты пищи — клетчатка, пектин, лигнин. Они не только ускоряют продвижение пищи по кишечнику, но и обволакивают и впитывают в себя различные вредные вещества, в том числе и холестерин.

Есть сведения, что снижению содержания холестерина в печени и крови способствует крахмал, которого много в растительных продуктах (картофеле, пшенице, рисе, кукурузе и др.). В ходе пищеварения крахмал также превращается в обволакивающее вещество, выводящее холестерин из организма.

Чем лучше растворимость холестерина в крови, тем меньше он будет осаждаться на стенках сосудов. Задачу поддержания растворимости холестерина выполняют фосфолипиды, среди которых главное место принадлежит лецитину. В организме человека для синтеза лецитина используются уже упоминавшиеся холин и метионин. Кроме того, лецитином богаты яичный желток, мозги, соя, нерафинированные растительные масла.

Стабилизирующая способность лецитина зависит от присутствия соединений магния и кальция, причем первые ее усиливают,

а вторые подавляют. В связи с этим для успешной борьбы с атеросклерозом надо ограничивать потребление продуктов с большим содержанием кальция, прежде всего богатых кальциферолами (витамином D). Это жирные сорта рыбы, а также рыбий жир, икра, субпродукты, яичный желток, сливочное масло, сыр.

Народная медицина рекомендует употреблять в пищу кисломолочные продукты, фрукты и овощи, проросшее зерно. Алкогольные напитки и курение следует исключить, а также избегать психических и эмоциональных перегрузок. Половая жизнь не запрещается, однако следует соблюдать умеренность.

Рекомендуются высокие очистительные клизмы один раз в неделю, не спать днем, сразу после ужина нужно спокойно посидеть в течение часа и более.

Хороший эффект при лечении и для профилактики атеросклероза дает употребление бурых водорослей.

Бурые водоросли (морская капуста) широко используются на Дальнем Востоке, от Китая и до Японии, где их применяют как пищевой продукт. Бурые водоросли следует измельчить и кипятить в воде долго, пока они не посветлеют. В таком виде они могут использоваться как гарнир ко всем блюдам, горячим или холодным, по желанию — с лимонным соком. Принимают их в любое время, как часть повседневного рациона, чем чаще, тем лучше. В некоторых странах они заменяют все свежие овощи зимой. Ежедневное употребление бурых водорослей приостанавливает развитие атеросклероза, улучшает общие метаболические процессы. Этот препарат можно применять вместе с другими рецептами, описанными ниже.

Народные рецепты

◆ Среднего размера неочищенную картофелину измельчить на терке, сохраняя сок, затем сок смешать со всей протертой массой и принимать каждое утро после завтрака. Это лекарственное средство замедляет процесс развития атеросклероза.

◆ Лечение свежими вишнями — это сезонное лечение. Все больные, страдающие атеросклерозом, должны съедать 1,5 кг свежих ягод в день и медленно запивать их 5–7 стаканами свежего молока. Это должно быть единственной диетой во время короткого вишневого сезона.

◆ Настойка клевера готовится из 40 г соцветий на 500 мл водки. После двухнедельного настаивания принимают по 15–20 мл перед едой 1 раз в день.

Методами народной медицины можно облегчить состояние больного, а при благоприятных обстоятельствах и большом желании заболевшего — вылечить его.

◆ Убирает органические соли со стенок сосудов и очищает кровь софора японская: 50 г цветков или плодов софоры настаивать на 0,5 л водки в течение месяца. Пить по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 3–4 месяцев. Тем, кому нельзя употреблять спиртное, заварить на ночь в термосе 1 ст. ложку софоры 1 стаканом кипятка. Пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

◆ Убирает неорганические соли, успокаивает, регулирует давление омела белая. Растение высушить, истолочь в порошок. Заварить на ночь в термосе 1 ч. ложку готового порошка 1 стаканом кипятка. Пить по 2 ст. ложки маленькими глотками за 15–20 мин до еды в течение 3–4 месяцев. Сочетание омелы и софоры хорошо очищает сосуды, делает их эластичными. Полезно применять эти растения тем, кому за 40 лет.

◆ Наполовину заполнить литровую банку высушенными розовыми головками клевера, залить их 0,5 л водки и поставить на 2 недели в темное место. Пить по 1 ст. ложке перед сном. Курс лечения — 3 месяца, перерыв — 2 недели.

◆ Смешать 20 г травы тысячелистника, 20 г омелы белой, 50 г цистозирры бородастой. Стаканом кипятка заварить 1 ст. ложку смеси, настоять, укутав, 2 ч, процедить. Пить глотками в течение дня.

◆ Залить 1 ч. ложку аралии маньчжурской $1\frac{1}{2}$ стакана воды или 50 мл спирта. В течение 1 месяца пить по 30–40 капель полученной настойки аралии маньчжурской 3 раза в день перед едой.

◆ Заварить 2 стаканами кипятка 3 ст. ложки измельченного корня одуванчика, довести до кипения и кипятить 15 мин на слабом огне. Пить по 1 ст. ложке 2 раза в день за 30 мин до еды. Выкапывать корни нужно либо ранней весной, до цветения, либо после увядания листьев.

◆ Смешать 15 г травы руты, 25 г листьев боярышника, 25 г цветков боярышника, 10 г корня валерианы. Залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. ложку смеси, настоять 3 ч, кипятить 4 мин, настоять 20 мин, процедить. Выпить глотками в течение дня.

◆ Смешать 30 г травы тысячелистника, 15 г барвинка малого, 15 г полевого хвоща, 15 г омелы белой, 15 г цветков боярышника. Залить 1 стаканом холодной воды 1 стакан смеси, настоять 1 ч, прокипятить 5 мин, процедить. Выпить глотками в течение дня.

◆ Настоять 40 г травы клевера лугового на 0,5 л 40%-ного спирта в течение 10 дней. Принимать перед обедом или перед сном по 20 г.

◆ Смешать по 10 г крапивы двудомной и травы тысячелистника. Залить 1 ложку смеси 0,5 л воды и кипятить в течение 10 мин. Принимать по $1\frac{1}{2}$ стакана на ночь. Помимо основного действия отвар улучшает обмен веществ.

◆ Смешать 30 г корня одуванчика, 30 г корня пырея, 30 г корня мыльнянки, 30 г травы тысячелистника. Настоять в 1 стакане кипятка 1 ст. ложку смеси в течение 1 ч. Принимать по 1 стакану утром и вечером. Лечение длительное.

◆ При рассеянном склерозе и атеросклерозе полезен свежий сок лука, смешанный с медом (1 стакан сока на стакан меда). В течение 3 недель принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды или между едой. При необходимости лечение продлить до 2 месяцев.

◆ 200 г крапивы майского сбора залить 0,5 л водки. Горлышко бутылки завязать марлей. Первые сутки держать на окне, 6 последующих — в темном месте. Процедить, отжать. Принимать 1 ч. ложку за 30 мин до еды и 1 ч. ложку на ночь.

СТЕНОКАРДИЯ

Стенокардия — это наиболее распространенное проявление ишемической болезни сердца. В развитии стенокардии основную роль играет атеросклероз (см. выше) коронарных артерий. Эти артерии отходят от начального отдела аорты и несут кровь к сердечной мышце. При частичном уменьшении их просвета к сердцу приходит недостаточно крови, оно перестает нормально справляться со своей работой.

Кроме причин, способствующих развитию атеросклероза, существуют другие факторы риска, при наличии которых человек может заболеть стенокардией. Эти факторы: стойкое повышение артериального давления более 160/90 мм рт. ст., особенно у пожилых лиц, малоподвижный образ жизни, увеличение массы тела, курение, неблагоприятная наследственность (данным заболеванием страдают обычно несколько близких родственников). Большое значение имеет эмоциональная жизнь (имеются в виду частые стрессы), особенности характера (тщеславие, амбициозность). Стенокардией страдают не менее половины больных сахарным диабетом.

Собственно стенокардия — это быстро возникающий приступ боли за грудиной, вызванный нехваткой крови в сердечной мышце. Боль может быть поверхностной или глубокой, сдавливающей, режущей, жгучей, отдавать в левую руку, левое плечо, шею, лицо. Иногда ощущается дискомфорт, утрата чувствительности в левой или в обеих руках.

Нередко боль отсутствует, приступ проявляется лишь дискомфортом, тяжестью, жжением за грудиной или ощущением нехватки воздуха.

Приступы стенокардии возникают при физической работе, беге, ходьбе, нервном возбуждении, а проходят через 1–2 мин после при-

ема под язык нитроглицерина. Часто приступ самопроизвольно заканчивается сразу после прекращения физической нагрузки.

В зависимости от тяжести течения выделяют четыре класса стенокардии. Учитывается частота и условия возникновения приступов, а также данные велоэргометрии (после какой нагрузки на велоэргометре больной почувствует наступление приступа). В частности, для I класса характерны приступы лишь при больших физических нагрузках, для II — при быстрой ходьбе и подъеме на высокий этаж, для III — при ходьбе по ровному месту или подъеме на один этаж, для IV — при медленной кратковременной ходьбе.

Народные рецепты

◆ 2 ст. ложки травы сушеницы топяной на стакан кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин. Процедить. Сырье отжать. Настой долить водой до первоначального объема. Пить по 0,25–0,3 стакана 2–3 раза в день.

◆ 2 ст. ложки сухих плодов боярышника залить 1 стаканом кипятка. Настоять 30 мин. Принимать 3 раза в день по 1/2 стакана за 30 мин до еды.

◆ 1 ч. ложку соцветий клевера лугового на стакан воды, кипятить 5 мин. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

◆ 2 ст. ложки с верхом соцветий клевера лугового на 0,5 л воды. Настоять 10 дней. Пить по 1 ч. ложке перед едой в течение 3 месяцев, с перерывами на 10 дней через каждый месяц.

◆ Смесь настоя травы пустырника с настойкой ландыша (аптечный препарат). 1 ст. ложку с верхом травы пустырника залить стаканом кипятка. Настаивать 20 мин. Для смеси взять 40 мл настоя, развести водой до 1/2 стакана и прибавить 20 капель настойки ландыша.

◆ 1 ст. ложку листьев мяты на стакан кипятка. Настаивать 2 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ Корень солодки голой — 10 г, корневище с корнями валерианы — 5 г, плоды укропа пахучего — 5 г, трава панцерии шерстистой — 10 г, трава череды — 10 г, соцветия календулы — 10 г. 1 ст. ложку смеси заварить стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 ч, процедить. Пить по 0,3 стакана 2–3 раза в день.

◆ 20 г корней крестовника широколистного на 200 мл кипятка. Кипятить 5–7 мин. Принимать по 40 капель 1 раз в день.

◆ 25 г корней крестовника широколистного на 100 мл 70%-ного спирта. Принимать по 30–40 капель 1 раз в день.

◆ Корневище с корнями патринии сибирской — 5 г, плоды тмина обыкновенного — 10 г, плоды фенхеля обыкновенного — 10 г, трава пустырника сердечного — 20 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, укутав. Выпить в течение дня.

♦ 300 г очищенного чеснока положить в поллитровую бутылку, залить спиртом. Настаивать 3 недели. Принимать по 20 капель в $1\frac{1}{2}$ стакана молока раз в день.

Внимание! Средство противопоказано при болезнях почек!

♦ Взять 1 л меда, 10 лимонов, 5 зубчиков чеснока. Из лимонов выжать сок, чеснок прокрутить на мясорубке. Все смешать и оставить в прохладном месте на неделю. Принимать по 4 ч. ложки 1 раз в день.

ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ

Для лечения гипертонической болезни используют различные лекарственные растения. Например, в барвинке малом найдены алкалоиды: винин, пубесцин, минорин, флавоноиды, которые применяют при гипертонической болезни, спазмах сосудов головного мозга, вегетативных неврозах.

♦ 1 ст. ложку листьев барвинка малого залить 200 мл воды, варить 20 мин, процедить. Принимать по 70 мл 3 раза в день до еды.

♦ Спиртовая настойка корней барвинка малого: 1 ч. ложку сухих измельченных корней настоять сутки в 250 мл водки в теплом месте. Принимать по 8–12 капель на 1 стакан воды.

Боярышник колючий используют для приготовления настоев.

♦ Взять 1 ст. ложку плодов (цветков), залить 200 мл кипятка, принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ 120 г свежих цветков заливают 1000 мл 40% -ного спирта, настаивают в темном месте 2 недели. Принимают по 40 капель в 10 мл воды 3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ Применяется 20% -ная спиртовая настойка из травы пустырника (по 30–40 капель на один прием), а также сок из свежего растения (30 капель на 2 ст. ложки воды, принимают за полчаса до еды). Используют также траву (высушенное сырье) для настоев и отваров.

ХРОНИЧЕСКАЯ СЕРДЕЧНАЯ НЕДОСТАТОЧНОСТЬ

Народная медицина рекомендует воспользоваться следующими рецептами.

♦ Пропущенные через мясорубку ядра грецкого ореха — 1 стакан, сок лимонный — 250 мл (либо измельченные лимоны), мед пчелиный — 1 стакан. Соединить все в эмалированной посуде, перемешать деревянной ложкой, переложить в банку, держать ее закрытой

в холодильнике. Перед приемом перемешать. Принимать 3 раза в день по 1 ст. ложке за 30 мин до еды. При необходимости курс повторить через 3–4 недели, а в течение года принять 3–4 курса с перерывом между курсами в 1 месяц.

◆ Для приготовления напитка «Сердечный эликсир» нужно взять корни девясила — 70 г, мед — 30 г, овес неочищенный и тщательно промытый — 50 г. Залив овес 0,5 л сырой воды, пропущенной через фильтр, довести до кипения и настаивать 3–4 ч; измельченные корни девясила залить овсяным отваром, полученный состав вновь довести до кипения и настаивать 2 ч. Затем процедить и добавить мед. Пить по $1\frac{1}{2}$ стакана отвара 2–3 раза в день до еды. Курс — 14 дней.

ИНФАРКТ МИОКАРДА

Инфаркт — это омертвление участка сердечной мышцы вследствие недостаточного поступления крови по коронарным артериям. Почти у всех больных с инфарктом миокарда имеется атеросклероз коронарных артерий (см. выше), у 80% инфаркт наступает от закупорки сосудов тромбом. Часто инфаркт наступает тогда, когда к атеросклеротическому поражению присоединяется спазм сердечных сосудов при стрессах или резком физическом напряжении.

Признаки заболевания. Боль — основной признак инфаркта. Чаще всего болит за грудиной или слева от нее. Боль давящая, разрывающая; отдает чаще в левое плечо, руку, нижнюю челюсть, в спину между лопатками, реже в правую часть груди, руку, плечо, живот, ягодицы, ногу.

Нитроглицерин при инфаркте миокарда не помогает. Почти всегда боль самостоятельно проходит через несколько десятков минут, но может длиться часами или, наоборот, быть одномоментной. У людей старше 60 лет, особенно у тех, которые страдают сахарным диабетом, тяжелыми сердечно-сосудистыми заболеваниями или уже перенесли инфаркт, боли может вовсе не быть.

Часто во время инфаркта возникает страх смерти, предчувствие катастрофы, больные беспокойны, мечутся. Иногда бывают тошнота, рвота, вздутие живота (в этом случае боль чувствуется больше в животе, чем в груди).

В начале развития инфаркта повышается артериальное давление, позже оно снижается.

Если верхнее давление снижено до 80 мм рт.ст., больной бледен, покрыт холодным потом, а черты лица запавшие, значит, наступил кардиогенный шок — тяжелое осложнение, требующее срочной медицинской помощи.

Народные рецепты

◆ Взять 5–10 капель свежесжатого сока из корней (настойки на спирте) белладонны и принимать его 2 раза в день.

Внимание! Белладонна противопоказана при глаукоме, а также матерям, которые кормят детей грудью.

◆ Настойку цветков и листьев боярышника на 70% -ном спирте в соотношении 1:10 (по 50 капель или по $\frac{1}{2}$ – 1 ч. ложке 3 раза в день, в рюмке воды) или их водный отвар рекомендуют как замечательное тонизирующее, спазмолитическое и успокоительное средство. В очень высоких дозах (больше в 4–5 раз, чем назначают обычно) и при продолжительном и систематическом их употреблении боярышник не только купирует, но часто на несколько лет останавливает появление приступов стенокардии. А при ангинозных состояниях, инфаркте миокарда, декомпенсации это растение имеет преимущество перед нитросоединениями и другими препаратами, так как не дает токсического побочного эффекта и не тормозит функцию кишок.

◆ Морковный сок как источник каротина назначают с первых дней при инфаркте миокарда.

АРТЕРИАЛЬНАЯ ГИПЕРТЕНЗИЯ (ГИПЕРТОНИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ)

Артериальная гипертензия — это стойкое повышение артериального давления. В 90–95% случаев врачам не удается точно указать причину такого состояния, и в этих случаях принято говорить, что у пациента имеется гипертоническая болезнь. Она достигает примерно 15% взрослого населения планеты. В основном это люди старше 40 лет (их среди гипертоников больше 90%), живущие в крупных городах.

Нормальными принято считать цифры артериального давления, не превышающие 140 мм рт. ст. — для верхнего и 90 мм рт. ст. — для нижнего. Если давление повышено в пределах 140–160 и 90–94 мм рт. ст., человек находится в «опасной зоне», у него повышен риск заболеть тяжелыми формами гипертензии и получить опасные осложнения. Такой контингент составляет почти половину всех людей с артериальной гипертензией.

Повышенным считается давление выше 160/95 мм рт. ст. Это уже или явная гипертоническая болезнь (если ее причина остается неизвестной) или так называемая симптоматическая гипертензия (если причина установлена).

Естественно, что в разное время суток в разных условиях цифры артериального давления колеблются. Например, при тяжелой

физической работе оно существенно повышается, но у здоровых людей быстро приходит в норму. Для того чтобы получить правдивые данные о цифрах артериального давления у данного человека, нужно измерять его не менее 3 раз в сутки (в том числе обязательно лежа утром, сразу после ночного сна), соблюдая при этом следующие правила. Перед измерением давления человек не менее 5 мин должен находиться в спокойной обстановке, комфортных условиях, сидя. В течение часа перед этим нельзя курить, пить кофе и какие-либо лекарственные препараты. Техника измерения артериального давления изложена в разделе «Основные медицинские манипуляции и процедуры».

В случаях, если в течение нескольких дней цифры давления у человека превышают норму, нужно обратиться к терапевту для более полного обследования и не делать попыток самостоятельно лечить начинающуюся болезнь.

Людям, которые дома занимаются измерением артериального давления у себя или у родственников, нужно иметь в виду, что анероидные тонометры (те, на которых есть циферблат) необходимо каждые полгода сверять по ртутным тонометрам (те, на которых вдоль проградуированной шкалы проходит трубочка с ртутью).

Как уже было сказано, первопричины гипертонической болезни пока что остаются неизвестными.

Однако выяснено, что в каждом случае имеет место поломка множества механизмов регуляции обменных процессов, отвечающих за ширину просвета сосудов и состояние их стенок. Очевидно, что почти все гипертоники — люди, длительно страдающие атеросклерозом. Можно также сказать, что гипертония — в некоторой степени семейное заболевание, и поэтому людям, у которых болеют несколько ближайших родственников, не мешает следить за цифрами своего артериального давления.

Также можно выделить несколько условий, повышающих риск заболеть гипертонической болезнью. Это нарушение работы почек, проявляющееся отечностью, водянистостью (характерна утренняя пухлость кожи лица); постоянное употребление в пищу большого количества соли, постоянное нервнопсихическое напряжение, повышенная масса тела. Рискуют женщины, у которых во время беременности были проблемы с почками, и те, которые систематически употребляют гормональные противозачаточные средства.

Многие больные — мужчины и женщины — обычно старше 40 лет, нередко с избыточной массой тела, сильные, властные, эмоциональные люди, обладающие выразительной мимикой.

Признаки заболевания. Наиболее частый признак артериальной гипертензии — это головная боль. Она не обязательно тем сильнее,

чем выше давление. Появляется обычно в связи с физическим или психическим напряжением, изменением атмосферного давления, температуры воздуха. Для начальных стадий гипертонической болезни характерно ощущение тяжести, «затуманенности» в голове.

У типичной головной боли гипертоников есть три наиболее частых варианта. Это: 1) сжимающая боль в затылке; 2) пульсирующая, жгучая боль в темени; 3) тупая, распирающая боль в области лба и макушки.

Нередко на протяжении суток боль «перемещается» по голове в указанном только что порядке. Усиливается боль при физической, эмоциональной или умственной нагрузке.

При гипертоническом кризе болит чаще затылок или вся голова сразу. Боль сдавливающая или распирающая и в большинстве случаев очень сильная. Она возникает из-за повышения давления внутри черепной коробки и отека мозга.

Иногда головная боль облегчается после кровотечения из носа. Головокружение у гипертоников часто возникает по утрам при подъеме с кровати и может быть связано со сменой положения тела. При этом могут возникнуть затруднения при стоянии и ходьбе.

Сердечная недостаточность, почти всегда сопровождающая гипертоническую болезнь, приводит к одышке (см. выше) при легкой или средней физической нагрузке.

У четверти гипертоников бывают частые приступы стенокардии. При чрезмерном растяжении стенок аорты боль в области сердца, в отличие от стенокардии, не исчезает после приема нитроглицерина. На ранних стадиях заболевания однообразная тупая боль в области сердца вызывается психоэмоциональным напряжением.

Люди, страдающие гипертонической болезнью, плохо спят, нервозны, легко возбуждаются и утомляются, ощущают разбитость и слабость.

У многих больных ухудшение состояния связано не столько с повышением артериального давления, сколько с быстрым его падением.

При гипертонической болезни I стадии (непостоянное повышение давления, поражения сердца еще не развились) больные обычно трудоспособны. Но учитывая то, что болезнь может усугубиться, следует добиваться более благоприятных условий труда. Больной должен быть огражден от сильных психоэмоциональных стрессов, работы в условиях шума и вибрации, в ночную смену, в контакте с сосудистыми ядами (например, сероуглеродом). Вопрос о трудоустройстве, как правило, решает врачебно-трудовая экспертная комиссия (ВТЭК). Временная нетрудоспособность может быть связана с плохо переносимыми гипертоническими кризами и обычно не превышает 3–7 дней.

При гипертонической болезни II стадии (постоянная гипертензия с частичными изменениями в сердечной мышце), особенно если самочувствие почти всегда плохое, больные нередко нуждаются в трудоустройстве или переводе на инвалидность III группы. Помимо перечисленных выше неблагоприятных условий труда им противопоказана работа, связанная с постоянным физическим или психоэмоциональным напряжением, на высоте, в горячих цехах, у движущихся механизмов; требующая особого внимания и напряжения, с продолжительным рабочим днем (более 7 ч.). Причинами временной нетрудоспособности могут быть гипертонический криз или осложнения со стороны глаз, головного мозга. В этих случаях больные, как правило, освобождаются от работы на период до 2 недель. После стабилизации состояния (не обязательно при нормализации давления) они могут вернуться к работе.

При гипертонической болезни III стадии (когда есть тяжелые поражения сердца, почек, мозга, глаз) больные, как правило, нетрудоспособны. Некоторые из них могут быть признаны частично трудоспособными и работать на дому или в особо благоприятных условиях. Тяжелые осложнения со стороны сердца, почек, головного мозга дают основание устанавливать больным инвалидность II, а иногда и I группы.

Гипертоники должны находиться на диспансерном учете, периодически проходить обследования, реабилитационные курсы лечения и оздоровления в санаторно-курортных условиях. Однако необходимо знать при этом, что больным с постоянно ухудшающимся состоянием или наличием тяжелых осложнений санаторно-курортное лечение противопоказано.

Народные рецепты

Гипотензивное действие (снижение артериального давления) оказывают следующие лекарственные растения и их сборы:

◆ При повышенном артериальном давлении и спазме сосудов с целью нормализации сосудистой проницаемости рекомендуется сбор: плоды тмина — 10 г, листья барвинка малого — 10 г, корень боярышника — 20 г, трава омелы белой — 30 г. Принимают по 2 стакана настоя в день.

◆ Настой и экстракт травы пустырника (крапивы собачьей), особенно на начальных стадиях заболевания. Настой пустырника принимают по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Настойку пустырника назначают по 30–50 капель на воде 3–4 раза в день.

◆ При пограничной и лабильной гипертонии рекомендуют отвар, жидкий экстракт и настойку эвкоммии: настойку принимают по 15–30 капель 2–3 раза в день до еды, а отвар (10 г сырья на 200 мл воды) — по 1 ст. ложке 3 раза в день.

♦ Экстракт магнолии жидкий рекомендуется по 20–30 капель 3 раза в день. Первоначальный курс лечения перечисленными препаратами обычно составляет 3–4 недели. При назначении поддерживающей терапии рекомендуется принимать эти препараты в течение 10 дней каждого месяца. Побочных явлений не установлено.

При гипертонической болезни I—II стадии используют сборы, оказывающие успокаивающее, гипотензивное, спазмолитическое и диуретическое действие:

♦ Трава сушеницы болотной — 15 г, донника лекарственного — 20 г, хвоща полевого — 20 г, астрагала — 20 г. Настой готовят из 1 ст. ложки сбора на 200 мл воды, принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

♦ Сушеница болотная — 60 г, боярышник — 40 г, бессмертник — 50 г, донник лекарственный — 10 г, листья березы — 10 г, корень солодки — 20 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, хвощ полевой — 30 г, трава укропа огородного — 30 г. Настой принимают по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения продолжается несколько месяцев.

♦ Цветки боярышника — 15 г, трава хвоща полевого — 15 г, трава омелы белой — 15 г, листья барвинка малого — 15 г, трава тысячелистника — 30 г. Настой принимают мелкими глотками в течение дня.

♦ Плоды шиповника — 10 частей, трава пустырника пятилопастного — 3 части, цветки боярышника — 2 части, астрагал шерстисто-цветковый — 5 частей. Берут 2 ст. ложки сбора на 0,5 л горячей воды, настаивают в термосе 6–8 ч. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

♦ Трава пустырника пятилопастного — 1 часть, трава сушеницы болотной — 1 часть, плоды боярышника кроваво-красного — 1 часть, цветки ромашки аптечной — 1 часть. Принимают настой по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при гипертонической болезни.

♦ Трава пустырника пятилопастного — 1 часть, трава сушеницы болотной — 1 часть, цветки боярышника кроваво-красного — 1 часть, листья омелы белой — 1 часть. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ Цветки боярышника кроваво-красного — 1 часть, листья омелы белой — 1 часть. Принимают настой по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

♦ Плоды боярышника кроваво-красного — 4 части, листья мяты перечной — 2 части, трава пустырника пятилопастного — 10 частей, трава спорыша — 2 части, листья березы — 2 части, корни валерианы лекарственной — 1 часть, трава астрагала шерстисто-цветкового — 4 части, плоды шиповника — 6 частей. Принимают при гипертонии по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ В профилактике и лечении гипертонической болезни I–II стадии нашли применение плоды и сок рябины черноплодной: сок назначают по 50 мл 3 раза в день за 30 мин до еды курсами по 2–4 недели. Плоды рекомендуют по 100 г 3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ Коктейли из ягод земляники очень полезны больным гипертонией. Готовятся они очень просто: растирают 1 стакан ягод, добавляют 1 дес. ложку сахара. Вливают $\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока. Взбивают миксером. Подают охлажденным.

РЕВМАТИЗМ

Ревматизм возникает лишь у людей, которые имеют к нему предрасположенность, а вызывается он микробом — гемолитическим стрептококком. Ревматизм поражает многие органы, но ни один из них не страдает в такой степени, как сердце. Пороки клапанов сердца, вызываемые ревматическим процессом (особым видом воспаления), приводят к тяжелым нарушениям кровообращения, а образующиеся в большом количестве тромбы способны закупорить жизненно важные сосуды. Обычно (в гораздо меньшей степени, чем сердце) страдают суставы и нервная система.

Ревматизмом болеют жители всех климатических зон; женщины в 2–3 раза чаще мужчин. Как было сказано, для того чтобы заболеть ревматизмом, нужно иметь индивидуальную склонность, а поводом к его началу обычно служит ангина или респираторная инфекция. В подавляющем большинстве случаев это происходит в возрасте до 30 лет (особенно часто между 5 и 15 годами), после чего ревматические атаки могут время от времени возникать в течение всей жизни. Большую роль играют низкий уровень жизни, скученность в домах и школах, недостаточное питание детей.

Ревматизм развивается так. После перенесенной ангины нередко на 2–3 недели восстанавливается хорошее самочувствие, а затем повышается температура и появляются признаки воспаления суставов (артрит) и сердечных тканей. Возникает одышка (преимущественно ночью), иногда приступы удушья, сердцебиение, боль в области сердца, слабость, бледность. Суставы, в основном крупные: коленные, голеностопные, плечевые и локтевые — краснеют, припухают, начинают болеть, становится трудно передвигаться. Воспаление словно «порхает» с одного сустава на другой, но под воздействием лечения суставы очень быстро выздоравливают и ревматический артрит заканчивается без последствий. Внешние проявления воспаления сердца тоже уходят довольно легко.

Имеются также признаки, встречающиеся примерно у 10% больных. Это своеобразные поражения кожи и нервной системы:

◆ У 1–2% заболевших на коже внезапно возникают безболезненные слабозаметные бледно-розовые колечки, четкие снаружи и зубчатые внутри. Они могут сливаться в кружевные узоры, а при повышении температуры тела, в тепле, на солнце, при возбуждении и в начале месячных становятся более четкими, «расцветают». Исчезают эти проявления так же незаметно, как и появляются.

◆ На затылке и в области воспаленных суставов (чаще локтевых, коленных, голеностопных) быстро появляются плотные, безболезненные подвижные бугорки величиной 1–20 мм. Они обычно располагаются группами по 2–4. Держатся они недолго и рассасываются в течение 2–4 недель.

◆ Ревматическое поражение нервной системы проявляется нарушением координации движений. Чаще страдают больные ревматизмом дети, подростки, беременные женщины.

Вначале появляется эмоциональная неуравновешенность, чередование депрессии и агрессивности, невнимательность, утомляемость, пассивность. А затем присоединяются двигательные нарушения: больные совершают много лишних движений, гримасничают, у них нарушаются речь, почерк, поза, походка, глотание и опорожнение. Эти признаки усиливаются при волнении и физическом напряжении и исчезают во время сна. Возможно просто ощущение слабости мышц, неспособность к физической нагрузке.

Кроме этого, нервное поражение сопровождается постоянной головной болью и даже судорожными припадками.

Трагизм положения больных ревматизмом заключается в том, что это заболевание, возникнув однажды, многократно возобновляется, часто на протяжении всей жизни. При этом постепенно формируются тяжелые пороки сердечных клапанов. Ранний их признак — одышка, появляющаяся при подъеме по лестнице. В более тяжелых случаях одышку вызывают и другие факторы, усиливающие кровообращение. По ночам могут возникать приступы сердечной астмы. Возможны сердцебиения, кашель, кровохарканье, боли и чувство тяжести в грудной клетке, отеки, головокружения и обмороки.

Народные рецепты

◆ Взять кору ивы, корневища мыльнянки и осоки песчаной в равных соотношениях. 2,5 ч. ложки сбора варить в 500 мл воды 10 мин, затем настаивать 1 ч. Принимать по 100 мл 4 раза в день.

◆ Используются кора крушины, корень барбариса, листья березы, кора ивы в соотношении 1:4:5:3. Взять 1 ст. ложку сбора, залить 300 мл воды, кипятить 10 мин, настаивать 30 мин. Принимать теплым по 100 мл 4 раза в день после еды.

◆ Взять листья крапивы, корней лопуха, петрушку, кору ивы, цветков липы, бузины, корней цикория и одуванчика по 1 ча-

сти, хвоща полевого и эфедры двуколосковой по 2 части. 1 ст. ложку смеси трав залить 250 мл кипятка, варить 15 мин, затем настаивать 30 мин. Принимать по 150 мл 3 раза в день до еды.

◆ Приготовить сбор: цветки боярышника — 20 г, стебли паслена сладко-горького, цветки арники, хвощ, свежее растение чистотела — по 5 г, иван-да-марья, кора крушины — по 10 г. Взять 1 ст. ложку смеси и настаивать в 250 мл кипятка 2 ч. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

◆ Для приготовления сбора использовать: цветки василька синего — 5 г, ноготки — 1,5 г, плоды можжевельника — 2 г, кору крушины — 10 г, цветки бузины черной — 8 г, листья крапивы — 20 г, листья березы — 20 г, кору ивы белой — 17 г, хвощ — 5 г. Взять 3 ст. ложки этого сбора и настаивать в 750 мл кипятка 2 ч. Принимать по 250 мл 3 раза в день до еды.

◆ Взять цветков липы — 100 г, листьев мать-и-мачехи, мелиссы, черной смородины — по 50 г. 3 ст. ложки сбора заварить в 3 стаканах воды в течение 30 мин. Это суточная доза.

◆ Взять корня аира, солодки, девясила и барбариса — по 2 ч. ложки, эфедры — 1½ ч. ложки, отварить 10 мин в 750 мл воды, добавить череды, хвоща, иван-да-марьи, листьев черной смородины, цветков боярышника — по 1½ ст. ложки, настаивать 1 ч. Принимать по 125 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения продолжается 2 месяца, перерыв после месяца лечения — 2 недели.

◆ Рекомендованы настойки на спирту 20% -ного элеутерококка, 30% -ного сырого корня и цветков эхинацеи пурпурной в дозе по 5–10 мл 3 раза в день до еды.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

◆ При варикозном расширении вен помогает настой арники горной и коры лещины (лесного орешника). Смешать растительное сырье в равных количествах, заварить 2 ст. ложки смеси 600 мл кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по ¾ стакана 3 раза в день до еды. На ночь следует делать компрессы из молочной сыворотки: смочить в сыворотке тряпочку, обернуть ею больные места и прикрыть компрессной бумагой (целлофан не применять во избежание опрелости). Утром компресс снять, больные места обмыть холодной водой. За неимением сыворотки можно применять компрессы из перемолотых листьев или, что более эффективно, цветков конского каштана. Лечение продолжительное.

При лечении закупорки вен помогает одновременное применение ванн и отваров различных лекарственных растений: ромашки, череды, зверобоя, веток дуба, каштана, ивы.

◆ Отвар для ванн: смешать по 500 г (в зимнее время — 300 г) веток дуба, каштана и ивы, поместить их в эмалированное ведро и залить холодной водой. Довести до кипения и кипятить 30 мин. Затем добавить по 200 г сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя. Настаивать в течение ночи. Добавить 3 буханки свежего ржаного хлеба. Ванны принимать ежедневно перед сном в течение 30–40 мин. Температура ванны 38–43 °С. Облегчение наступает уже после третьего сеанса.

◆ Отвар для внутреннего применения: смесь из 1 ст. ложки веток дуба, 1 ст. ложки веток ивы и 1 ст. ложки веток каштана заварить 1 л кипятка и кипятить 30 мин. Добавить в отвар по 1 ст. ложке сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя. Настаивать 12 ч. Процедить, добавить 2 ст. ложки меда. Пить первые 2 дня по 50 мл, затем 2 дня — по 100 мл, остальные дни по 150 мл. После 20 дней лечения сделать перерыв 5–10 дней и повторить курс.

◆ При заболеваниях вен существенное облегчение приносит следующий метод: в течение 14 дней настаивать в 0,5 л пшеничной водки 50 г цветков конского каштана. Пить 3 раза в день по 30–40 капель. Курс лечения 3–4 недели. Для большего эффекта добавьте к этим цветкам размятые с кожурой плоды каштана и 50 г плодов рябины. Пить не более 20 капель натошак. Одновременно применять мазь, приготовленную следующим образом: смешать по 10 г порошка цветков ромашки, листьев и цветков шалфея, 50 г растертых плодов каштана и 5 г картофельного крахмала. Смесь залить 200 г горячего куриного жира и протомить 2,5 ч на водяной бане. Настаивать в течение ночи. Затем вновь разогреть до кипения, процедить, отжать, остудить. Смазывать пораженные места несколько раз в день

◆ При варикозном расширении вен и тромбозе: измельчить в порошок листья подорожника, цветы руты лекарственной и тысячелистника, кору белой вербы (лучше ее камбий), плоды или цветки каштана, корень алтея или малины (можно цветки и даже листья) и ромашку, взятые в равных пропорциях. Тщательно перемешать, заварить 2 ст. ложки смеси 600 мл кипятка, довести до кипения и тут же снять с огня. Настаивать в течение ночи. Пить по 0,7 стакана утром и вечером. Остаток применять для компресса.

◆ При тромбозе накладывать на больное место компрессы из отвара бодяги (осота). Заварить 2 ст. ложки бодяги 0,5 л кипятка, настаивать 2 ч.

◆ При тромбозе длительное время употреблять настой листьев крапивы. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки листьев, настаивать 1 ч, процедить. Пить 3 раза в день по $\frac{1}{3}$ стакана, соблюдая диету (исключить мясо, рыбу, не злоупотреблять жареным).

◆ Залить 1 стаканом водки 2 ст. ложки измельченных свежих листьев каланхоэ, настаивать неделю. Этой настойкой натирать ноги.

◆ Тщательно растереть в ступке свежесорванные листья и головки полыни серебристой. Смесь 1 ст. ложки приготовленного сырья с 1 ст. ложкой кислого молока или сметаны нанести ровным слоем на марлю и наложить ее на участки с расширенными венами. Лечение проводить в течение 4–5 дней. Через несколько дней лечение повторить.

◆ При язвах голени весьма эффективны масло шиповника, зверобоя и облепихи (болеутоляющее и ранозаживляющее), а также настой из кровохлебки: 2 ст. ложки измельченного корня залить 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивать 8–10 ч. и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

◆ При тромбозе вен прикладывают измельченные листья свежей капусты, смешанные с яичным желтком.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

При лечении заболеваний опорно-двигательной системы важно соблюдать следующие правила:

- ◆ регулярно принимать фитонастои;
- ◆ регулярно делать УЗИ, слепое зондирование, клизмы, снимки позвоночника;
- ◆ проходить курс лечения у мануального терапевта по растягиванию позвоночника и вправлению дисков;
- ◆ проходить курс механического (классического) массажа позвоночника, прогревания лекарственными травами-напарами;
- ◆ не реже двух раз в месяц принимать диномассаж (курс из 10 процедур);
- ◆ делать ежедневно по два раза (20 мин) лечебную гимнастику (на растягивание позвоночного столба, вращение и сгибание его);
- ◆ избегать поднятия тяжести более 5 кг или интенсивного физического труда (земляные работы и т. д.);
- ◆ избегать сквозняков и переохлаждения организма;
- ◆ избегать нервных срывов, стрессов, быть благожелательными, вести спокойный образ жизни;
- ◆ избегать курения, алкоголя, наркотиков, половых излишеств;

- ◆ соблюдать строгую диету № 1 и № 2 (без солений, жарений, свинины), принимать овощные витаминные соки, отвары. 1 раз в неделю принимать внутрь 1 ч. ложку порошка яичной скорлупы;
- ◆ употреблять морскую капусту, водоросли, рыбу;
- ◆ через день проводить терренкур (пешеходная прогулка в зеленой зоне на расстояние 5–6 км), или бегать трусцой в медленном темпе на расстояния до 4 км;
- ◆ не допускать перегрузок, интенсивных спортивных занятий, игр, гимнастики. Также рекомендуется заниматься спокойным плаванием на 25, 50, 100 м. Принимать хвойно-эвкалиптовые и чебрецово-лавандовые, душице-шафранные, ромашково-липовые ванны (температура — 30–40 °С, время — 10–15 мин), теплый душ;
- ◆ обязательно каждый день растирать тело, область позвоночного столба грубой суконной или специальной щеткой, речным, морским белым и мелким песком. Делать растирки (хрена русского (корень) — 1 часть, сухой горчицы — 1 часть, поваренной соли — 1 часть, морской соли — 1 часть, светлого меда — 1 часть, уксуса, растертого с корнями багульника, — 2 части, гусиного жира — 1 часть). Все тщательно перемешать и кругообразными движениями против тока венозной крови втирать мазь в болевые участки до покраснения кожи;
- ◆ не терять веру в свое излечение!

КОКСИАРТРОЗ

Коксиартроз — тяжелое заболевание. Поэтому и лечение будет длительным — несколько лет.

На первом этапе лечения рекомендованы чистка клеток организма от токсинов, радионуклидов, шлаков, «диких энергий», искаженных волновых колебаний, биохимических реакций.

Больному нужно предварительно сделать УЗИ и слепое зондирование, просветить себя на тепловизоре и аппарате тонких энергий «Aurum».

Народные рецепты

При слепом зондировании следует выпить 50 мл оливкового масла и «прокрутить» горячую грелку по схеме: левая почка — 10 мин, желчный пузырь — 10 мин, поджелудочная железа — 8 мин, правая почка — 15 мин, печень — 20 мин, мочевого пузырь — 12 мин.

◆ Затем необходимо приступить к очистке отварами трав: солянка холмовая — 10 г, полпала — 8 г, плодоножки простой вишни — 30 г, горец птичий — 30 г, хвощ полевой — 40 г, кукурузные рыльца — 50 г, марена красильная — 12 г, бедренец-камнеломка — 10 г,

плоды шиповника — 30 г, семена дикой моркови — 8 г, семена фенхеля — 5 г, кожура редьки зимней — 15 г, корень солодки голой — 10 г. Все измельчить, залить в термосе 2000 мл кипятка, настаивать 4 ч. Принимать по 50 мл 4–5 раз в день за 1 ч до еды. Курс лечения продолжается 1–1,5 месяца.

Через это время из организма выйдет 8–12 кг шлаков. Тонкое воздействие на клетку нужно в целях укрепления ее энергии и иммунитета. Для этого рекомендуется съедать в день по одной живой почке сосны, ели, березы, черного тополя, желтой акации, сирени, терна, вишни, груши.

Необходимо принимать по 40–50 капель настойки корня эхинацеи пурпурной и по 10–15 капель стевии медовой (на 50 мл воды) 3–4 раза в день до еды (или принимать интерферон).

На втором этапе приступают к лечению дистрофии миокарда.

◆ Смешать порошки корня айра — 2 г, пустырника пятилопастного — 12 г, адониса весеннего — 8 г, корня валерианы — 5 г, солодки — 10 г, наперстянки — 1 г, цветков и плодов боярышника — по 10 г, шишек хмеля — 8 г, плодов можжевельника и шиповника — по 15 г. Все залить 500 мл 45%-ного спирта, настаивать 8 суток в темноте. Принимать по 15–20 капель на 25 мл воды 3–5 раз в день до еды. Курс лечения — 1 месяц.

◆ Далее следует начать лечение желчекаменной болезни (камни в желчном пузыре). Взять солянки, полпалы, плодоножек вишни (см. выше) — по 2 части, корней лопуха — 3 части, пырея, одуванчика лекарственного — по 4 части, листьев крапивы — 1 часть, хвоща полевого, морского лука — по 2 части, омелы, тысячелистника — по 1 части, цветков и листьев ландыша, семян дикой моркови и укропа, корней петрушки — по 2 части. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 1 ч. Принимать по 50 мл 4–5 раз в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Происходит «омыление» и уменьшение уратов, оксалатов, ксилатов, фосфатов, карбонатов и др.

Больному следует пить сок редьки зимней с медом, свежий сок травы красоли (1 ч. ложка 3 раза в день), отвар из картофельных очистков (по 50 мл 4 раза), отвар плодов шиповника (30 г), бедренца-камнеломки (10 г) и сок одного лимона (по 50 мл 3–4 раза до еды).

Рекомендуется придерживаться строгой диеты (молочно-растительной; ограничить соль, белки, какао, шоколад, щавель, шпинат, ревень, горох, бобы, крыжовник, алычу, сливы). Трижды в день пить по 50 мл глицерина, 1 раз в день (утром) — 50 мл оливкового масла.

Широко применять гидротерапию. Принять 10–15 ванн (с температурой 37–45 °C), выпивая за 20 мин 1000 мл напара (из цветков липы — 10 г, плодов малины — 5 г).

Использовать ависан (из амми зубной), цистенал (марена красильная), олеметин (мята, репешок), уролесан (пихта, мята, клещевина, семена дикой моркови), шишки хмеля, душицу — по 2 таблетки 3 раза в день (уролесан и цистенал по 5–15 капель за прием).

Рекомендуется применять нутрицевтики: УРИ, холегон, Хема Повер и др.

Ежедневно (утром и вечером) нужно делать 15-минутную лечебную гимнастику для ускорения вывода камней и песка из органов мочеполовой системы.

Приступить к лечению сопутствующего коксартрозу панкреатита.

◆ Приготовить сбор: цветков бессмертника песчаного, листьев подорожника, зверобоя, цветков ромашки — по 1 ст. ложке, цветков календулы — 2 ч. ложки, семян аниса, тмина, кориандра — по 1 г, спорыша, иван-да-марьи — по 5 г, коры крушины и корня одуванчика — по 10 г, мяты, трифоли (вахта), корня девясила высокого — по 8 г. Все настаивать 1 ч в 1000 мл кипятка. Принимать настой теплым по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Пить сок клюквы (крыжовника, алычи) по 10 мл 3 раза, сок свежих помидоров — по 100 мл 3 раза, сок или слабый рассол свежей капусты белокочанной — по 100 мл теплым 3 раза в день до еды. Курс лечения продолжается 1–3 месяца под наблюдением фитотерапевта.

◆ После очистки клеток от шлаков, лечения сопутствующих болезней нужно приготовить спиртовой настой корня аконита джунгарского (12 г на 500 мл спирта, настаивать 10 суток). Принимать от 1 до 12 капель в день (от 12 капель — до 1) на 200 мл сыворотки.

◆ Взять корня солодки, девясила, лопуха, пырея — по 3 ч. ложки, эфедры, цикория, хвоща — по 2 ст. ложки, зверобоя — 2 г, плодов жостера, ортосифона, тысячелистника — по 1 г, череды, иван-да-марьи, листьев березы, крапивы, брусники, земляники, цветков бузины черной — по 3 ст. ложки. Смесь настаивать в 1500 мл кипятка в течение 1 ч. Принимать по 150–200 мл 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения коксартроза — 1–3 месяца.

◆ Приготовить мазь на козьем, говяжьем, барсучьем жире, добавив экстракт корня аконита или ферхулы джунгарской (8 г на 100 г основы). Делать массаж с втиранием мази в область тазобедренного сустава.

◆ Перед массажем делают лечебные ванны (хвои — 500 г, цветков календулы, почек березы, тополя черного, коры каштана конского, ивы, коры дуба, корня одуванчика — по 15 г, настоять в 3000 мл кипятка 1 ч). Время процедуры — 20 мин, температура — 35–45 °C.

◆ При лечении коксартроза используется также ультрафиолетовое облучение — 10 сеансов по 10 мин.

Не обойтись и без лечебной гимнастики. В положении сидя, лежа производится вращение тазом, не повредят «мостик», «велосипед», наклоны туловища вправо-влево, вверх-вниз.

Полезно умеренное поднятие тяжестей — до 3 кг; терренкур — ходьба до 500 м в день.

Рекомендуется применять диету № 2, молочно-растительную. Ограничить соленья, пряности, копчености, сыр, сметану, сливочное масло. Пить овощные и фруктовые соки, пшенично-гречишно-овсяные отруби (200 мл в день), кушать творог, ряженку, салат из листьев крапивы и одуванчика, крекеры из побегов папоротника, пить до 2000 мл в день свежую сыворотку. Мясо: говядина, курятина, баранина — паровые, картофель — пюре, кисели.

Важен аутотренинг: «Энергия клеток-хондроцитов, проснись! Я желаю, чтобы вы нормализовали свои функции, устраните воспаление!» Положение рук — на стыке таза и бедер — по бокам тела. Установку повторить 3–5 раз перед сном.

При обострении коксартроза рекомендован постельный режим, с перерывами на 5–8-минутную лечебную гимнастику через каждые 2–3 ч. Для снятия боли нужно мысленно представить большие органы — суставы, окрасить их в оранжевый цвет, смоделировать поток энергии желтого цвета и направить в больные суставы. Поток частиц энергии тела и солнца унесет больные нервные окончания, хондроциты в центр Земли — в магму, где они «сгорают».

ОСТЕОХОНДРОЗ

◆ Подготовить сухой сбор из следующего состава трав: гадючник вязолистный — 10 г, кора бузины травянистой (черной) — 15 г, створки фасоли белой, плодоножки вишни, грыжник голый — по 15 г, горец птичий — 10 г, хвощ полевой — 20 г, цветки василька синего — 10 г, кукурузные рыльца — 30 г, толокнянка — 10 г, почки березы бородавчатой — 15 г, корень петрушки огородной — 15 г, корень солодки голой — 10 г. Взять 4 ст. ложки сбора и залить 400 мл кипятка, настаивать в термосе 2 ч. Принимать по 30 мл 5 раз в день за 1 ч до еды. Курс лечения продолжается 3 месяца.

◆ Приготовить сбор измельченных сухих трав: листья брусники обыкновенной, цветки бузины сибирской, крапива двудомная (лист), корни петрушки огородной, кора ивы белой, почки березы бородавчатой, почки тополя черного — по 30 г. Взять 1 ст. ложку сбора и настаивать в термосе в 200 мл кипятка. Принимать по 25 мл 5–6 раз в день за 1 ч до еды. Перед приемом настоя сделать УЗИ, слепое зондирование, клизму.

◆ Врач С. А. Томилин рекомендует при остеохондрозе, артритах, миозитах готовить такой эффективный сбор трав: побеги пас-

лена сладко-горького, цветки арники горной, цветки боярышника кроваво-красного, листья копытня европейского, хвощ полевой, фиалка трехцветная (полевая), корень чистотела обыкновенного, кора крушины ломкой — по 20 г.

1 ст. ложку сбора настаивать 1 ч в 250 мл кипятка. Принимать по 65 мл 3 раза в день до еды, в течение 1–3 месяцев. После каждого месяца делать перерыв на 7–8 дней. Лечение проводится под контролем мануального терапевта, хирурга.

♦ Эффективен при лечении остеохондроза и такой целебный сбор трав: почки березы бородавчатой — 15 г, тополь черный — 15 г, кора ивы белой — 10 г, бузина травянистая — 10 г, дуб — 10 г, корень солодки, одуванчик, цикорий, эхинацея, лопух, чистотел, девясил, цветки и плоды боярышника, гледичия, лимонник — по 15 г, копытень, кирказон, купена лекарственная, переступень, прострел, хвощ, шалфей, эфедра и элеутерококк колючий — по 10 г. Взять 3 ст. ложки сбора на 600 мл кипятка, настаивать в термосе 2 ч.

Принимать по 40 мл 4–5 раз в день до еды перед сном. Курс лечения продолжается 1–3 месяца. Лечение проводится под контролем врача, народного целителя, знахаря.

Народный целитель Юрий Шикота при травматическом, нервно-мышечном, наследственном или инфекционном остеохондрозе советует:

♦ Приготовить напар из двух трав: череда — 1 ст. ложка и фиалка трехцветная — 2 ст. ложки — на 500 мл кипятка, напарить в течение 5 ч.

♦ Растопить 100 г несоленого нутряного свиного жира, довести до кипения и всыпать в него 35 г струганного желтого воска. Растворить воск, перемешать, вылить мазь в стеклянную баночку. По мере остывания влить в мазь 1½ ст. ложки 70%-ного спирта.

♦ Приготовить мешочек с зерном (ячмень, просо) размером 40 × 15 см. Накалить к вечеру на сковороде ячмень и ссыпать в мешочек. Выпить 200 мл напара теплым и прогреть позвоночный столб (шея, грудь, спина, поясница, крестец — 7–10 мин). Грубо втереть мазь в позвоночник и сделать жесткий массаж (шея — крестец — таз) в течение 5–6 мин. Полежать 1 ч на жесткой скамейке, подложив под шею валик.

Мазь хорошо размягчает отвердения в мышцах, связках, нервах, снимает боль и рассасывает наслоения солей.

Через 8–10 процедур рассасываются окостенения в мышцах, связках, хрящах, нервных сплетениях. Мазь хорошо питает диски позвоночника, способствует удержанию в них воды, от чего диски хорошо амортизируют позвоночный столб. Ежедневно нужно повисеть на турнике, шведской стенке — 3–4 мин — для растягивания

позвонков (за день они оседают на 2–2,5 см). Можно использовать «дымолечение» (подышать от пучка горящего чабреца, лаванды, снимающих спазмы в легких, капиллярах мозга (профилактика инсульта), прижигание в области наиболее окостенелых позвонков, суставов, порошки для чихания, более сильные мази.

◆ Рекомендуется лечение остеохондроза таким настоем: листья брусники — 30 г, цветки бузины сибирской, крапиву, корень петрушки и кору ивы белой — по 30 г залить 1000 мл кипятка и настаивать в термосе 4 ч. Принимать по 50 мл 4–5 раз в день до еды. Курс лечения — 1–3 месяца.

Остеохондроз — болезнь злая и неустойчивая. Действенное народное средство — лечение рисом. Этот злак способствует вытягиванию из соединительной ткани вредных отложений.

◆ Замочите стакан риса на 2–3 суток. Слейте воду, добавьте 2 стакана свежей воды и варите, пока вода не впитается в зерна. Готовый рис нужно промыть от слизи и разделить на четыре порции. За 20 мин до каждого приема пейте по полстакана воды. Можете вместо воды выпить отвар шиповника — не больше стакана. На следующий день съешьте 0,5 кг вареной свеклы или 0,5 кг яблок. Через 3–4 дня процедуру можно повторить.

Противопоказаний нет.

В народе популярны методы «гонки солей» при болях в спине и суставах. Изменяя водно-солевой обмен, эти вещества уменьшают отек и воспаление в тканях и в нервных корешках спинного мозга. Таким действием обладают: порошок из арбузной корки, настой петрушки и шиповника.

◆ Порошок из арбузной корки готовят следующим образом: наружный слой плода снимают ножом и сушат в духовке, перемалывают в кофемолке и употребляют 2–3 раза в день по 0,5–1 ч. ложке. Этот порошок оказывает сильное мочегонное и солегонное действие и способен снизить уровень калия в крови, что может вызвать нарушение сердечной деятельности. Поэтому одновременно нужно употреблять в пищу такие продукты, как курага, урюк, чернослив, изюм, орехи, мед.

◆ Очень полезно использовать в качестве мочегонного такое средство: сочетание петрушки с соком лимона. Оно безвредно, не раздражает почки. Вечером промытый корень и зелень петрушки пропустить через мясорубку, заполнить массой стакан, переложить в стеклянную или эмалированную посуду. Затем залить двумя стаканами крутого кипятка, плотно закрыть и настаивать до утра. Утром процедить, добавить сок одного среднего лимона. Принимать не более $\frac{2}{3}$ стакана в день (в два приема) с такой периодичностью: 2 дня пить — 3 дня перерыв и т. д., до снятия отеков.

АРТРОЗЫ, СПОНДИЛОАРТРОЗЫ

При этих сложных заболеваниях наиболее эффективны следующие рецепты.

◆ Принимать сок свежих огурцов — 1 стакан в день.

◆ Семенами укропа огородного доверху засыпать пол-литровую банку, залить водкой, настаивать 2 недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

◆ Взять корней солодки, девясила, лопуха, пырея, одуванчика — по 2–3 ч. ложки, эфедры, цикория, хвоща — по 1–2 ст. ложке, чистотела — 3 ст. ложки. Кипятить 10 мин в 1500 мл воды в эмалированной посуде, добавить 5–7 ст. ложек смеси трав, взятых поровну: череды, иван-да-марьи, листьев березы, крапивы, брусники, земляники, цветков бузины; настоять 1 ч. Принимать по 150–200 мл 3 раза в день до еды.

◆ Взять корней барбариса, одуванчика, цветков бузины, соплодий хмеля — по 3 г, зверобоя, спорыша — по 4 г, семян льна, цветков пижмы, листьев черники — по 2 г, все смешать. 2½ ст. ложки сбора настаивать в термосе 10 ч в 500 мл кипятка. Это суточная доза в течение двух лет лечения.

◆ Взять плодов барбариса, вереска, боярышника, корня петрушки, пырея, цикория — по 20 г, корня хрена, почек березы бородавчатой, коры ивы, гадючника, корня одуванчика, мяты, омелы белой, почек тополя черного, земляники лесной (плоды) — по 15 г, каштана конского (цветков) — 15 г, каштана конского (плодов) — 5 г, мяты перечной — 8 г, чабреца (тимьяна) — 10 г, адамова корня — 15 г.

2 ст. ложки сбора залить 1000 мл кипятка, настаивать в термосе 2,5 ч, слить настой и залить сырье кипятком второй раз. Принимать первый настой — по 50 мл 4 раза в день за 1 ч до еды; второй — по 100 мл 4 раза в день. Курс лечения продолжается 2–4 месяца.

РАДИКУЛИТ

◆ Больным с большим «стажем» заболевания рекомендуют компрессы из ржаного теста, приготовленного на дрожжах (опара). Вначале 1 ч. ложку очищенного скипидара втирайте в поясницу до тех пор, пока кожа не покраснеет. Затем обернутое в марлю тесто положите на 40–50 мин к больному месту и накройте его пергаментной бумагой и толстым слоем ваты (теплым платком). Делайте такие компрессы через день, используя повторно (плесень на качество не влияет) приготовленную опару. Для уменьшения чувства жжения можете выпить теплое молоко (200 мг) с пищевой содой (1 ч. ложка). Если появится ожог кожи, процедуру следует временно прекратить. На курс лечения достаточно 3–5 компрессов.

◆ Иногда используют тесто из ржаной муки и без дрожжей. Как только оно станет кислым, взять тряпочку или марлю, сложенную вчетверо, и наложить на поясницу, а поверх нее тесто в 1–2 см толщиной. Делать ежедневно на ночь. Достаточно 10 процедур. Некоторые добавляют в тесто 30 капель скипидара.

◆ В домашних условиях наиболее доступное средство — горчишки. 1 ст. ложку порошка растирают в теплой воде до консистенции сметаны, намазывают на ткань или марлю, сверху накрывают бумагой. Вода должна быть около 50 °С. В более холодной воде фермент, с помощью которого образуется жгучее эфирное масло, неактивен, а в более горячей — разрушается.

◆ Заменить горчицу можно хреном (он также содержит жгучее эфирное масло). Корнеплод трут на терке и накладывают кашицу вместе с соком на больное место. Жжение можно уменьшить, смешав заготовку со сметаной. Такие припарки хороши для детей.

◆ Кусок чистой плотной, но мягкой ткани смочить соком черной редьки, наложить ее на больное место, укутать теплым. Компресс можно не снимать в течение двух суток, если не будет сильного жжения. При необходимости процедуру повторяют несколько раз.

◆ Для прогревания используют листья березы. Их обливают кипятком, затем накладывают толстым слоем на воспаленное место, закрывают бумагой или клеенкой. Тепло укутывают больного.

◆ Из корней репейника (лопуха) делают 10% -ную настойку на 40°-ном спирте или воде. Применяют для натираний и компрессов. Свежие листья лопуха моют водой, сухие обваривают кипятком и прикладывают обратной стороной к больному месту, затем обвязывают компрессной бумагой или полиэтиленовой пленкой, а сверху — слоем ваты.

◆ При радикулитах нередко используют бодягу. Она живет в прудах, реках и болотах. Бодягу можно купить и в аптеке. Это порошок зеленого цвета, содержащий мелкие кристаллы кремния, которые своими иголками раздражают кожу, вызывая приток крови.

Для приготовления мази 1 часть порошка растирают с 30 частями подсолнечного масла. Натирают больные места, закрывают сверху бумагой и шерстяной тканью.

Использование всех этих средств должно вызывать глубокое прогревание, ощущение терпимого жара, жжения и покалывания, но не боль, которая свидетельствует об ожоге кожи.

Очищение суставов и позвоночника

Вначале очищают толстый кишечник промыванием клизмами, затем проводят окисление организма. В это время следует разогреть тело в бане, больше употреблять морской капусты, подсоленной рыбы и различных даров моря, подсаливать всякую пищу, даже яб-

локи, арбузы. Пить сок черной редьки и сок или размолотые листья мать-и-мачехи (по 1 ст. ложке травы за 1 ч до еды в течение 2–3 месяцев). Рекомендуются также употреблять в пищу хрящи от холодцов.

◆ Для местного применения рекомендуется: багульник настоять на яблочном или винном (9 %) уксусе и растирать больные места. Полезны компрессы из листьев мать-и-мачехи вместе с солью, а сверху — водяная грелка.

◆ Средство от радикулита, связанного с остеохондрозом: 2 г мумие смешивают с 7 г мелкой серы. Натирают больные места. Средство особенно эффективно после бани.

◆ Средство от невралгических болей, связанных с отложением солей: горячее крутое яйцо разрезают пополам и обе половинки сразу прикладывают к больному месту. Держат до полного охлаждения яйца.

◆ Для лечения радикулита предлагают такой рецепт: 1 ст. ложку меда смешать с 1 ст. ложкой уксуса, приготовленную смесь выложить на вялый капустный лист и приложить к больному месту.

ЛЮМБАГО

Иначе — прострел, воспаление поясничных мускулов; появляется, главным образом, в результате простуды. Люмбаго дает сильные стреляющие боли в поясничной области, не позволяющие подняться или переменить положение. В этом случае хорошо помогают следующие простые домашние средства.

Народные рецепты

◆ Собрать полову (мелкие остатки цветущего сена), завязать в мешочек, прокипятить под крышкой. Затем этот мешочек с половой, обязательно горячий, прикладывать к больному месту по несколько раз в течение часа. Боль утихнет.

◆ Взять лист агавы, разрезать его плашмя, оборвав колючки, соком листа натирать поясницу. Натирать сначала осторожно, так как на чувствительную кожу сок агавы действует очень сильно — щиплет и горит, но такая реакция непродолжительна. Если кожа реагирует не сильно, то можно потереть крепче, раза два в день.

После натирания не надо никакого особенного согревания тела.

◆ Немного слабее помогает прикладывание на поясницу тертого хрена. Его снимают, когда начинает припекать.

ИШИАС

Лечить ишиас довольно трудно, требуются время и настойчивость. Лучше всего растирать пораженные ишиасом места соком

комнатного цветка агавы, не очень молодого (он слабо действует), но и не очень старого (сжигает кожу). Лист цветка, срезав ближе к стволу, обмыть, обрезать колючки, разделить плашмя, выдавить сок и натираться им. Первый раз натирать недолго, так как кожа бывает настолько нежной, что от сильного растирания «сердце захватывает». Поэтому растирать больные места нужно раза два в день. Иногда после этого появляется сыпь, но она потом засыхает и исчезает. Средство очень хорошо действует и при ревматизме ног.

◆ Носить, не снимая, прямо на голом теле красные фланелевые или вязаные шерстяные штаны.

◆ Растирать ежедневно в течение месяца больное место медвежьим салом.

КОМПЛЕКСНОЕ ЛЕЧЕНИЕ СУСТАВНЫХ БОЛЕЗНЕЙ

Не может быть абсолютно одинакового проявления болезни, а следовательно, и одинакового выздоровления. Поэтому и путь лечения у каждого должен быть свой. В процессе поисков своего метода лечения суставных заболеваний и серьезных размышлений над причинами возникновения всех недугов невольно приходишь к выводу, что путь к выздоровлению состоит из определенных стадий (этапов), причем при условиях, которые должны строго соблюдаться. Недобросовестное выполнение хотя бы одного из них может отодвинуть выздоровление на неопределенный срок или вовсе не дать желаемого результата. Условия эти несложные и необременительные, поэтому при желании каждый без особого труда может их придерживаться.

Благодаря этой методике несколько человек полностью излечились, они живут полноценной жизнью, не боясь возвращения кошмаров, ушедших с болезнью. Мало того, они вышли из болезни более сильными, более талантливыми и интересными людьми.

Многие, ознакомившись с описанной ниже методикой, поверили в свое излечение, набрались сил и решительности для борьбы с недугами.

Первое условие — психическая подготовка больного к лечению. Цель — внутренний духовный настрой на излечение организма, на достижение душевного равновесия, на оказание помощи организму в его борьбе с болезнями. Это наиболее трудно, так как, проанализировав свою жизнь, человек должен попытаться начать жить заново, стать духовно богаче. Легко судить других, гораздо труднее беспристрастно посмотреть на себя со стороны, избавившись хотя бы на время от самовлюбленности или от самоуничтожения, преодолев комплексы неполноценности или завышение оценки своей личности.

Второе условие — выполнение определенных процедур для выведения из организма ядов, отравляющих его (обертывания, ком-

прессы, ванны, баня, массаж и т. д.). Выполняют не все, а одну или две процедуры в день по плану лечения, придерживаясь строго определенных временных рамок. Через месяц-два их интенсивного применения процедуры необходимо прекращать, давая организму отдых на 5–10 дней.

Третье условие — прием микстур, приготовленных из лекарственных растений: настоев, отваров, настоек, порошков. При плохом состоянии организма первое время можно пользоваться и таблетками, назначенными врачом, но недолго: месяц-полтора. Каждая микстура используется в течение одного-двух месяцев, после чего ее необходимо заменить другой. Например, первые два месяца лечения больной пьет отвар корня лопуха, через месяц-два — отвар овсяной соломы и так далее.

Целью приема микстур является восстановление нарушенного баланса (равновесия) жизненных сил организма: обменных, энергетических и других процессов; уничтожение болезнетворных микробов и веществ.

Выбор микстур зависит от состояния больного, местности его проживания и возможности приготовить те или иные лекарственные препараты.

Четвертое условие — выполнение посильных физических упражнений, целью которых является восстановление обмена веществ; одновременное проведение массажа и вытеснение из тканей организма вредных веществ; восстановление психического равновесия — приобретение и укрепление уверенности в своих силах и возможностях. От самых простых и спокойных упражнений, без рывков и прыжков следует, по мере укрепления организма, переходить к более серьезным, с применением отягощений, постепенно увеличивая нагрузки. Время занятий: сначала — 15 мин, затем постепенно увеличивается до 1,5 ч. Нельзя торопить время, насилуя свой организм: результат непременно скажется, и недуг будет побежден.

Пятое условие — правильное питание. Пища не должна перегружать организм, мешая ему избавиться от болезни. Необходимо исключить или уменьшить до минимума употребление продуктов, содержащих большое количество мочевой кислоты — одного из компонентов, разрушающих организм. Большое количество мочевой кислоты содержится в мясе молодых животных, печенке, легких, почках, языке, в ливерной колбасе и колбасе салями, в сардинах, шпротах, анчоусах и селедке. Мочевая кислота отсутствует в крупах, овощах, молоке, поэтому при суставных заболеваниях желательно питаться кашами, фруктами и овощами (особенно капустой, которую можно употреблять в большом количестве и в любом виде), а также медом. Постараться уменьшить или исключить из своего рациона соленое и острое. Однако увлекаться диетами не следует.

Шестое условие — отдых и сон. Для предотвращения перегрузок организма следует периодически освобождать его от всяких нагрузок, как физических и психических, так и лекарственных. Человек должен отдыхать и от семейных неурядиц, и от неудовлетворенности своей жизнью. Многие положительные и отрицательные моменты весьма относительны. Кроме психологического отдыха, человеку необходим ежедневный полноценный сон. В комнате, где находится больной, всегда должен быть чистый воздух, для чего ее необходимо периодически проветривать. Кровать нужно установить так, чтобы голова больного была обращена на восток или на север.

Лечение следует проводить не сразу по всем направлениям, а поэтапно.

I этап (1–2 недели):

- а) составление плана лечения по часам, дням и неделям;
- б) заготовка необходимых лекарственных растений и средств;
- в) психологическая подготовка к лечению.

Рассмотрим подробнее разделы I этапа:

а) план следует составлять только после внимательного изучения всей методики. В плане должны быть предусмотрены сроки и возможности приобретения и приготовления сырья, микстур (отваров, настоев, настоек, порошков), необходимых для лечения заболевания, время их приема, время и порядок проведения лечебных процедур, выполнение физических упражнений и т. д.;

б) для общего оздоровления организма и очищения его от вредных веществ необходимо приготовить 6–10 мешков овсяной соломы (их количество зависит от срока болезни и ее запущенности), 3 мешка сенной трухи и 3–4 мешка сосновых веточек (можно и еловых вместе с шишечками). Желательно, чтобы веточки всегда были свежими, поэтому лучше рвать их незадолго до лечебной процедуры (за день-два). Приготовить также два эмалированных бака емкостью 20–40 л, цинковую ванну (для сельских жителей), эмалированную кастрюлю емкостью 3–5 л. Овсяная солома — это желтые стебли растущего или скошенного овса, можно применять и его зеленую траву. Отвар овсяной соломы разбивает наросты на костях, улучшает работу почек (при употреблении его внутрь).

Сенная труха — это семена растений, их листья и стебельки, остающиеся под копной или стогом сена;

в) психологическая подготовка — едва ли не самое главное условие исцеления. Прежде чем приступить к лечению болезней и к очистке организма от вредных веществ, нужно очистить свою душу, освободив ее от тяжести наносного, лишнего, от того, что мешает нам жить, видеть сияние звезд в небе, доброту людскую, что мешает нам прощать и быть прощенными, превращать зло в добро и не-

сти его людям, хотя бы своим близким. Надо постараться жить в мире с самим собой, помня о Боге, сверяя каждый свой поступок с его учением и лучшими традициями своего народа.

От выполнения этих условий зависит излечение заболеваний.

Психологический момент излечения выражается в следующих принципах:

1. **Желание излечиться.** Далеко не каждый по-настоящему хочет излечиться: некоторым так или иначе нравится быть больными, быть на виду, быть жалеемыми. Лиши их этих «удовольствий», дай им жизнь здоровых людей, о которых зачастую никто не заботится, наверняка некоторые откажутся от выздоровления. В самом деле, подобное случается: о больном все помнят, о здоровом — никто. Такие люди много говорят о болезнях, смакуя их подробности. Они полагаются лишь на помощь традиционных врачей и нетрадиционных врачевателей, которые должны ежеминутно ими заниматься, заставляя выполнять определенные действия или процедуры. Есть и такие, которые хотя и считают себя больными и мечтают вылечиться, но только после того, как решат все прочие проблемы, которые могут никогда не закончиться. И только немногие, бросив все дела, решают излечиться и надеются, прежде всего, на свои собственные силы. Они не могут смириться с болезнью и остро переживают свое состояние. Эта категория людей ближе других находится к излечению. Стремлением выздороветь должна быть переполнена каждая клетка организма больного, это желание должно быть выше всех прочих.

2. **Вера в исцеление.** Вера — состояние сложное и неоднозначное: в процессе болезни она овладевает всем существом человека, но постепенно может гаснуть, а то и совсем исчезать, оставляя после себя пустоту, смертную тоску и полное безразличие к себе, окружающим, болезни и ко всему, что с ней связано. Это опасно. Надежда ни на секунду не должна покидать душу больного. Надо твердо верить в то, что любая болезнь, какой бы коварной, жестокой и продолжительной она ни была, излечима. Многие люди доказали делом возможность побороть, казалось бы, неизлечимые заболевания.

3. **Избавление от вредных привычек, ненужных эмоций и переживаний.** Необходимо каждому решить для себя: расстаться ли с вредными привычками (зло, зависть, стяжательство, злоупотребление спиртными напитками, курение и т. д.) или оставить все без изменений, обрекая себя на новые мучения.

Надо постараться во что бы то ни стало избавиться от вредных эмоций: чувства мести и затаенной обиды иссушают душу, лишают покоя на долгое время, а то и на всю жизнь, делая ее пыткой, а организм — хранилищем болезней.

Надо хотеть и уметь прощать, простить нельзя только предательства, но и помнить о нем постоянно — пустое дело.

4. Преодоление временных трудностей. На основании самонаблюдения, диагноза и рекомендаций врача составить план лечения по часам, дням и неделям. Это даст желаемый результат при условии доведения до конца выбранного метода лечения. Если по какой-либо причине не удастся один способ лечения или не подходят определенные рецепты или лечебные процедуры, следует довести его до конца (если это не вредит здоровью) и приняться за следующий, детально проанализировав просчеты предыдущего. Если эта система лечения пока не подходит или существуют какие-либо трудности в ее использовании (полная или частичная неподвижность, не позволяющая выполнять определенные процедуры, и т. п.), можно поначалу использовать другие способы и рецепты, учитывая, однако, что и их надо использовать не все сразу, а по одному, выбрав для себя наиболее приемлемые. Начав лечиться по методике, постепенно избавляйтесь от применения лекарственных химических препаратов (через 3–6 недель с начала лечения). Возможно, кому-то поначалу будет трудно без таблеток, усилятся боли и ухудшится состояние. Не переживайте, это естественно: организм привык к искусственному стимулированию и самостоятельно либо вообще не способен, либо лишь частично может функционировать должным образом. Не прерывайте на полпути и не изменяйте без нужды намеченного плана, не идите на поводу у апатии и неверия в успех.

5. Точность и последовательность применения лечебных процедур. Следует точно рассчитать нагрузки на организм (как лекарственную, так физическую и психическую). В процессе лечения необходимо помнить о нестабильности организма в восприятии нагрузок (в разное время подход к лечению может меняться), прислушиваться к его работе. Всегда и в любой ситуации помните, что даже если наступило выздоровление, организму нужно время для реабилитации и адаптации к жизни совершенно здорового человека.

6. Правильность дозировки физических и психических нагрузок до и после выздоровления. Для полного восстановления может понадобиться месяц, может быть, год; необходимо время для раздумий, а не дум о болезни. Не только тогда, но и после, в течение всей жизни, следует регулярно проводить (хотя бы раз в неделю) одну из ранее применяемых процедур: полные ванны, обертывания, ножные и ручные ванны, массаж, физические упражнения и т. д.).

7. Недопущение прежних ошибок. После возвращения из болезни не забывайте о причинах, породивших ее, старайтесь избегать старых ошибок и не делать новых. Время коварно: жизнь здорового человека, полная всевозможных проблем, затягивает, воспомина-

нии о прошлом постепенно уходят далеко в сознание, как кошмарный сон. Позже все происшедшее вообще представляется случившимся не с вами. Человек забывает о том, что начал новую жизнь, и вновь совершает поступки, уже приведшие однажды к болезни.

II этап (1–2 месяца): ежедневные полные обертывания, питье отваров, настоек, настоев, выполнение физических упражнений, посещение бани, прием ванн и проведение массажей (если эти процедуры не противопоказаны).

Целью обертывания является извлечение из организма вредных веществ. Надевая одежду или обертываясь в простыни, смоченные в специальном отваре, мы расширяем тем самым поры нашей кожи. Отвар овсяной соломы вступает в химическую реакцию с ядами организма и вытягивает их наружу, в материал, которым обернуто тело. Результат положительного действия этой процедуры можно определить по резкому специфическому запаху, исходящему от материала, а также по его цвету. Исползованный материал (одежду) необходимо стирать с мылом после каждого обертывания.

II этап лечения требует выполнения следующих процедур: утром, после сна, принять холодный или прохладный душ в течение 15–40 с, начав обливаться со ступней ног до головы и обратно — с головы до ступней ног. После душа, кто может и хочет, выполняет для согревания тела физические упражнения; кто не может — снова ложится в постель на 30–40 мин до полного согревания организма.

Трижды в день, за 20–30 мин до еды, следует пить отвары (настои, настойки, принимать порошки) корня лопуха, или овсяной соломы, или березовых почек и т. д. Но только одного из перечисленных в приложении. После одного-двух месяцев приема (не более) настоев (отвар и т. д.) заменяют другим. Эти же отвары или настои можно снова использовать через определенный промежуток времени, причем в любой последовательности.

За час до обеда и ужина нужно выполнить комплекс физических упражнений. Однако, когда упражнения будут выполняться с отягощениями, их следует выполнять один раз в день или в два дня, в остальное же время их выполняют без отягощений. После обеда желательно отдохнуть: поспать или просто полежать. За 2 ч до сна провести полное обертывание.

Если в процессе обертывания вы замерзли (и такое бывает), можно после процедуры принять кратковременный теплый душ, окончив его холодным обливанием в течение 10–15 с. После этих процедур сразу же лечь в постель. Тем, кому позволяет здоровье, обертывания следует проводить ежедневно, кому не позволяет — через день либо в следующем режиме: два дня процедуры, третий день — отдых. Дважды в неделю, вне зависимости от других процедур (которые выполняются

своим чередом), необходимо принимать полные ванны с отварами в течение 20–40 мин и заканчивать холодным обливанием. Если кому-то нельзя принимать ни ванн, ни обертываний, выберите себе другие способы лечения. Однако они не могут в полной мере заменить ванны и обертывания.

III этап (3–6 месяцев): проведение лечебных процедур, способствующих повышению температуры тела, размягчению, сжиганию и выведению веществ, которые больной организм сам не в состоянии удалить, улучшению обмена веществ, усилению защитных сил организма и т. д. Повышение температуры тела всегда вызывает ускорение химических реакций.

Ванны применяются в течение 3–6 месяцев (в зависимости от времени течения болезни). Кроме того, следует продолжать выполнение физических упражнений и пить много чая из трав (мяты, душицы, чабреца, зверобоя).

План III этапа лечения: утром, после сна, как и прежде, холодный душ. Трижды в день пить микстуры до еды. Ванны принимают за 0,5–1 ч до сна. Для этого нужно заранее приготовить отвар из овсяной соломы или смешанный отвар, настоять его в течение 2–3 ч и принести в ванную комнату, не выливая, однако, в ванну. Затем налить в ванну холодной воды с температурой 9–16 °С (в зависимости от индивидуальной переносимости холода), быстро раздеться и сесть, так, чтобы вода доходила до области желудка, на какую-нибудь тряпочку, свернутую вчетверо. Через 30–60 с выйти из ванны и выпустить из нее холодную воду, залив вместо нее отвар из заранее приготовленного бака, доведя объем воды до необходимого. Полная ванна длится от 20 мин до 1 ч, температура воды от 38 до 43 °С. Принимая ванны, одновременно следует пить по 3–4 глотка заранее приготовленного отвара овсяной соломы или корня лопуха или чай с травами. Объем выпиваемого настоя или отвара оставляет 200–500 мл. Процедуру необходимо закончить холодным обливанием всего тела, после чего надеть халат и лечь в постель на 1–1,5 ч (если процедура выполняется днем). Но лучше всего ванны принимать перед сном.

Желательно после каждого применения ванны, контрастного душа и т. д. постоять минут пять на аппликаторе Кузнецова. Лучше всего делать это 5–6 раз в день. Во время лечения не стоит кутаться, напротив, следует давать телу подышать свежим воздухом, но не переохлаждаясь — это может свести на нет все лечение. Воздух в квартире всегда должен быть свежим, чистым, умеренно теплым, но не холодным. Как и прежде, по возможности, 1–2 раза в неделю хорошо посещать баню. На ночь (при этой процедуре и далее) можно привязывать к больным суставам компрессы или натирать суставы мазями. Летом желательно выезжать на природу (в деревню, на дачу, в дом отдыха и т. д.).

IV этап завершает лечение и включает различные лечебные мероприятия, выполняемые от 2–3 месяцев до окончательного выздоровления.

В основном, это прием ножных и ручных ванн, выполнение физических упражнений. Утром, после сна, — холодный душ, до обеда или после обеда — выполнение физических упражнений и воздушные ванны для обнаженного тела. Вечером, за 3–4 ч до сна, в баке емкостью 20–40 л приготовить отвар из овсяной соломы, сенной трухи или полевого хвоща, либо из всего этого вместе взятого. Сняв бак с плиты, принять паровую ножную ванну: поставить бак на пол, снять крышку, укрепить на баке деревянную решетку (во избежание ожогов), сесть на стул, поставить ноги на решетку, завернуться до пояса покрывалом или легким старым одеялом, чтобы пар из бака шел по ногам до пояса и не выходил наружу. Кто не желает, может эту процедуру не принимать. Через 20 мин после интенсивного выделения пота процедуру прекратить, тело обмыть холодной водой и полежать немного в тепле. Перед сном принять ножную и ручную ванны. С помощью этих ванн мы искусственно улучшаем кровообращение в конечностях, питая их свежей кровью: как правило, у больных суставами конечности холодны, в них скапливается и, не обладая нормальной циркуляцией, портится кровь, заражая ткани и весь организм вредными веществами. Помещая конечности в горячую воду, мы тем самым заставляем более чистую и свежую кровь приливать к ним; холодная вода, напротив, способствует интенсивному оттоку крови от конечностей к сердцу. Прделав эту процедуру 5–6 раз, мы искусственно перекачиваем кровь от сердца к конечностям и обратно, обогащая их необходимыми веществами и выводя отработанные, вредные вещества через поры нашей кожи. После приема ножных ванн желательно постоять на аппликаторе в течение 3–5 мин, укрывшись чем-либо теплым. Ножные и ручные ванны следует принимать ежедневно в течение всего оставшегося срока лечения болезни.

По-прежнему дважды в неделю, вне зависимости от применяемых процедур, нужно принимать полную ванну с отварами (можно сразу же после приема ножной ванны, вылив отвар в ванну). Хорошо хотя бы раз в одну-две недели посещать баню и дважды в неделю, перед приемом полной ванны принимать сидячую ванну с холодной водой (полуванну). Теплый (горячий) душ необходимо обязательно заканчивать обливанием холодной водой, а тем, кому позволяет здоровье, принимать контрастный душ: хорошо прогретшись под теплой водой (до покраснения кожи), облиться холодной. Повторить эту процедуру 2–5 раз. Тому, кто не выносит холодной воды, остается посоветовать обливаться относительно холодной, по

своему самочувствию. Однако, чем холоднее вода, тем лучше для организма: она обогащает кровь, повышает жизнестойкость организма. При возможности следует ежедневно проводить массаж всего тела, поглаживая и надавливая на длинные мышцы спины, расположенные вдоль позвоночника, начиная от поясницы и заканчивая шейными мышцами. Надавливать на сам позвоночник нежелательно. А разминать непослушные суставы необходимо с первого дня лечения, лучше это делать во время приема ванн.

Важные дополнения к методике лечения суставных болезней

1. Во время лечения желательно постоянно консультироваться с врачом.

2. Стараться не доводить себя до крайней усталости, избегать физических и психологических нагрузок.

3. Не принимать одновременно несколько микстур (настоев, отваров, настоек) или разных ванн в один день (не считая тех, которые входят в комплекс, описанный выше).

4. Держать ноги всегда в тепле, а если они отекли или горячи чрезмерно, поддержать их немного в холодной воде, или походить по полу босиком, или обмотать на ночь листьями лопуха (капусты, ореха или березы, на выбор).

5. Нельзя обливаться холодной водой или принимать холодные ванны, если тело недостаточно хорошо прогрето. Процедуры с холодной водой не должны продолжаться более 2 мин, а пребывание больного в воде при температуре 41–43 °C длится не более 5–7 мин.

6. Температура воды в ванне должна быть 37 °C в начале приема ванны, в течение 5 мин ее необходимо довести до нужной температуры, добавляя горячую воду. А поскольку повышение температуры воды происходит за счет добавления горячей, необходимо предусмотреть первоначальный объем воды в ванне.

7. За полчаса до начала приема ванны желательно принять 1 ч. ложку настойки пустырника или валерианы.

Внимание! Детям употребление настоек противопоказано, им необходимо давать настои, отвары, порошки, но в меньших количествах, нежели взрослым.

8. После приема ванны, для усиленного потоотделения и улучшения обмена веществ, в постели следует пить горячее молоко с медом (на стакан молока — 1 ч. ложка меда) или горячий настой из трав: мяты, душицы, зверобоя, чабреца, корня лопуха, почек березы, листьев брусники и т. д. (любой отдельно или несколько сразу).

9. После приема ванны, не обтираясь, необходимо лечь в постель, накрывшись так, чтобы не было доступа воздуха к телу. Через 15–

20 мин, слегка обтеревшись, надеть сухое белье, постоять на аппликаторе Кузнецова 3–5 мин и снова лечь в постель на 1–1,5 ч (если процедура проводится днем). Однако лучше всего процедуры принимать перед сном.

10. После приема ванн или в течение дня, лежа в постели, положить на печень достаточно горячую грелку на 40 мин — 1 ч. Эту же процедуру следует выполнять всегда после приема пищи, если печень и селезенка увеличены, и лишь дважды в день в других случаях. При этом температура крови в кровяных озерах печени и селезенки повышается, активизируя кровоснабжение в капиллярах печени и селезенки, в результате чего достигается увеличение объема циркулирующей крови. Процедуру с грелкой проводить в течение 2–4 недель.

11. Во время лечения и некоторое время после выздоровления нельзя бегать, прыгать и делать резкие движения, так как костная ткань организма разрежена и потому может быть легко травмирована.

12. Во время лечения категорически нельзя употреблять спиртное, поскольку оно ухудшает обменные процессы в организме, с большим трудом восстановленные процедурами. Желательно бросить курить тем, кто подвержен этой привычке, так как курение отрицательно действует на сосудистую систему и на состав крови.

13. Если больного мучают запоры, следует пить как можно чаще в течение дня по 3–4 глотка воды комнатной температуры или принимать слабительные настои.

14. Если представится такая возможность и позволит состояние организма, полезно применять лечение укусами пчел, начиная с трех укусов и доводя их постепенно до 30 в день (прибавляя по 3 укуса в день), сажая пчел на больные суставы. Во время такого лечения следует воздерживаться от применения водных процедур и от употребления спиртных напитков, так как это нейтрализует действие пчелиного яда. Питье микстур не прекращать.

15. Стараться не пользоваться чужими вещами (одеждой и обувью).

Противопоказания к применению теплых ванн из лекарственных растений

Прежде чем приступать к лечению суставов, следует избавиться от таких болезней: повышенное спинно-мозговое давление, отек мозга, открытый туберкулез легких, обширная пневмония, миокардиты, инфаркт миокарда, коронариты, гипертония, острые флебиты, цирроз печени.

В противном случае необходимо постоянное наблюдение врача.

Полные обертывания

Приготовить отвар из овсяной соломы, намочить в нем простыню или специально приготовленную одежду (некрашенные хлопчатобумажные брюки и кофту, тряпочки для обертывания рук и ног), отжать все, но не сильно. По возможности быстро надеть одежду или завернуться от подмышек в простыню, сложенную вдвое-вчетверо. Обмотать руки, ноги и шею намоченными в этом отваре тряпочками. Поверх влажной одежды нужно надеть сухую, толстую (носки, варежки, брюки, кофту) и лечь в постель, укрывшись плотно толстым старым одеялом на 1,5–2 ч (кто не может выдержать — хотя бы на час). Чтобы не намочить постель, следует подстелить клеенку. По истечении 1,5–2 ч снять с себя всю одежду, надеть сухую и снова лечь. Процедуру желательно проводить перед сном ежедневно, в течение одного — двух месяцев, после чего сделать перерыв на 5–10 дней от всяких процедур. Использованное белье каждый раз следует стирать хозяйственным мылом, иначе все вредные вещества, которые вышли из организма, при вторичном применении нестиранного белья снова попадут в организм. Отвар можно использовать еще 2–3 раза, а затем принять с ним ванну, доведя объем воды до 150–200 л.

Отвары

◆ Отвар из овсяной соломы готовится следующим образом: в эмалированную посуду (объем ее зависит от назначения процедуры), наполненную наполовину или на две трети, насыпать соломы и залить доверху холодной водой, после чего поставить на огонь. Довести до кипения, держать на слабом огне еще полчаса, затем немного настоять. Отвар из овсяной соломы разбивает наросты на костях, улучшает обменные процессы и работу почек.

◆ Отвар из сенной трухи уменьшает боли, отеки и воспалительные процессы. Готовится следующим образом: в посуду насыпать чуть меньше половины ее объема сенной трухи, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и продолжать кипятить на малом огне еще 15 мин. Немного настоять.

◆ Отвар из равного количества овсяной соломы, сенной трухи и сосновых веточек готовится так же, как и отвар из овсяной соломы. Он обладает действием предыдущих отваров.

◆ Отвар из корня лопуха улучшает обмен веществ. Корень выкапывают ранней весной, при появлении листьев и до образования стебля, или осенью, после увядания листьев, в новолуние, поскольку вся сила растений в это время накапливается в корнях. Корень должен быть твердым, не гнилым, как корень второго года. Не промывая, следует просушить его на воздухе, освободить от земли, разре-

зять вдоль и высушить в духовке при температуре 50–60 °С. Затем измельчить его и поместить либо в картонную коробку, либо в марлевый мешочек, либо в бумажный пакет с отверстиями. Для получения отвара (микстуры) высыпать 2 ч. ложки корня в эмалированную посуду и залить стаканом кипятка, после чего поставить на 30 мин на слабый огонь. Полчаса настоять, тепло укутав, процедить. Довести до 200 мл и принимать 3 раза в день за 20 мин до еды по 2–3 глотка. Подобным действием обладает и отвар березовых почек.

Ванны для рук и ног

Эти ванны помогают интенсивной циркуляции крови за счет попеременного погружения конечностей то в теплую, то в холодную воду. Процедуру заканчивают погружением конечностей в холодную воду на 10–20 с. Ножные ванны полезны при головокружениях и мигрени, они способствуют оттоку крови к ногам от головы. Итак, приготовьте отвар овсяной соломы (сенной трухи, сосновых веточек, полевого хвоща или всего этого поровну).

Можно использовать также картофельные очистки, шелуху от чеснока и лука, листья капусты, крапивы, молодые веточки деревьев, красный перец и т. д. Остудите отвар до температуры 41–45 °С. Рядом с баком с горячим отваром поставьте бак с холодной водой. Опустив ноги в отвар, держите их до того момента, пока они не покраснеют, после чего погрузите на 10 с в холодную воду — и снова в горячий отвар. Повторите процедуру 5–6 раз, после чего погрузите ноги в горячий отвар и держите их в нем примерно 40 мин, укрыв чем-либо, чтобы не уходило тепло. После окончания процедуры опустите ноги в бак с холодной водой на 10–20 с. Процедуру лучше выполнять перед сном, постояв после этого недолго на аппликаторе. Тем, у кого на пятках образовались «шпоры», советуем сделать компресс из сала с уксусом. Страдающим варикозным расширением вен эти процедуры проводить нельзя, рекомендуется принимать ванны с квасцами и содой: в бак с теплой кипяченой водой (39–43 °С) высыпать 200 г питьевой соды и 70 г квасцов (продаются в аптеках), размешать. Ванну принимать в течение 15 мин, после чего 5 мин постоять на аппликаторе. Ручные ванны лучше принимать одновременно с ножными в течение 30–40 мин. Они не только усиливают действие ножных, но и обладают самостоятельными положительными свойствами при бронхиальной астме, хроническом бронхите, синуситах, глаукоме, воспалении радужной оболочки глаз, насморке, трахеите, гриппе. Процедура применения ручных ванн следующая: погрузить обе руки в кастрюлю с водой (температура 37–43 °С) так, чтобы она была выше локтей, постепенно, каждые 2 мин, повышая температуру на 1 °С. После того как температура достигнет

43 °С, держать руки в воде еще 10 мин. В отличие от ножных ручные ванны можно принимать днем.

Полуванна

Налить в ванну воду (температура 9–16 °С) так, чтобы она доходила до уровня желудка, и посидеть в ней минуту-полторы. Те, кто боится холодной воды, могут сделать ее теплее. После приема полуванн обычно принимают полную ванну с горячим отваром. Полную ванну следует заканчивать непродолжительным холодным душем. Вредно принимать процедуры с холодной водой, если организм недостаточно хорошо прогрет, в этом случае такие закаливания могут привести к обратному результату, что нередко происходит с людьми, обливающимися на улице холодной водой по системе П. К. Иванова без достаточной к тому подготовки. Полуванны применять не чаще трех раз в неделю.

Травяные настои, обертывания при лечении суставных болезней

Тем, кто не сможет применять подобную систему в полном объеме по различным причинам, можно для начала порекомендовать компрессы и мази.

Микстуры (отвары, настои, настойки), применяемые при лечении суставных заболеваний:

◆ Настой виноградных листьев способствует выведению из организма щавелевой кислоты. Заварить стаканом кипятка 1 ст. ложку сухих листьев, настоять, укутав, полчаса. Пить по 2–3 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

◆ Заварить стаканом кипятка 1 ст. ложку дурнишника, греть на малом огне 5 мин, настоять полчаса, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

◆ Залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды 1 ч. ложку сухой измельченной коры ивы белой, настоять 5 ч, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день до еды. Можно принимать порошок коры ивы по 1 г 3 раза в день.

◆ Заварить 1,5 стакана кипятка 2 ч. ложки семян льна посевного, греть на малом огне 15 мин, настоять 20 мин, взбалтывать в течение 5 мин в бутылке, процедить. Пить по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

◆ Заварить стаканом кипятка 1 ст. ложку шишек ольхи серой, настоять 2 ч, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ Заварить стаканом кипятка 1–2 ч. ложки измельченного корня лопуха, греть на малом огне 15 мин, настоять полчаса, процедить. Пить по 1 ст. ложки 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

◆ Заварить в 0,5 л кипятка 1 ст. ложку сухих листьев черной смородины, настоять 2 ч, тепло укутав, процедить. Пить по полстакана 4–5 раз в день до еды. Листья черной смородины обладают сильным потогонным и мочегонным действием, освобождают организм от пуриновых веществ и избытка мочевой кислоты.

◆ Заварить 1 л кипятка 1 ст. ложку измельченной шелухи стручков фасоли, греть 2 ч на малом огне. После остывания процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Заварить стаканом кипятка 1 ст. ложку фиалки трехцветной или фиалки душистой, настоять 2 ч, тепло укутав. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Заварить стаканом кипятка 1–2 ч. ложки ягод черники, настоять 3–4 ч, подсластить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 5–6 раз в день для улучшения обмена веществ в организме.

◆ Заварить $1\frac{1}{2}$ стаканами кипятка 1 ст. ложку свежих корней щавеля кислого, греть на малом огне 15 мин, настоять полчаса, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды при болях в пояснице и суставах.

◆ Для удаления из организма излишков солей мочевой кислоты полезно употреблять яблоки, а также отвары и настои из них. Нарезать ломтиками 3–5 неочищенных яблок, кипятить их в закрытой посуде 15 мин, настоять 4 ч. Пить в теплом виде, как чай, по нескольку раз в день. Или просто нарезать яблоки в чай, дать им настояться и пить.

◆ Заварить стаканом кипятка 1 ст. ложку березовых почек, кипятить их на малом огне 15 мин, настоять в течение 1 ч, тепло укутав, процедить, довести кипяченой водой до 250 мл. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день через час после еды.

◆ Заварить стаканом кипятка 1 ст. ложку сухих березовых листьев, настаивать, укутав, 6 ч, процедить. Пить по полстакана 2–3 раза в день.

◆ Залить стаканом водки 2 ч. ложки березовых почек, настоять 2 недели. Пить по 20 капель 3 раза в день.

◆ Заварить стаканом кипятка 1 ч. ложку сухих листьев брусники, настоять в течение 1 ч, тепло укутав, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день до еды при затяжном суставном ревматизме.

◆ При воспалении суставов полезно употреблять плоды вишни с молоком.

◆ Заварить стаканом кипятка 2 ч. ложки измельченной коры вяза, настоять 2 ч, тепло укутав. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

◆ Заварить в 0,5 л кипятка 2 ст. ложки измельченной овсяной соломы, греть на малом огне полчаса, настоять полчаса, процедить. Пить по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Не следует принимать все микстуры сразу. По своему выбору используйте любую в течение одного — двух месяцев, после чего ее необходимо заменить другой на тот же срок.

Компрессы

Компрессы и припарки применяются при суставных, подагрических и мышечных болях. Обварите кипятком 2–3 ст. ложки сухих или 3–4 ст. ложки свежих листьев или цветков нижеперечисленных растений, заверните их в марлю в виде горячей подушечки и прикладывайте или привязывайте на ночь к больным местам. Эту процедуру можно использовать как самостоятельную и как вспомогательную после других процедур.

Перечень растений, применяемых в качестве компрессов: арника горная (цветочные корзинки), свежие и сухие листья березы, трава вербейника, трава (цветки) гвоздики, свежие листья девясила, свежие и сухие листья заячьей капусты, свежие листья огородной капусты, цветочные головки и листья клевера лугового, листья лопуха, листья облепихи, овсяная солома, цветки пижмы, цветки и корзинки полыни цитварной, вареная и растертая огородная репа.

Больные, страдающие суставными заболеваниями и не имеющие возможности по различным причинам принимать полные ванны и обертывания, могут пользоваться следующими средствами.

◆ Приготовить 20 коробочек зубного порошка или такое же количество карбоната кальция. Высыпать содержимое этих коробочек в большую эмалированную кастрюлю и залить холодной водой из-под крана, затем взболтать до появления пены и дать отстояться полчаса, после чего слить воду, оставив осадок. Заливая кастрюлю водой еще 6–7 раз и сливая воду прежним способом, мы избавляемся от лишних примесей в порошке. После 6–7 процедур поставить кастрюлю с порошком на малый огонь и греть до полного выпаривания воды. Порошок, получившийся после выпаривания, растолочь, просушить и пересыпать в специальную посуду или упаковку для хранения. Применять по 3 ст. ложки на стакан отвара из трав, 2–3 раза в день за 50–60 мин до еды или через 4 ч после еды, за 3 ч до сна. Курс лечения — 20 коробочек порошка. Через 2 недели курс лечения повторить. Для полного исцеления требуется проведение 2–3 курсов. Некоторые излечиваются только этим способом.

◆ Эта процедура выполняется в бане. Мазью из корня лопуха больному натирают пораженные суставы, затем кладут его на пол и постоянно усиливают пар. Одновременно через каждые 20–30 мин дают ему пить отвар корня лопуха в теплом виде небольшими глотками (всего один стакан). Через 15–20 мин у больного выступает обильный пот. На полке следует оставаться до тех пор, пока тело

не станет сухим. Жажду больной должен утолять молочной сывороткой. После парилки суставы натирают той же мазью, обкладывают их полностью ватой или паклей и забинтовывают. Делать это лучше всего на ночь. Отвар из корня лопуха делают следующим образом: заварить стаканом кипятка 2 ч. ложки корня, поставить его на слабый огонь и греть 20 мин. Настоять 1 ч, процедить. Мазь из корня лопуха готовят следующим образом: 1 часть отвара корня (4 ст. ложки сухого измельченного корня на 4 стакана кипятка) смешать с 4 частями сливочного масла. Отвар сгустить.

◆ Положить в глубокую бочку свежие листья березы, затем для согревания листьев бочку накрыть чем-либо. Больной зарываться в листья по пояс или по шею и сидит так в течение часа.

◆ Положить в мешок содержимое одной муравьиной кучи и принести домой. Содержимое заливать крутым кипятком и настаивать 4–6 ч, после чего вылить в ванну, доведя температуру воды до 37 °С. Для увеличения целебной силы ванны добавить туда значительное количество свежих березовых листьев. Березовые листья можно заменить свежими листьями ромашки или свежей богородской травой.

◆ Высыпать в ведро содержимое муравьиной кучи и залить крутым кипятком. Над образовавшимся паром держать больные места. Чтобы пар не выходил наружу, обмотаться одеялом, которое не должно касаться больных мест, так как пар должен циркулировать вокруг них.

◆ Расстелить рубашку на муравьиной куче и через некоторое время надеть ее на больного. Этот способ дает возможность пропитать рубашку муравьиным спиртом. Лечение должно проводиться до тех пор, пока внутреннее применение микстур не вызовет пототделение, а наружное — покраснение кожи, которая начнет шелушиться и сходить.

◆ Во время теплого дождя в мае или июле набрать пол-литровую банку дождевых червей. Залить их водкой или лучше денатуратом, закрыть банку воощенной бумагой, плотно завязать и выставить на солнце или поместить в духовку. Банку не следует закрывать герметически. После получения жидкости процедить ее и втирать в больные места перед сном.

◆ В 200 мл спирта последовательно растворить сначала 50 г камфары, затем 50 г горчичного порошка. Отдельно взбить 100 г сырого яичного белка. Смешать оба состава и натирать больные суставы на ночь.

◆ Залить 1 л водки 200 г корня дикопы, настаивать в темном месте 18 дней. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Можно приготовить и водный настой: настрогать корень в спичечный коробок, высыпать в горшочек, залить 0,5 л кипятка, дове-

сти до кипения. Кипятить на малом огне 5 мин, настаивать ночь. Взрослым пить по 100 мл, детям от трех лет по 50 мл, а малышам — по неполной чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Одновременно растирать больные суставы настойкой корня на ночь.

◆ Смешать 1 часть серной кислоты, 2–3 части оливкового масла в стеклянной банке, которую после этого плотно закрыть и сутки настаивать. Со смесью обращаться осторожно: слегка смазав пораженные места, через 15 мин покрыть их марлевой повязкой, сложенной вчетверо. При жжении процедуру прекратить. Эти компрессы накладывать ежедневно до выздоровления. Тем же, кто не может выполнять процедуру ежедневно, делать ее через день.

◆ Смешать 100 г горчицы и 200 г соли до получения однородной массы, поставить ее в теплое место на ночь. Перед сном втирать мазь в больные участки тела, оставив ее на ночь, утром смыть теплой водой.

◆ Тщательно смешать 50 г сухой камфары, 50 г сухой горчицы и 10 г чистого спирта. Добавить в смесь 6 яиц с белой скорлупой и вновь тщательно перемешать. На ночь смазывать этим средством больные суставы. Через 20 мин мазь следует удалить влажным полотенцем. Суставы смазывать ежедневно и всегда свежеприготовленным составом.

◆ Для устранения болей при ревматизме хорошо смазывать больные суставы эмульсией, приготовленной следующим образом: растворить 0,5 л камфары в 0,5 л скипидара, добавить в смесь 0,5 л оливкового масла, а потом — 0,5 л спирта. На ночь втирать эмульсию в больные суставы, подождать немного, пока она впитается в кожу, и перевязать шерстяной материей.

РЕВМАТИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Очень помогают при ревматизме ванны:

◆ грязевая: класть 4 кг морской грязи на ванну;
◆ соленая: класть 2–4 кг морской соли на ванну;
◆ щелочная: в ванну налить щелок, для приготовления которого надо собрать чистую древесную золу, залить водой, вскипятить, дать отстояться и остыть в течение ночи или дня. Воды для кипячения брать столько же, сколько золы. За ночь зола остынет, сверху получится чистый, как вода, щелок. Его и нужно брать для ванны, разбавляя водой. В ванне нужно посидеть 10–15 мин при температуре 30–32 °С, при этом вода должна доходить до подмышек.

Щелочными ваннами лучше пользоваться по указанию врача.

◆ Делать ванны из половы и козьего помета: сначала сварить полову (сенную труху), в отвар всыпать козий помет и процедить в ванну.

- ◆ Ванны из отрубей.
- ◆ Ванны из свежих листьев березы.
- ◆ После любых горячих ванн смазывают больные места старым русским средством — чистым дегтем или же соком редьки, смешанным с керосином.

Народные домашние средства для лечения чрезвычайно разнообразны.

◆ При слабом ревматизме (начинающемся) достаточно бывает посадить на больное место пчел, от укусов которых боли быстро проходят.

◆ Хорошо держать больные ноги от получаса до часа в горячем (свежем) коровьем помете. Потом обмыть их теплой водой и закутать.

◆ При общем ревматизме полезны бани, где надо сначала хорошо распарить тело, затем взять мазь, сделанную из свиного топленого сала и бодяги, и растирать ею больные места. Потом обмыться горячей водой. Только обязательно нужно остерегаться простуды. Если этим способом пользоваться постоянно, то можно излечиться от самого тяжелого застарелого ревматизма.

◆ Лечение дождевыми червями. Собрать их, обмыть, сложить в стеклянную банку, завязать бумагой, поставить на солнце на несколько дней, пока не получится каша, ею и натирать больные места, в результате проходят не только боли, но и опухоли.

◆ Но самым сильным и действенным средством лечения ревматизма считалась мазь из березовых почек. Ею натирали больные места. Приготавливается мазь таким образом: взять 800 г совершенно свежего, непастеризованного и несоленого коровьего масла. Сложить его в глиняный горшок вместе с березовыми почками слоями до тех пор, пока горшок не наполнится доверху. Затем закрыть его крышкой, замазать отверстие вокруг, крышки тестом и поставить на сутки в хорошо протопленную русскую печь. Затем выжать масло из почек, добавить немного камфары, истолченной в порошок. Мазь плотно закрыть и хранить в прохладном месте. Натирать больные места не менее одного раза в день, лучше вечером, перед сном.

◆ Без ванн пораженные ревматизмом места растирают перцовой, то есть настоем красного перца на спирту, причем при растирании надо в перцовку прибавить еще какого-либо растительного масла.

◆ Лечатся приемом внутрь настоя или отвара из разных трав так:
а) отвар из корней и листьев ложной брусники, иначе называемой медвежьей ушки. В день принимать 2–3 чашки чая; на всякий отвар или настой берется полная ч. ложка сухой травы на стакан кипятка;

б) настой из молодых побегов и листьев настоящей брусники: заполнить $\frac{1}{3}$ бутылки брусникой, остальные $\frac{2}{3}$ залить спиртом, настоять на солнце. Пить два раза в день по рюмке;

в) отвар сельдерея: 100 г сельдерея вместе с корешком залить водой и варить, пока останется один стакан жидкости. Процедить, выпить эту порцию в течение дня. Средство может «уничтожить» ревматизм за несколько дней. Готовить свежее питье надо каждый день и пить до тех пор, пока ревматизм не пройдет;

г) настой на спирту цветков садовой сирени, пить в день по 10–15 капель (порция для настоя такая же, как для сельдерея) и пить натошак ежедневно лимонный сок из одного или половины лимона с горячей водой ($\frac{1}{4}$ стакана воды).

◆ Еще лечат ревматизм овсом: надо в мешочек положить овес, залить водой, вскипятить и прикладывать этот мешочек к больному месту таким горячим, как только можно терпеть. Так делать несколько раз в день. Очень хорошее средство от мышечного ревматизма — пить регулярно по 2–3 стакана отвара волос кукурузы: на стакан воды брать полную чайную ложку сушеного сырья, варить на малом огне 10 мин. Пить 6–8 недель.

◆ Если ревматизм «в ногах», то следует сшить мешки, имеющие форму ног и части туловища до поясницы. Набить мешки березовыми листьями. Вечером, перед сном, вставить ноги больного в эти мешки с таким расчетом, чтобы довольно толстый слой листьев облегал поверхность ног со всех сторон. Ноги будут сильно потеть, листья следует менять, когда они станут влажными. Утверждают, что после нескольких подобных сеансов наступает полное излечение.

◆ Симпатическое средство: если болит, например, рука, то надо завязать красным шерстяным лоскутом (лучше вязаным) то же место на другой руке.

◆ Можно носить при себе всегда дикие каштаны, которые предохраняют от заболевания подагрой и ревматизмом.

◆ При ревматизме зубов и десен нужно положить в ухо свежий корень подорожника.

АРТРИТЫ

Целебные ванны

◆ Полезны ванны с морской солью: 8 кг морской соли растворить в 2 л воды и использовать для ванн. Уровень воды должен достигать подмышечных впадин. Длительность каждого погружения 10–20 мин. Температура воды 42 °С.

◆ Ванны с использованием отрубей: 1,5 кг свежих отрубей кипятят в воде 10 мин. Затем воду процеживают в ванну. Можно сюда добавлять и морскую соль.

◆ Щелочной раствор: деревянную золу помещают в банку, добавляют равное количество воды и доводят до кипения. Затем на

12 ч ставят в теплое место. Вода оседает на дно, а щелочной раствор поднимается наверх. Для каждой ванны берут 2 л этого раствора.

◆ Хвойные ванны или ванны с березовыми листьями: необходимо поместить 1 кг свежих березовых листьев (достаточно 0,5 кг) в хлопчатобумажную сумку и кипятить в 9 л воды в течение 30 мин. Затем эту воду вместе с сумкой помещают в горячую ванну. Принимать ванну перед сном в течение 30 дней. При отсутствии березовых листьев используют хвойные иголки.

Лечение морским песком

◆ Для лечения необходимо иметь деревянный ящик длиной 1 м 80 см и шириной 80 см.

Применять следует только морской песок, так как он наиболее насыщен йодом. Он тщательно высушивается и нагревается либо на солнце, либо на печке. Как только песок станет сухим, необходимо накрыть им болезненный участок. Длительность лечения от 30 мин до 1 ч. Это способствует обильному потоотделению. Сразу же после этой процедуры следует обмыться теплой водой и лечь в постель на 2 ч. Очень важно не допускать охлаждения.

Песок можно использовать многократно: хранить его следует в теплом, сухом месте. Не допускать увлажнения.

◆ При средней тяжести заболевания и очаговых процессах можно лечить следующим способом. Сухой песок насыпают в продолговатые хлопчатобумажные сумки и хорошо нагревают в печи. Затем эти сумки прикладывают к больному месту, укутывают шерстяным одеялом и фиксируют песок на больном месте до его охлаждения, обычно около 30 мин. Однако прямой контакт с морским песком, даже если он не очень горячий, считается более эффективным, курс лечения от 20 до 30 дней, 1 раз или дважды в день. В прогрессирующих случаях этой терапии недостаточно.

Чудодейственные мази

◆ Старинная уральская мазь (мазь, используемая при артралгиях — болях в суставах): смешать 200 г соли и 100 г сухой горчицы, добавить парафин — и получите массу наподобие крема. Поставьте в теплое место на ночь. После этого мазь готова к употреблению. На ночь пораженные части натирайте мазью до тех пор, пока кожа не станет сухой. Утром обмойте теплой водой. В тех случаях, когда есть припухлости, хорошо на ночь их бинтовать. Повторите эти процедуры несколько раз — припухлости уменьшаются, и боль исчезает.

◆ Мазь из березовых почек: как почки, так и листья березы можно использовать при лечении больных артритом. Лучше всего подходят свежие почки и листья, но зимой можно употреблять и су-

хия. Приготовление мази: 800 г свежего несоленого подсолнечного масла смешать с 400 г березовых почек и уложить слоями в глиняном сосуде, плотно закрыть. Затем этот сосуд поставить на 24 ч в теплую печь. Если используются сухие почки, то время пребывания в печи увеличивается до 48 ч. Затем полученную массу пропустить через густое сито и добавить щепотку порошковой камфары, около 6 г. Препарат хорошо перемешать и поставить в холодное место. Больные места растирать этой мазью на ночь.

◆ Мазь, приготовленная на скипидаре. Компоненты: чистый скипидар — 0,5 л, чистый спирт, 96°, — 0,5 л, оливковое масло — 0,5 л, камфара — 0,3 ч. ложки. Способ приготовления: растворить камфару в скипидаре, добавить оливковое масло, а затем спирт. Перед употреблением хорошо взболтать. На ночь больные места натирать этой мазью до тех пор, пока мазь не затвердеет, затем обвязать шерстяной тканью. Повязку оставить на ночь.

Народные рецепты

◆ Взять 150 г говяжьего (нутряного) несоленого жира, или барсучьего, гусиного, собачьего, или медвежьего и добавить в него растертые в порошок сухие травы в таких пропорциях: цветки каштана конского — 5 г, кора каштана конского — 8 г, омела белая (листья, ягоды) — 2 г, почки березы бородавчатой и тополя черного — по 8 г, кора ивы белой и аир болотный — по 3 г, корневище перстача прямостоячего — 7 г, корни кровохлебки лекарственной — 5 г, 20%-ная настойка прополиса — 3 мл, корень аконита джунгарского — 2 г, безвременник весенний (клубни, семена) — 2 г, живокость полевая (высокая), аламтаин (ускоряет клеточное деление, подавляет воспаление) — 3 г, любисток лекарственный — 5 г, цветки лаванды узколистной — 7 г, окопник лекарственный — 4 г, глицерин — 40 мл. Всего 104 г. В этих 104 г есть 43 мл прополиса и глицерина (на 190 г жиров приходится 61 г сухих трав).

◆ Лечебное средство можно приготовить путем экстрагирования биологически активных веществ из трав спиртом (настаивать 7–8 суток в малых объемах спирта). Можно также мелко растереть порошок сначала в глицерине, затем в жире, выдержать 3 дня в холодильнике, снова растереть пестиком в фарфоровой чашке, положить в фарфоровый (стеклянный) сосуд с закручивающейся крышкой, хранить в холодильнике.

Для массажа взять на стеклянную палочку-лопаточку 0,3 г мази, тонко нанести на кожу и втирать в больные места до ее полного впитывания. Для приготовления компресса нужно равномерно нанести 1 г мази на марлево-ватный тампон, накрыть его пленкой, кружком кожи, положить на больное место и надеть плавки. Время

процедуры — 5–15 мин. Если будет ощущаться жжение, покраснение, время следует сократить до 1–2 мин. Число процедур в месяц — 10–15.

Следует помнить, что в состав мази входят ядовитые алкалоиды, гликозиды и другие вещества. Поэтому после процедуры нужно тщательно вымыть руки с мылом, смазать их питательным кремом.

ПОДАГРА

При этом заболевании нужна, прежде всего, диета: никаких спиртных напитков, пряностей, следует исключить уксус и соль. Нельзя употреблять в пищу фасоль, щавель, шпинат, надо ограничить употребление сахара, жиров, мяса и хлеба, а если и есть мясо, то только вареное. В рационе должны преобладать молочные продукты, особенно хороши кислое молоко, сыворотка. Полезны для больных подагрой фрукты, овощи, лимоны, крыжовник и земляника.

Попробуйте применить и народные домашние средства.

◆ Пить настойку подсолнуха. Цветок измельчить вместе с нижними мелкими зелеными листьями, настоять на водке (в бутылке: $\frac{1}{3}$ — подсолнух, $\frac{2}{3}$ — водка). Настаивать месяц на солнце или в теплом месте. Принимать следующим образом: $\frac{1}{2}$ рюмки воды долить настойкой и принимать 3 раза в день.

Эту же настойку употреблять для согревающих компрессов на больные места. Утром компресс снять, завязать ногу чем-либо теплым.



БОЛЕЗНИ ПИЩЕВАРИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ СИСТЕМЫ ПИЩЕВАРЕНИЯ

Боль

- ◆ При болезнях пищевода боль возникает за грудиной.
- ◆ При болезнях желудка боль ощущается чаще всего вверху живота:
 - для хронического гастрита характерна несильная, но постоянная боль;
 - при язвенной болезни желудка боль довольно сильная и обычно четко связана с приемом пищи.

◆ При заболеваниях кишечника болеть может весь живот или нижняя его часть:

— при язвенной болезни двенадцатиперстной кишки боль довольно сильная, обычно четко связана с приемом пищи;

— растяжение кишок скопившимися в них газами сопровождается разлитыми, несильными тупыми, тянущими болями, которые никуда не отдают.

◆ Острая, сильная внезапная приступообразная боль в животе возникает при спазмах мускулатуры желудка или кишечника. Эта боль имеет четкие границы, рвота не облегчает ее, боль заканчивается так же быстро, как и началась.

◆ Внезапная сильная, разлитая, постоянно усиливающаяся боль возникает при закупорке артерий, питающих пищеварительные органы.

Нарушение аппетита

Обычно связано с качеством желудочного сока, уровнем желудочной секреции.

◆ Усиление аппетита наблюдается при повышении количества желудочных ферментов и кислотности: гастрит с повышенной кислотностью, язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки.

Аппетит может быть сверх меры усилен при некоторых заболеваниях головного мозга (в том числе при опухолях).

◆ Уменьшается аппетит при снижении кислотности желудочного сока: гипоацидный гастрит.

Боль, возникающая после приема пищи, например при язвенной болезни, может заставлять больных отказываться от еды, хотя голод при этом чувствуется.

◆ Извращенный аппетит, когда больной начинает испытывать отвращение к некоторым продуктам, характерен для рака желудка.

Неприятный вкус во рту

Бывает при поражении слизистой оболочки желудка. Горечь во рту — при заболеваниях печени, а металлический привкус — при некоторых пищевых отравлениях.

Отрыжка

Это внезапное попадание в рот содержимого желудка, сопровождающееся характерным звуком (срыгивание).

Отрыжка пищей может быть при заболеваниях пищевода. Если отрыгнулась пища, съеденная 12 и более часов тому назад, это говорит о нарушении поступления содержимого из желудка в кишеч-

ник. Как правило, это серьезное состояние, возможно требующее хирургического вмешательства. «Пустая» отрыжка воздухом наблюдается при снижении желудочной секреции, а если воздух имеет запах тухлого яйца, то, значит, при этом еще и нарушено поступление пищи из желудка в кишечник.

Изжога

Это ощущение сильного жжения в верхней части живота и за грудиной. В большинстве случаев изжога связана с забрасыванием пищи из желудка обратно в пищевод. Может быть при язвенной болезни, гастрите с повышением кислотности, диафрагмальной грыже и просто при переедании.

Тошнота

Неприятное ощущение в верхней части живота. Чаще всего бывает при заболеваниях желудка, сопровождающихся понижением кислотности, при разнообразнейших отравлениях. Нередко вслед за тошнотой наступает рвота.

Рвота

◆ Если причина рвоты — в желудке, то ей всегда предшествует тошнота, а после рвоты больной начинает чувствовать себя лучше.

◆ Рвота с примесью пищи, съеденной накануне, может быть при значительном нарушении прохождения пищи из желудка в кишечник.

◆ Рвота с примесью «кофейной» гущи — признак желудочного кровотечения.

◆ Утренняя рвота с примесью слизи бывает при хроническом гастрите.

◆ Рвота с примесью желчи, после которой во рту остается сильный горький вкус, — признак заболевания желчевыводящих путей.

◆ Необильная рвота без предшествующей тошноты, не облегчающая страдания, может быть следствием поражения головного мозга (повышение давления внутри черепной коробки, инсульт). То же наблюдается и при действии на рвотный центр ядов (почечная или печеночная недостаточность, сахарный диабет, беременность).

Понос

◆ Очень обильный стул с остатками непереваренной пищи, жирным блеском, до 5 раз в день, сопровождающийся болями вокруг пупка характерен для заболеваний тонкой кишки.

◆ Скудный болезненный стул до 15 раз в день с примесью слизи и крови характерен для заболеваний толстых кишок (например при дизентерии).

◆ Признаки «желудочного» поноса — стул до 5 раз в сутки, с темными испражнениями, остатками непереваренной пищи, гнилостным запахом, слизью и тупыми болями под ложечкой.

◆ Обильный стул до 5 раз в сутки со слизью, жирным блеском и гнилостным запахом характерен для заболеваний поджелудочной железы. При этом имеются вздутие и опоясывающие боли в верхней половине живота.

Запор

Запор может быть следствием:

◆ спазма мускулатуры кишечника при заболеваниях толстой кишки, а также отравлениях свинцом или ртутью;

◆ ослабления работы кишечника по удалению содержимого. Это бывает у пожилых и ослабленных людей, при длительном сухоядении, нездоровом ритме питания, потреблении недостаточного количества растительной пищи, некоторых заболеваниях центральной нервной системы;

◆ сужения просвета кишечника опухолями, рубцами, спайками.

ХРОНИЧЕСКИЙ ГАСТРИТ

Заболевание, при котором слизистая оболочка желудка подвергается разнообразным болезненным изменениям. У молодых людей причиной гастрита чаще становится инфекционное поражение механизмов образования желудочного сока, а у пожилых — «поломка» иммунных процессов, когда клетки желудка «атакуются» иммунной системой организма. Соответственно, это гастриты типа А и В.

Хронический гастрит — самое распространенное заболевание пищеварительных органов. Им страдают люди всех возрастов, женщины и мужчины болеют одинаково часто.

При хроническом гастрите типа А боль в животе ноющая, тупая, сопровождается ощущением тяжести, сдавливания, распиравания в нижней половине груди или верхней половине живота. Она возникает вскоре после еды, продолжается долго, при этом никуда не отдает. Для хронического гастрита типа В характерна сильная приступообразная боль, возникающая через 1,5–2 ч после еды и также никуда не отдающая. Иногда боль усиливается при ходьбе или тряской езде и уменьшается в положении лежа.

Кроме боли для хронического гастрита характерны:

◆ неприятный привкус во рту (металлический, горький, кислый, прогорклый) — это самый ранний признак заболевания;

◆ отрыжка: «пустая», с запахом съеденной накануне пищи или тухлых яиц; возможно отрыгивание съеденной пищей;

- ♦ изжога, часто в положении лежа, нагнувшись, при поднимании тяжелых предметов;
- ♦ изменение со стороны кишечника проявляются вздутием, распираем в животе, урчанием, непостоянными болями вокруг пупка, поносами;
- ♦ часто возникают гнойнички в полости рта, кровоточат десны, ломаются ногти, выпадают волосы — это признаки нехватки витаминов, которые не могут попасть в организм через пораженный желудок;
- ♦ нарушается общее состояние: настроение становится неустойчивым, повышается утомляемость, снижается трудоспособность;
- ♦ возможно ощущение прикосновения, ползания мурашек по коже.

Народные рецепты

♦ Следует пить немолотое горчичное семя с водой. Начать с одного семечка и дойти до 20, увеличивая дозу ежедневно на одно. Дойдя до 20 семян, уменьшать по одному в день, постепенно сходя на нет. Пить по утрам натощак.

♦ Заварить в стакане кипятка по 1 ч. ложке золототысячника, шалфея и аптечной ромашки. Пить по 1 ст. ложке каждые 2 ч. примерно 7–8 раз в день. По истечении некоторого времени (1–3 месяца) дозу сократить, а промежуток времени увеличить. Лекарство безвредное, а потому можно лечиться длительное время.

При обострении гастрита

♦ В начале болезни можно приготовить смесь из 3 частей плодов и цветков рябины и 1 части корня аира. 1 ст. ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 1 ч, довести до кипения, охладить, процедить. Пить в теплом виде по $1\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

♦ При повышенной кислотности желудочного сока 30–35 г меда растворить в теплой кипяченой воде. Пить 3 раза в день за 1,5–2 ч до еды. Суточная доза — не более 120–150 г меда. Курс лечения — не менее 1,5–2 месяцев. У некоторых лиц с повышенной секретацией мед, принятый натощак, вызывает изжогу. Ее можно избежать, если мед добавить в творог или молоко.

♦ При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью рекомендуется употреблять сок картофеля по 0,7 стакана за час до еды. Курс лечения — 10 дней, перерыв 10 дней, затем повторный курс.

♦ При гастрите и язвенной болезни издавна применялся черный березовый гриб — чага. Свежий гриб отмыывают и натирают на

терке (сушеный, перед тем как натереть, замачивают на 4 ч в холодной воде). На 1 часть гриба берут 5 частей кипяченой воды, температура которой не должна превышать 50 °С, и настаивают двое суток. Процеживают, отжав в настой осадок. Принимать по 3 стакана в день, разделив на несколько приемов за полчаса до еды. Настой можно хранить не более 4 суток в холодном месте.

◆ Принимать мед за 1,5–2 ч до завтрака и обеда, а затем через 3 ч после полдника, разбавляя его теплой водой. Доза: утром и вечером по 30 г меда, днем — 40 г. Курс лечения 1,5–2 месяца.

◆ Для профилактики гастрита и язвенной болезни желудка полезно принимать (в теплом виде) капустный сок, по $1/3$ – $1/2$ стакана 3 раза в день за час до еды в течение 2–3 недель.

При гастрите с пониженной секрецией рекомендуется:

◆ 30–35 г меда, растворенного в холодной воде (комнатной температуры) или в холодном отваре трав, принимать за 15–20 мин до еды. Суточная доза — около 100 г. Курс лечения — 1,5–2 месяца;

◆ сок свежих листьев капусты белокочанной пьют по $1/2$ стакана за 20 мин до еды.

◆ Натереть на терке 2 яблока, предварительно очистив их от кожицы. Получившуюся кашу сразу съесть, так как она быстро темнеет. Сердцевину яблок вместе с семечками выбросить. При остром и застарелом катаре нельзя ничего есть и пить в течение 5 ч до и после принятия яблок. Если катар не отличается особой остротой и застарелостью, то воздержание от пищи и питья можно сократить до 4 ч до и после принятия яблок. Лишь в самом конце лечения требуемое воздержание от пищи и питья можно уменьшить до 3,5 ч до и после принятия яблок. Яблоки следует есть рано утром. На ночь яблоки есть нельзя, так как будет пучить живот. Если желудок больного плохо переваривает пищу, то первое время делают водяную или масляную клизму.

Лечение яблоками следует проводить в течение месяца ежедневно. Второй месяц яблоки можно принимать 3 раза в неделю, третий месяц — раз в неделю. Принимать яблоки один раз в неделю лекари советуют всегда, однако при этом важно полностью соблюдать все указанные выше правила.

Для лечения используют бессмертник, кукурузные рыльца, тысячелистник, мяту перечную, крапиву, подорожник. Все эти травы берут по одной части, а ромашку и зверобой — по 2 части. Все травы тщательно перемешивают, из приготовленной смеси берут 1 ст. ложку и заваривают, как чай. Пьют по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде.

◆ Желудочно-кишечные заболевания поддаются излечению прополисом. Принимают его как в различных лекарственных фор-

мах, так и в натуральном виде. Для приготовления спиртового раствора берут 10 г измельченного прополиса, заливают 100 г спирта и взбалтывают в течение 30 мин, затем настаивают 3 дня, снова взбалтывают, ставят на холод на 2 ч и фильтруют бумажным фильтром.

Другой лекарственной формой является прополисное масло. Для его приготовления 10 г измельченного прополиса смешивают со 100 г разогретого на водяной бане несоленого сливочного масла. Подогревают эту смесь на водяной бане в течение 50–60 мин, не доводя до кипения и постоянно помешивая. Затем фильтруют через один слой марли. Принимают его внутрь по 1 ч. ложке с теплым молоком 3 раза в день за час — полтора до еды в течение 18–20 дней. Эти препараты хорошо помогают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Боли обычно уменьшаются на 4–5-й день, а через 10–12 дней исчезают. Спиртовой раствор прополиса принимают внутрь по 15–20 капель с водой, молоком или полупроцентным раствором новокаина за час — полтора до еды в течение 18–20 дней. При приеме следует соблюдать дозировку, поскольку большие дозы могут вызвать потерю аппетита, вялость, снижение общего тонуса, увеличение лейкоцитов в крови.

♦ Капустный рассол советуют пить при запорах (по 4 стакана в день), добавляя дрожжи или крушину (4 г).

♦ Плоды аниса обыкновенного — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, корни солодки голой — 10 г, семена капусты обыкновенной — 20 г, плоды укропа душистого — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить перед употреблением, принимать по $\frac{1}{2}$ стакана на ночь.

ЯЗВЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Язвенная болезнь — это хроническое заболевание, при котором происходит глубокое повреждение слизистой оболочки желудка или двенадцатиперстной кишки под действием желудочного сока, то есть вместе с пищей желудочный сок переваривает участок собственной стенки или стенки находящейся рядом кишки.

Язвенная болезнь имеется у 5–10% взрослого населения. Чаще она встречается у мужчин обычно в возрасте 25–30 лет, а пожилые люди болеют с одинаковой частотой независимо от пола.

Примерно у половины больных есть наследственная предрасположенность к язвенной болезни, у них у всех I группа крови. Обычно это люди раздражительные, плохо переносящие различные неприятности.

Условия, которые повышают риск заболевания язвенной болезнью: психоэмоциональные перегрузки, постоянное перенапряжение

нервной системы, курение, алкоголизм, систематическое нарушение режима питания (редкий и нерегулярный прием пищи, еда всухомятку, недостаток белков и витаминов, злоупотребление грубой острой пищей, крепким кофе). Некоторую роль играют кишечные микробы.

Основной признак язвенной болезни — боль, имеющая стойкий суточный ритм, связанный с приемом пищи. В зависимости от месторасположения язвы боль возникает в различное время после еды: от 15 мин до нескольких часов. Болит обычно в верхней части живота с самой разной силой. Уменьшается боль после приема соды, прикладывания тепла, рвоты. Нередко рвота сама возникает на высоте болевого приступа. В случаях, когда язвенные боли начинаются через 3–4 ч после еды (то есть уже натошак), больные что-нибудь едят или пьют, и это облегчает страдание. Обычно в течение 3–5 недель осенью и весной приступы усиливаются и учащаются.

Еще при язвенной болезни бывает изжога, отрыжка воздухом с кислым или горьким привкусом, съеденной пищей.

Язва двенадцатиперстной кишки встречается в 5–6 раз чаще язвы желудка. При язвенной болезни велика опасность сильного кровотечения из поврежденного сосуда, прорыва стенки изъязвленного органа с развитием перитонита, превращения язвы в раковую опухоль.

Народные рецепты

◆ Надо взять сравнительно небольшую, но довольно высокую кастрюлю и литровую банку с широким горлом. Положить на дно кастрюли подставку или несколько слоев ткани, чтобы не лопнула банка. Наполнить банку почти доверху сушеной или свежей травой зверобоя, залить оливковым маслом так, чтобы масло только-только покрыло верхний слой травы, поставить банку в кастрюлю на подставку, взять другую кастрюлю. Наполнить обе кастрюли водой и кипятить. Надо держать главную кастрюлю с лекарством в состоянии кипения воды в кастрюле (а не в банке с маслом и травой). Вода в обеих кастрюлях должна все время кипеть. Когда в главной кастрюле выкипит 3–4 ложки воды, то из запасной кастрюли надо долить столько, сколько выкипело. Через 6 ч лекарство готово. Его надо процедить и держать в темном прохладном месте. Пить по 1–2 ст. ложки за полчаса до еды. Должна строго соблюдаться следующая диета. Лучше всего в начале лечения голодать на одной воде 2–3 дня. При этом лекарство принимать 3–4 раза в день. На 4-й день (в течение недели) есть 3 раза в день по $\frac{1}{3}$ яйца, сваренного всмятку. Затем следующие две недели есть по $\frac{1}{2}$ яйца, сваренного всмятку, в каждый прием пищи и прибавлять понемногу жидкой овся-

ной каши. Потом к этой диете прибавить куриный бульон. Через 5 недель можно съесть немного белого мяса (курица, индейка и др.); так продолжать 3 месяца. Питание красным мясом может быть разрешено только по истечении десяти месяцев с начала лечения. Алкогольные напитки, даже очень слабые (пиво и др.), запрещаются в течение всего курса лечения и до истечения 18 месяцев. Если соблюдена диета и лекарство изготовлено правильно, то болезнь полностью излечивается.

◆ Для лечения язвы принимают по 1 ч. ложке облепихового масла 3 раза в день перед едой в течение 3–4 недель. При изжоге и появлении кислой отрыжки в масло перед употреблением добавляют $\frac{1}{4}$ стакана 2%-ного раствора пищевой соды и хорошо взбалтывают.

◆ 50 г почек березы настаивают в течение 10 дней на 500 г водки и пьют настойку по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложки с водой 3 раза в день за 15–20 мин до еды. Это средство вызывает у больного хороший аппетит, способствует заживлению язв желудка и двенадцатиперстной кишки.

◆ Для лечения в народной медицине используют капустный сок. Он широко применяется при лечении желудка с пониженной кислотностью, а также при воспалительных процессах в кишечнике. Измельченная сырая и кислая кочанная капуста усиливает секрецию желудка, повышает аппетит, улучшает процесс пищеварения, нормализует деятельность кишечника. Кислая капуста является хорошим профилактическим средством против хронической диспепсии, цинги. Капустный сок принимают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки по одному стакану 4 раза в день за 45 мин до еды, курс лечения — 40 дней.

◆ Из березовых почек готовят спиртовую настойку: 30–40 г березовых почек на 1 л 70%-ного спирта, настаивают в течение месяца, принимают 3 раза в день по 15–20 капель. Вместо спиртовой настойки употребляют также отвар из березовых почек: от 5 до 10 г на один стакан воды и пьют по 3 стакана в день в тех же случаях, что и капли. Если нет почек, то с таким же успехом применяют отвар или навар молодых листьев: 10 г на один стакан воды. Считается, что все эти части (почки, листья, сок) имеют свойство благотворно влиять на обмен веществ, удалять из организма всякий вредный балласт и вредные вещества при заразных болезнях.

◆ Хорошо помогает отвар корня алтея. Существует несколько способов приготовления лекарств из алтея. Из его корней: 4 ч. ложки корней настаивают 8 ч в 2 стаканах холодной кипяченой воды, процеживают, после чего принимают по полстакана 3–4 раза в день. Из цветков: 1 ч. ложку цветков настаивают 2 ч в стакане кипятка, процеживают. Принимать следует по 1 ч. ложке 3 раза в день в теп-

лом виде. Из листьев: 1 ст. ложку измельченных листьев алтея настаивают 1 ч в стакане кипятка, процеживают. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.

ПРИ ХОЛЕРЕ, ЯЗВЕ ЖЕЛУДКА И ДВЕНАДАТИПЕРСТНОЙ КИШКИ

◆ Настойка березовых почек на водке: на бутылку водки взять полбутылки почек, настаивать в течение месяца; употреблять по одной рюмке каждый час до прекращения рвоты. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки принимать по 40 капель 3–4 раза в день.

◆ В старину язву желудка и двенадцатиперстной кишки лечили березовым углем: 2 золотника (около 8,5 г) березового угля рекомендовалось принимать каждое утро натощак.

ХРОНИЧЕСКИЙ КОЛИТ

◆ При хронических колитах, сопровождающихся поносом, могут помочь лекарственные травы. Зверобой, ромашка, мята, семена иссопа, укропа, фенхеля смягчают воспалительные явления в кишечнике, особенно в толстой и сигмовидной кишках. Ольховые шишки и дубовая кора закрепляют при поносах. А тем, кого беспокоят запоры, полезны послабляющие травы — корень солодки, плоды бузины черной, александрийский лист, кора крушины, жостер и другие. Настой следует готовить таким образом: взять 1 весовую единицу любой из названных трав и 2–3 весовые единицы укропа (других трав), смешать, уложить в коробку. Вечером 2 ст. ложки сбора залить 400 мл кипятка, настаивать до утра. Процедить и пить по 100 мл 3–4 раза в день в теплом виде за полчаса до еды.

Если с помощью диеты и трав не удастся справиться с запорами, следует приготовить послабляющую пасту: взять по 250 г чернослива и инжира; промыть холодной водой, вынуть из чернослива косточки, все пропустить через мясорубку (овощерезку), добавить 250 г меда и 10–15 г порошка александрийского листа. Смесь перемешать, хранить в холодильнике. Принимать по 1 ч. ложке со 100 мл воды на ночь.

◆ При хронических колитах готовится отвар из шалфея аптечного, василька синего и цветков ромашки аптечной — по 20–30 г каждого компонента на 250 мл кипятка, кипятить 15 мин, настоять 30 мин. Принимать по 15–20 мл каждые 2 ч за 1 ч до еды. Курс лечения — 1 месяц.

◆ При спастическом колите использовать плоды фенхеля, листья мяты, душицу, зверобой — по 1 г; 1–2 ст. ложки сбора заварить в 1,5 стаканах кипятка, настоять 30 мин, пить по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

◆ При ночных и голодных болях рекомендуются корень аира, валерианы, листья мать-и-мачехи, тысячелистник — по 1 г. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, принимать по 60 мл до еды.

◆ Народные лекари советуют лечить эту тяжелую болезнь следующим средством: заварить в стакане кипятка по 1 ч. ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Пить по 1 ст. ложке каждые 2 ч, примерно 7–8 раз в день, в зависимости от того, сколько часов человек не спит. По истечении некоторого времени (обычно от одного до трех месяцев) дозу сокращают, а промежутки времени между приемами лекарства удлиняют. Это лекарство считается безвредным, поэтому им можно лечиться долгое время, к тому же эта болезнь очень серьезная и требует продолжительного лечения. Больные колитом должны соблюдать строгую и длительную диету. Это же средство рекомендуется многими врачами не только при колите, но и при других желудочно-кишечных заболеваниях.

РАК ЖЕЛУДКА

Рак желудка — это очень частое заболевание. Чаще других страдают люди в возрасте от 50 до 60 лет, мужчины в 2 раза чаще женщин.

Факторами риска в возникновении рака желудка являются: обильное употребление животных жиров, жареных блюд, маринованных овощей, копченой и вяленой рыбы, соленых продуктов. Повышена вероятность заболеть у людей, страдающих язвенной болезнью, полипами желудка, а также у курильщиков.

Еще до появления желудочных болей больные быстро худеют, бледнеют, становятся слабыми, безучастными, утрачивают интерес к жизни.

При раке желудка почти всегда возникает боль в животе, она не связана с приемом пищи, начинается и проходит самостоятельно. Вначале боль глухая, несильная, со временем нарастает и становится почти непрерывной. Если опухоль из желудка прорастает в забрюшинное пространство, это приводит к появлению стойкой боли в спине.

Характерны утрата аппетита, рвота слизью, съеденной ранее пищей, иногда — кровавая рвота. Если опухоль расположена в начальных отделах желудка, это может затруднить больному глотание.

Опухоли желудка часто сопровождаются опасными для жизни кровотечениями. Если больной резко бледнеет, покрывается холодным потом, теряет сознание, его нужно посадить, положить что-то

холодное на живот, а в службу скорой помощи сообщить о том, что имеются признаки внутреннего кровотечения.

Народные рецепты

◆ Экстракт березового гриба применяется в медицинской практике для лечения злокачественных опухолей (как вспомогательное средство наряду с химиотерапевтическими препаратами) под наблюдением врача.

Высушенный березовый гриб настаивают на воде (водные настои). Измельченный в ступке или напильником гриб сначала промывают теплой кипяченой водой, а затем заливают такой же теплой кипяченой водой на 4–5 ч. Гриб становится мягким и легко натирается на терке или в мясорубке. Воду, в которой замачивался гриб, используют для приготовления настоя. Берут 10 ст. ложек измельченного гриба, заливают 3 стаканами воды (при температуре до 50 °C) и настаивают в течение 48 ч. Затем жидкость сливают, отжимают осадок и полученный настой смешивают с водой, в которой предварительно замачивали чагу. Приготовленный таким способом продукт сохраняется не дольше 3–4 дней.

Для лечения злокачественных опухолей взрослые принимают по 3 стакана продукта в сутки небольшими порциями, не менее чем за полчаса до еды.

При опухолях органов малого таза (мочевой пузырь, толстая кишка и др.) дополнительно назначают микроклизмы на ночь из 3–4 ст. ложек полученного продукта.

◆ Сок моркови с медом и молоком назначают при раке желудка и гортани, сильном кашле, ангине, охриплости голоса, туберкулезе, катаре бронхов.

◆ Чай из календулы: на 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку ноготков и парить в духовке целую ночь. Пить по 1 стакану 3 раза в день при спазмах и язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах. Вместе с витамином PP (никотиновой кислотой) благоприятно действует при злокачественных опухолях (раке) желудка, которые не поддаются операции.

◆ Свежеприготовленный сок свеклы пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день при раке желудка и простудных заболеваниях легких; при этом улучшаются самочувствие, аппетит, уменьшается опухоль. Пить сок также при анемии, диабете, малокровии и др.

◆ Чай из чистотела: на 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку нарезанного растения и настаивать 2 ч. Пить теплым по 1/3 стакана (100 мл) 3 раза в день (при раке принимать 2–3 дня в месяц), при заболеваниях печени, при сильном кашле, удушье, бронхиальной астме, грудной жабе и при всех болезнях, вызванных спазмами гладких мышц.

◆ Настой плодов волчегородника на дистиллированной воде.

◆ Настой дурнишника: все растение следует настаивать на водке и пить по 1 ст. ложке при раке.

◆ Рецепт приготовления настойки из болиголова: наполнить пол-литровую банку до половины соцветиями болиголова и пересыпать ее содержимое в трехлитровую банку, влить туда 0,5 литра водки (40% -ного этилового спирта).

Сырье в банку следует подсыпать постепенно, при этом встряхивая его, чтобы все оно было смочено водкой.

Так нужно набрать полную банку соцветий, добавить водки доверху, плотно закупорить банку, поставить в темное прохладное место на 10 дней. Хранить в холодильнике.

Настой особенно успешно применяется при раке желудка, кишечника, пищевода, печени, молочной железы.

РАК ТОЛСТОЙ КИШКИ

Очень распространенное заболевание. Встречается чаще у людей старше 40 лет.

В развитии рака толстой кишки имеют значение хронические воспаления, полипы кишечника, частые продолжительные запоры (в том числе вследствие недостаточного употребления в пищу растительных продуктов).

Наиболее частое проявление — боль, вначале слабая и непостоянная, усиливающаяся и учащающаяся со временем. Характерны: вздутие живота (с урчанием и распирающими болями, которые исчезают после отхождения газов), чередование запоров и поносов. В кале могут быть прожилки крови и слизь. Иногда крови много, она или перемешана с калом или покрывает его сверху, испражнения напоминают зловонные мясные помои.

Опухоль уменьшает просвет кишечника, из-за этого с течением времени все чаще возникают отрыжка, тошнота, рвота съеденной накануне пищей, длительные запоры, сопровождающиеся резкими болями.

Больные худеют, бледнеют, утрачивают работоспособность, температура тела часто повышается до 38 °С.

РАК ПРЯМОЙ КИШКИ

Рак прямой кишки возникает в основном у пожилых людей. Первыми признаками заболевания могут быть: кровь и слизь в кале, ощущение неполного освобождения кишечника после испражнения, дискомфорт в области крестца и заднего прохода. В тяжелых случаях кал становится лентообразным, появляются обманные позывы к испражнению.

Лечение

Хирургическое. Если опухоль выявлена на ранней стадии, то после операции выживают большинство больных; при наличии метастазов в ближайшие лимфоузлы — меньше половины; при метастазировании в печень, кости и легкие — лишь 5%.

ПАНКРЕАТИТЫ

ОСТРЫЙ ПАНКРЕАТИТ

Острый панкреатит — это нарушение работы поджелудочной железы, сопровождающееся ее отеком, а иногда кровоизлиянием и омертвением участков тканей.

Наиболее частыми причинами острого панкреатита являются злоупотребление алкоголем, переедание, влияние желчнокаменной болезни.

Главный признак острого панкреатита — сильная боль в левом подреберье, отдающая в бок, спину, плечо, иногда в область сердца. Обычно боль постоянная и лишь немного уменьшается, если подтянуть колени к животу. Часто возникает рвота, не приносящая больному облегчения. Лицо краснеет.

Лечение

В первые дни болезни рекомендуют голодание, из желудка удаляют все содержимое.

Медикаментозное лечение направлено на уменьшение количества и активности сока поджелудочной железы (назначают атропин, трасилол, контрикол).

При сильных болях применяют наркотические обезболивающие средства, а для предупреждения инфицирования — антибиотики.

Если медикаментозное лечение не дает результатов, хирург вскрывает оболочку поджелудочной железы.

Полноценное, вовремя начатое лечение позволяет вернуть здоровье большинству больных за 1–2 недели.

ХРОНИЧЕСКИЙ ПАНКРЕАТИТ

Хронический панкреатит — это рецидивирующее (постоянно возобновляющееся) заболевание поджелудочной железы, при котором ткани ее воспаляются и перестают выполнять свое назначение.

Причины хронического панкреатита во многом сходны с причинами острого панкреатита. Среди них особое значение имеет злоупотребление алкоголем. Большое влияние оказывает переедание.

Хронический панкреатит может стать следствием заболеваний печени и желчного пузыря, длительного применения лекарственных препаратов, таких как глюкокортикоидные гормоны, эстрагены, наркотические препараты, индометацин, фуросемид. Панкреатит может развиваться и во время беременности, особенно в конце ее, когда повышается давление внутри живота.

Признаки заболевания. Приступы боли — частое проявление этого заболевания, они чаще всего возникают вслед за перееданием жирной, жареной, копченой пищи, употреблением алкоголя, травмой живота или обострением заболеваний желчевыделительных путей;

— если поражена правая часть органа, боль возникает возле пупка, отдает в правое подреберье, под правую лопатку, правое надплечье;

— если поражена левая часть поджелудочной железы, боль возникает в левом подреберье, верхней части живота, а отдает в спину, позвоночник, правое подреберье, иногда в область сердца, левую ключицу, левое бедро;

— поражение всего органа сопровождается опоясывающей болью, отдающей под ребра и в поясницу.

Рвота, прием пищи, антацидов (альмагель, фосфалюгель, викалин), прикладывание тепла только усиливает боль; уменьшить ее можно, приложив к животу пузырь со льдом.

В положении лежа на спине боль усиливается, тогда как в положении стоя на четвереньках или сидя с наклоном вперед боль ослабевает.

Болезнь может с разной силой; обычно в позднем периоде хронического панкреатита приступы становятся слабее.

В целом, больные лучше чувствуют себя утром, натощак. Во второй половине дня, после приема пищи, поджелудочная железа «просыпается». Нередки ночные приступы боли.

У некоторых больных приступ может возникнуть после употребления крутых яиц, кондитерских изделий, сырых фруктов и овощей, соков, холодных газированных напитков, шоколада, молока, мороженого. В связи с этим больные иногда начинают испытывать страх перед любой пищей.

Длительный болевой приступ может иметь опасные для жизни осложнения и требует медицинского вмешательства.

Характерный признак хронического панкреатита — рвота, она не приносит облегчения и ей не предшествует тошнота.

Вздутие живота, ощущение тяжести, распираания, постороннего тела, застрявшего в нижней части груди — почти постоянные спутники заболевания.

Больные хроническим панкреатитом испражняются обильно, кал полужидкий, мазеподобный или пенистый с жирным блеском и неприятным запахом гнили, он плохо смывается водой из унита-

за; запоры возникают редко. Многие больные сильно худеют, быстро утомляются, начинают хуже сосредотачиваться и соображать. Могут возникать внезапные приступы слабости с холодным потом, потемнением в глазах и даже потерей сознания.

Видны признаки нехватки витаминов и белков: бледность кожи, ломкость ногтей и волос.

При наличии хронического панкреатита легко возникает и особенно тяжело протекает другое заболевание поджелудочной железы — сахарный диабет.

Лечение

Большую роль играет диета. При тяжелом обострении в первые 1–2 дня больным целесообразно пить только щелочную минеральную воду типа «Боржоми» (без газа!), некрепкий чай или отвар шиповника и не принимать никакой пищи. Всего за сутки больному рекомендуется выпивать не менее 1,5 л жидкости в 5–6 приемов. В последующие дни назначается строгая малокалорийная щадящая диета с ограничением жиров и углеводов. Пищу хорошо измельчают. Если обострение проходит, через 5–7 дней диету расширяют: в частности, добавляется растительное масло (лучше всего оливковое или кукурузное).

Часто в этом периоде, так же как и при легком обострении, можно обойтись без лекарственных препаратов, ограничившись соблюдением диеты и полным отказом от алкоголя.

Во время выздоровления и в период ремиссии рекомендуется употреблять следующие продукты: пшеничный хлеб из муки I–II сорта, подсушенный или вчерашний, несладкое сухое печенье; протертые вегетарианские супы с картофелем, морковью, кабачком, тыквой, крупами (манная, овсяная, гречневая, рисовая), вермишелью с добавлением 5–10 г сливочного масла или сметаны; мясо нежирных сортов (говядина, телятина, кролик, курица, индейка), очищенное от пленок, сухожилий, жира, кожи, сваренное в воде или на пару, протертое или кусочками; рыба нежирная, сваренная кусками либо измельченная, заливная; молочные продукты низкой жирности, свежий нежирный сыр, пасты, паровые и запеченные пудинги; кисломолочные напитки, при переносимости — молоко; сметана и сливки — в блюдах; омлеты из белков 2 яиц, яичные желтки — до половинки в день, в блюдах; протертые и вязкие каши из овсяной, гречневой, манной крупы, риса, сваренные на воде или пополам с молоком; крупяные суфле, пудинги, запеканки. Отваренные или запеченные, в протертом виде картофель, морковь, цветная капуста, свекла, кабачки, тыква, зеленый горошек. Закуски — нежирный, неострый сыр. Пряности исключаются.

Также рекомендуется употреблять спелые мягкие не кислые фрукты и ягоды, протертые, сырые или запеченные яблоки, протертые компоты, желе на сорбите или ксилите. Напитки — слабый чай с лимоном, полусладкий или с ксилитом, сорбитом, молоком. Отвар шиповника, фруктово-ягодные соки без сахара, разбавленные водой.

Медикаментозное лечение направлено:

- ◆ на обезболивание (атропин, пробантин, хлорозил, гастропепин, папаверин, но-шпа, феникарберан, баралгин, супрастин, но-вокаин, промедол, фентанил с дроперидолом);

- ◆ уменьшение «агрессивности» сока поджелудочной железы (альмагель А, фосфалюгель, циметидин, омепразол, дапаргин, трасилол, гордокс, церукал и др.);

- ◆ выведение из организма ядов, скопившихся в нем за время болезни (гемодез, дисоль, трисоль, ацесоль, хлосоль, квартасоль, реополиглюкин, рондекс, полифер и др.);

- ◆ улучшение состояния поджелудочной железы (секретин с панкреазимином, холецистокинин-октапептид, глюконат кальция, метилурацил, тиосульфат натрия, оротат калия, рибоксин, кобамид);

- ◆ искусственное восстановление утраченных свойств сока поджелудочной железы (панкреатин, трифермент, панзинорм, панкреурмен, ораза, нигедаза, фестал, меркензим, котазим-форте, креон, панзитрат).

Кроме того, используются препараты, которые нормализуют нарушенный иммунитет, улучшают состояние других органов, страдающих при хроническом панкреатите (печень, кишечник).

Опасно принимать медикаменты, не пройдя обследование, без назначения врачей.

Народные рецепты

- ◆ Плоды аниса — 10 г, трава чистотела — 10 г, кукурузные рыльца — 10 г, корень одуванчика — 10 г, трава горца птичьего — 10 г, трава зверобоя — 10 г, трава фиалки трехцветной — 10 г. Отвар принимают в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

На течение панкреатита положительно влияют настои лекарственных трав, содержащие вещества успокаивающего, спазмолитического, болеутоляющего характера:

- ◆ Семена укропа — 30 г, листья мяты перечной — 30 г, плоды боярышника — 20 г, цветки бессмертника песчаного — 20 г, цветки ромашки — 10 г. Настой принимают по 1/2 стакана 3 раза в день через 1 ч после еды.

- ◆ Лопух большой (корни) — 10 г. Полынь горькая (травы) — 10 г. Девясил высокий (корни) — 10 г. Ромашка лекарственная (цветки) — 10 г. Календула лекарственная (цветки) — 10 г. Зверо-

бой продырявленный (трава) — 10 г. Сушеница болотная (трава) — 10 г. Хвощ полевой (трава) — 10 г. Черёда трехраздельная (трава) — 10 г. Шалфей лекарственный (трава) — 10 г. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧЕВЫДЕЛИТЕЛЬНОЙ СИСТЕМЫ

Изменения со стороны кожи

◆ **Желтуха:** нарушения работы печени и желчевыделительных путей часто приводят к окрашиванию кожи, слизистых оболочек и белков глаз в желтый цвет. При этом обычно также темнеет моча, становясь похожей цветом на пиво.

Желтуха возникает вследствие гепатитов, некоторых наследственных заболеваний печени и уменьшения просвета почечных протоков, из-за опухолей, камней, рубцов, увеличенных лимфоузлов.

Иногда появление желтухи связано не с болезнями печени, а с заболеваниями крови, при которых происходит распад большого количества красных кровяных телец.

Увеличение печени

Проявляется болью и чувством тяжести, распирания в правом подреберье. Иногда вместе с печенью увеличивается и селезенка, тогда схожие ощущения возникают и слева.

Заболевание печени, приводящие к ее увеличению: вирусные гепатиты, циррозы, опухоли; закрытие или сдавление печеночных протоков камнями, рубцами, опухолями, увеличенными лимфоузлами (например, при опухолях кроветворной ткани), цистерикоз.

◆ **Расширение сосудов:**

— красные извилистые полосочки на коже и губах появляются при циррозах печени;

— синие извитые полосы, расходящиеся от центра вокруг пупка или идущие вдоль туловища, свидетельствуют о заболеваниях печени и ее крупных вен;

— краснота ладоней характерна для гепатитов.

◆ Кровоизлияния в кожу могут быть признаком тяжелого цирроза печени.

◆ Появление на коже коричневых или синих пятен — признак цирроза печени.

◆ Зуд кожи характерен для целого ряда заболеваний печени.

Имеется несколько особых кожных проявлений, характерных для заболеваний печени:

◆ «сосудистые звездочки» (тепеангиозктазии) — состоят из приподнятой над поверхностью кожи пульсирующей центральной части и отходящих от нее тоненьких сосудов, которые напоминают лучики или паучка. Размеры этих образований могут быть от 1 мм до 2 см, а располагаются они чаще всего на шее, лице, плечах, спине, кистях;

◆ ксантомы: желтые бляшки, располагающиеся внутри кожи кистей рук, локтей, коленей, стоп, ягодиц, под мышками, а особенно часто — на веках;

◆ «печеночные ладони» (пальмарная эритема) — симметричное пятнообразное покраснение ладоней и подошв, особенно хорошо заметное в верхней части, — на «подушечках» ладоней. При надавливании на них пятна исчезают, затем появляются вновь;

◆ «малиновый язык» — гладкий блестящий «лаковый» язык ярко-красного цвета;

◆ для циррозов очень характерно расширение крупных вен в области печени. Вокруг пупка или на боковых стенках живота появляются синие извитые полосы, врачи сравнивают их с головой мифический медузы.

Отеки на ногах бывают при неалкогольных циррозах печени.

Сладковатый запах изо рта характерен для гепатитов, циррозов, поражений печени различными ядами (четырёххлористый углерод, свинец, фосфор, мышьяк; отравления грибами), лекарственными средствами (мочегонные, наркотики).

Дрожание кистей рук бывает при тяжелом циррозе печени.

ГЕПАТИТЫ

ОСТРЫЙ ВИРУСНЫЙ ГЕПАТИТ

Острый вирусный гепатит — инфекционное заболевание, поражающее многие ткани и органы, а в особенности печень. Самые частые формы вирусных гепатитов — гепатиты А, В, С, Е, D. Больные вирусом гепатита А выделяют его с калом, откуда он попадает к другим людям при несоблюдении правил гигиены. От момента заражения до развития заболевания проходит 15–45 дней. Инфицирование вирусом гепатита В происходит при инъекциях, переливании

крови, половом контакте; возможна передача возбудителя от матери к плоду. Заражение вирусом гепатита С происходит в основном при переливаниях крови. Между заражением и развитием болезни проходит от 15 до 160 дней. Вирусный гепатит D возникает лишь при условии, что больной уже страдает гепатитом В.

В период, когда человек уже заразился, но видимых изменений со стороны печени еще нет, снижается аппетит, появляется тошнота, иногда рвота, повышается температура, болят суставы, на коже возникают волдыри. Через 1–2 недели обычно темнеет моча, кал становится более светлым, а еще через 1–5 дней начинает желтеть кожа. Желтуха нарастает постепенно в течение нескольких дней.

Для профилактики острого вирусного гепатита, особенно А, необходимо соблюдение правил личной гигиены. В профилактике гепатита В и С большое значение имеет применение одноразовых шприцев. Людям, которые имели половой контакт с больными гепатитом А или контактировали с больными гепатитом В, полезно принять курс профилактических инъекций.

Прогноз наиболее благоприятный при гепатите А, который не переходит в хронические формы и не осложняется циррозом печени. При гепатите В выздоровление наступает примерно в 90% случаев, тяжелее прогноз у детей в возрасте до года, у которых в 75% случаев развивается хронический гепатит. Гепатит С переходит в хроническую форму почти в половине случаев.

Народные рецепты

На начальной стадии заболевания рекомендованы настои:

◆ 1 ст. ложку смеси травы крестового корня, плодов барбариса, почек березы белой, листьев грецкого ореха, травы зверобоя и травы тысячелистника необходимо залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 10 мин. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана в течение дня за 2–3 приема.

В период выздоровления для стимуляции отделения жидкой желчи и других секретов принимают разведенные с водой овощные соки (морковный, свекольный, капустный, картофельный) по $\frac{1}{3}$ стакана в день с постепенным увеличением разовой и суточной доз.

◆ В качестве желчегонного средства применяется сбор: корень цикория — 40 г, цветки бессмертника песчаного — 40 г, корень одуванчика — 40 г. Настой принимают по $\frac{1}{3}$ стакана натошак 3 раза в день.

◆ Настой корзинок кошачьих лапок или отвар — 8 г на 200 мл, принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день как желчегонное средство.

Для нормализации секреции желчи используют сборы:

◆ Корень валерианы — 20 г, цветки боярышника — 20 г, кора барбариса — 30 г, листья мяты перечной — 30 г. Настой принимают утром и вечером по 1 стакану.

◆ Плоды барбариса — 10 г, листья березы — 10 г, трава зверобоя — 10 г, трава тысячелистника — 10 г. стакан настоя выпивают в течение дня за 2–3 приема.

Для предупреждения привыкания к лекарственным сборам рекомендуется периодически менять их состав.

◆ Желчегонный чай: цветков бессмертника — 4 части, листьев бобовника трехлистного — 3 части, листьев мяты холодной — 2 части, плодов кориандра — 2 части. Две ст. ложки смеси залить 2 стаканами кипятка, прокипятить в течение 10 мин, процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

◆ При гепатите, сопровождающемся болями в области печени, используют настой следующего сбора: трава чистотела — 15 г, цветки ромашки лекарственной — 15 г, листья вахты трехлистной — 15 г. Принимают по 1 стакану утром и вечером через 1 ч после еды.

На всех стадиях заболевания показаны витаминные чаи.

◆ Витаминный чай № 1: плодов шиповника — 1 часть, ягод смородины — 2 части. Заварить смесь 1 стаканом кипятка и пить как чай.

◆ Витаминный чай № 2: плодов шиповника — 1 часть, ягод рябины — 1 часть. 1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипятка, затем кипятить в течение 10 мин и настаивать 4–5 ч; процедить. Принимать полученный продукт 2–3 раза в день как чай.

ХРОНИЧЕСКИЙ ГЕПАТИТ И ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ

Хронический гепатит — это воспаление печени, которое не завершается на протяжении 6 месяцев и часто переходит в цирроз.

Хронические гепатиты и циррозы очень распространены среди населения, особенно часто страдают мужчины в возрасте старше 40 лет.

Хронические гепатиты возникают в основном у людей, которые имеют соответствующую наследственную предрасположенность к ним. Поводом для начала заболевания чаще всего является вирусное или алкогольное поражение печени, а дальше вступают в действие извращенные иммунные механизмы, благодаря которым погибает большинство клеток печени.

Проявление гепатитов и циррозов. Общая слабость, снижение трудоспособности, повышенная утомляемость, утрата прежних интересов, снижение инициативы характерны для начальных периодов развития болезни. У больных изменяется эмоциональный фон: часто бывает угнетенное настроение, депрессия, вспышки раздражительности.

Одновременно появляются признаки расстройства пищеварения: сухость, чувство горечи во рту, тошнота, отрыжка, возможна рвота. Живот постоянно вздут, в верхней части живота ощущается тяжесть; в правом подреберье возникает дискомфорт. Снижается аппетит, большинство ранее любимых продуктов больные теперь не переносят и сильно худеют. Нарушения стула проявляются чередованием запоров и поносов.

После еды начинаются монотонные боли в правом подреберье; боль может быть и острой.

Желтуха может быть постоянной или временной; кожа начинает зудеть, моча темнеет, а кал светлеет.

Характерны кровоточивость десен, кровоизлияния в кожу; кровотечения из органов желудочно-кишечного тракта проявляются кровавой рвотой или окрашиванием кала в цвет дегтя.

При хронических гепатитах в организме происходит задержка жидкости, это приводит к отекам ног, увеличению размеров живота (из-за того, что жидкость скапливается в брюшной полости).

Могут возникнуть: головная боль, боль в сердце, сильные колебания артериального давления.

Снижается память, больные становятся сонливыми, иногда перестают ориентироваться в пространстве и времени, неадекватно (странно) реагируют на окружающее.

Могут измениться черты характера: больные становятся беспричинно веселыми, ведут себя очень легкомысленно или, наоборот, становятся крайне раздражительными, сварливыми, конфликтными. Часто страдают умственные способности: больные начинают плохо и медленно соображать, к окружающему относятся безразлично. При этом взгляд — отсутствующий, речь — медленная и монотонная.

В поздних стадиях хронического гепатита часто сильно повышается температура тела, это может быть связано с присоединением инфекционных осложнений.

Часто болят суставы, однако форма их не изменяется,

Подробнее об изменениях со стороны кожи, глаз и слизистых оболочек. Цвет кожи может быть серовато-бледным; раньше всего желтеют белки глаз, затем кожа. Иногда со временем желтизна приобретает зеленоватый оттенок, и наконец, окрашиваться могут лишь небольшие участки кожи вокруг носа, на верхней губе, лбу, ладонях. Зуд кожи часто сопровождает ее пожелтение, но может возникать и сам по себе.

Народные рецепты при хроническом гепатите

◆ Взять корни аира болотного, девясила высокого (омана), барбариса, одуванчика лекарственного, щавеля конского — по 50 г.

4–5 ст. ложек сбора варить 1 мин в 100 мл кипятка, добавить 3–4 ст. ложки смеси лекарственных трав, взятых поровну: зверобоя, душицы, репешка, пастушьей сумки, мяты, ромашки, пижмы, кукурузных рылец и хвоща полевого. Смесь настоять в тепле в течение 1 ч. Пить по 150–200 мл 2–3 раза в день за 30 мин до еды (теплым), лежа на правом боку. Если у больного возникают явления метеоризма, добавить в сбор по 1 ч. ложке отвара семян фенхеля, иссопа, укропа, петрушки и сельдерея. Курс лечения — 1–3 месяца, с перерывом после каждого месяца на 14 дней.

◆ Для лечения гепатита рекомендуется использовать такой рецепт: взять 6 ст. ложек смеси (корней цикория, одуванчика, гравилата городского, алтея лекарственного, цветущих верхушек бессмертника песчаного, кукурузных рылец, душицы, чабреца (тимьяна), Melissa, плодов шиповника коричневого, марены красильной в соотношении 3:3:2:2:2:3:2:3:2:4:1); залить 1,5 л воды, кипятить на малом огне 10 мин, настаивать 4 ч. Пить по 100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды. Всю дозу принимать маленькими, сосущими глоточками в течение 20 мин (принцип микродоз).

◆ При тяжелых, затяжных инфекционных процессах, стойких запорах, при хроническом гепатите взять смесь: почек березы бородавчатой, тополя черного, корней цикория — по 3 части, одуванчика, гравилата, листьев березы бородавчатой или белой — по 2 части, корзинок бессмертника песчаного, вереса — по 3 части, кукурузных рылец — 2 части, чабреца, плодов шиповника — по 3 части и плодовожек вишни обыкновенной — 4 части. 3–4 ст. ложки смеси залить 4 стаканами кипятка.

Принимать по 100 мл (сосущими дозами) 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 1–3 месяца с перерывом после каждого месяца на 10 суток.

◆ При аллергических состояниях используется сбор: цветки боярышника колючего — 3 части, листья омелы белой — 2 части, пустырник пятилопастный, Melissa, вероника лекарственная — по 3 части. Взять 4 ст. ложки смеси трав и залить 4 стаканами кипятка, настаивать 3 ч.

Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения продолжается 1–3 месяца.

Большое мужество и стойкость требуются от больного. Нужно полностью отказаться от спиртного, наркотиков и табакокурения, острых приправ, пряностей, солений, маринадов, жареных блюд.

В домашней аптечке больного гепатитом и циррозом должны быть не только вышеназванные лекарственные растения, но и почки березы белой, плоды и листья брусники, земляники, княженики, голубики, листья крапивы, корни лопуха большого, девясила,

одуванчика, лаванды, чабреца, душицы и других ценных растений-целителей.

Народные рецепты при циррозе печени

◆ Взять 20 г сухого помета ласточек, 30 г прополиса, 0,5 кг березового гриба и залить 1 л крутого кипятка. Настаивать сутки в закрытой глиняной посуде. Процедить. Растворить в полученной настойке 50 г измельченного минерала хумы (особый вид серой окисленной глины). Пить, взбалтывая, по 3 ст. ложки перед едой.

◆ Черную редьку натереть на терке и выжать сок через марлю. Смешать с жидким медом и пить — на 1 л сока редьки 400 г жидкого меда. Доза: по 2 ст. ложки перед едой и перед сном вечером. Хорошо помогает сок из моркови, сельдерея, петрушки; на 2 части сока моркови — по 1 части сока сельдерея и петрушки.

◆ Смешать полстакана капустного рассола с $\frac{1}{2}$ стакана сока из свежих помидоров и пить 3 раза в день после еды. Это средство слабое, и пить его надо длительное время.

◆ Для успешного лечения печени есть русское народное средство — кукурузные рыльца, или волоски. Когда срывают листья, облегающие кукурузную шишку (плод), то под ними обнаруживается много волосков или волокон. Эти волоски и следует заваривать, как чай, и пить. Лечение иногда длится около полугода. Для того чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть спелым. Волокна от неспелого плода не имеют целебной силы.

◆ При болях в печени надо $\frac{1}{4}$ стакана хорошего оливкового масла смешать с $\frac{1}{4}$ стакана сока грейпфрута. Пить надо на ночь, не раньше чем через 2 ч после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Лечение можно проводить через 4–5 дней снова по мере надобности.

ОСТРЫЙ АЛКОГОЛЬНЫЙ ГЕПАТИТ

Алкогольное поражение печени особенно часто развивается у лиц, ежедневно потребляющих не меньше 40–60 г спирта. Женщины хуже переносят алкоголь, поэтому у них алкогольный гепатит может возникнуть и в результате ежедневного употребления около 20 г спирта.

Признаки алкогольного гепатита весьма различны у разных людей. Обычно вслед за приемом алкоголя появляются общая слабость, отсутствие аппетита, рвота, понос, иногда — боли в правом подреберье, желтуха; повышается температура. Иногда может быть кожный зуд.

Часто алкогольный гепатит способствует развитию пневмонии, воспалений в мочевых путях, туберкулеза, вирусного гепатита.

В тяжелых случаях от алкогольного гепатита умирает до 45% больных. Почти у половины больных, не прекративших прием алкоголя, через 12–18 месяцев начинается цирроз печени.

Лечение

В легких случаях не требуется специального лечения, необходимо лишь воздержаться от приема алкоголя, полноценно питаться.

При отсутствии застоя желчи внутрь назначается препарат эссенциале. Применяются также некоторые другие средства (легалон, ЛИФ-52, тиоктаcid). В более тяжелых случаях лекарства дополнительно вводятся внутривенно.

ХОЛЕЦИСТИТ

Холецистит — это воспаление желчного пузыря, довольно распространенное заболевание (6–7 случаев на 1000 населения). Женщины болеют им в 3 раза чаще мужчин.

Воспаление желчного пузыря развивается вследствие попадания туда инфекции из кишечника, лимфы, крови. Возникновению заболевания способствует повреждение стенки желчного пузыря камнем, застой желчи при заболеваниях печени, опухолях.

Острый холецистит обычно начинается с приступа сильной боли в правом подреберье, сопровождается тошнотой, рвотой, повышением температуры тела. Больной с такими признаками должен быть осмотрен хирургом.

Хронический холецистит может развиваться вследствие перенесенного острого холецистита, но чаще он начинается постепенно. В правом подреберье после еды возникает чувство тяжести, распирания, дискомфорта; но могут быть и сильные боли, которые отдают в правое плечо и лопатку.

Народные рецепты

◆ Чистотел — эффективное средство при заболеваниях печени и желчевыводящих путей. Применяя его, будьте осторожны: передозировка чистотела и его препаратов опасна.

На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку нарезанного чистотела и настаивать 2 ч. При холециститах пить теплым по $1/2$ стакана (100 мл) 3 раза в день.

◆ Принимать мумие по 0,2 г в день. Курс лечения — 20 дней. Затем 10-дневный перерыв. Потом принимайте мумие по 0,3 г 3 раза в день.

◆ Корзинки кошачьих лапок обладают желчегонным действием и применяются в форме отваров (1:20–1:50) как желчегонное при гепатитах и холециститах.

◆ Смесь оливкового масла и сока грейпфрута, взятых в равном соотношении, обладает выраженным желчегонным действием. Утром натощак принимают 100–150 мл смеси и укладываются на правый бок на теплую грелку.

◆ Ромашку аптечную применяют в виде чая как желчегонное, дезинфицирующее желчные протоки средство: на 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку цветков ромашки аптечной и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану утром и вечером за 15 мин до еды в течение 10–15 суток.

Очищение печени:

◆ С начала полнолуния провести 3 дня разгрузки, принимая только по 1,5 л яблочного сока. Вечером третьего дня в семь часов вечера взять теплую грелку и положить на область печени. Затем взять 1 стакан оливкового масла и по частям (через каждые 15 мин) выпить, запивая 1 ст. ложкой лимонного сока. Сделать это нужно в период с 19 до 21 ч. Далее сделать очистительную клизму — камни будут выделяться в течение 3 дней. Питаться начинать с утра следующего дня. Первый прием пищи — сваренная на воде овсянка без масла.

ХОЛАНГИТ

Холангит — это воспаление каналов, по которым желчь поступает из печени в желчный пузырь или из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку (они называются желчными протоками). Инфекция попадает туда теми же путями, что и при холецистите; часто холангит возникает вследствие различных заболеваний поджелудочной железы и двенадцатиперстной кишки.

Острый холангит нередко сопровождается нагноением, начинается внезапно с сильным повышением температуры, ознобом, резкой болью в правом подреберье, желтухой или легким пожелтением склер. Ухудшается общее самочувствие.

При остром холангите часто возникают гнойные осложнения, вплоть до общего заражения крови.

Народные рецепты

◆ Настой из 1 ч. ложки свежей будры плющевидной на 1 стакане кипятка принимать по 50 г 2–4 раза в день.

◆ Корзинки кошачьих лапок обладают желчегонным действием и применяются в форме отваров (1:20–1:50).

◆ При холангитах и холециститах: настой или отвар котовника — 8 г на 200 мл, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день — используют как желчегонное средство.

◆ Подсолнечное масло (очищенное) используют при холециститах, холангитах, камнях желчного пузыря, гепатитах как желчегонное средство: утром (натощак) выпивают $\frac{1}{4}$ стакана масла и ложатся на правый бок.

◆ В качестве желчегонного средства применяется сбор:

Корень цикория — 40 г, цветки бессмертника песчаного — 40 г, корень одуванчика — 40 г. Настой принимают по $\frac{1}{3}$ стакана натощак 3 раза в день.

Для предупреждения привыкания к лекарственным сборам рекомендуется периодически менять их состав.

◆ Оливковое масло обладает хорошим желчегонным действием. Его используют так же, как и подсолнечное, при заболеваниях печени и желчного пузыря. Особенно эффективно действие оливкового масла при желчекаменной болезни.

Лекарственные чаи:

◆ На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку нарезанного чистотела и настаивать 2 ч. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана (100 мл) 3 раза в день теплым при заболеваниях печени.

◆ Коктейль из ягод земляники: растереть 1 стакан ягод, добавить 1 дес. ложку сахара. Влить $\frac{1}{2}$ стакана сливок или молока. Взбить миксером. Подать охлажденным.

Лечение мумие:

◆ Принимать мумие по 0,2 г в день. Курс лечения — 20 дней. Затем 10-дневный перерыв. Потом принимать мумие по 0,3 г 3 раза в день.

ЖЕЛЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Камни в желчном пузыре образуются весьма часто. Этому способствует неблагоприятная наследственность, употребление большого количества жирной пищи, сахарный диабет, беременность, некоторые заболевания кишечника, длительный прием контрацептивных средств.

В 30–50% случаев желчнокаменная болезнь ничем не проявляется и может быть обнаружена лишь при ультразвуковом или рентгенологическом исследованиях, однако при этом все же часто встречаются какие-либо признаки расстройства пищеварения.

Во многом проявления болезни связаны с перемещением камней в желчные протоки или с присоединением инфекции. Типичный признак желчнокаменной болезни — резкая сильная боль в пра-

вом подреберье, иногда возникающая по ночам. Нередко бывает рвота с примесью желчи (окрашивание в желтый цвет; горький вкус во рту). Обычно во время болевых приступов больные беспокойны, возбуждены, стонут, на лице — капли пота.

Если к желчнокаменной болезни присоединилась какая-либо инфекция пищеварительных органов, появляется лихорадка, ухудшается общее самочувствие. Кратковременные повышения температуры тела при желчнокаменной болезни могут возникать и сами по себе.

При полном закрытии камнем желчных протоков развивается застой желчи, при этом темнеет моча больного и светлеет кал. Могут также возникнуть и кожные кровоизлияния.

Народные рецепты

◆ При появлении болей принять аспирин и поставить очень теплую клизму из ромашки (1 ст. ложку сухих цветков настоять, процедить), потом посадить больного в теплую ванну примерно на 20 мин, после чего уложить в постель. На печень и подреберье положить теплые припарки и в течение 2 ч выпить ложками следующую смесь: оливковое масло (200 г), ментол (0,5 г), коньяк (20 г), 2 яичных желтка (предварительно растертых). Если этого лекарства нет под рукой, то выпить в течение 2–3 ч стакан оливкового масла.

◆ Чтобы избавиться от всех камней в желчном пузыре в течение суток, надо приготовить для лечения 0,5 л прованского (оливкового) масла и 0,5 л лимонного сока. Лучше всего купить десяток хороших лимонов, выжать из них сок и процедить через густое ситечко (для отделения волокон от жидкости). Для лечения лучше выбрать субботний вечер, например семь часов вечера. В этот день последний прием твердой пищи должен быть в 12 ч дня, но лучше всего в этот день с самого утра не есть никакой твердой пищи. Пить можно всякую жидкость: чай, кофе, воду, но не молоко. В семь часов вечера следует приступить к лечению.

Поставить перед собой часы. Заметить время. Выпить 4 ст. ложки прованского масла и немедленно запить 1 ст. ложкой лимонного сока. Ровно через 15 мин повторить в том же порядке и дальше повторять эти две дозы ровно через 15 мин: сначала масло, потом лимонный сок. Повторять до тех пор, пока масло не кончится. Когда масло будет выпито, выпить весь оставшийся в бутылке лимонный сок залпом, в один прием. Все вышеописанное надо выполнить с точностью. Надо приложить все усилия к тому, чтобы не изрыгнуть много масла. Маленькая потеря масла при слабой отрыжке почти не играет роли, но большой отрыжки следует избегать. Лимонный сок при этом не допускает тошноты, которая появляется иногда во время лечения. Если случится отрыжка, то все равно указанную последовательность

и промежутки времени надо соблюдать. Если интервалы не будут соблюдаться точно, некоторые камни в желчном пузыре могут остаться. Еще хуже, если они останутся в узком проходе, и это может причинить желчную колику через несколько дней, когда камни начнут двигаться к выходу. Иногда не все камни выходят одновременно, и требуется несколько испражнений. На следующий день после лечения можно пить настойки из целебных сушеных трав.

◆ Принять прованское (оливковое) масло за полчаса до еды. Начинать с $\frac{1}{2}$ ч. ложки и дойти до чайного стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Лечение обычно длится 2–3 недели. По наблюдениям народных лекарей, при этом лечении уменьшается выделение желудочного сока, а это будто бы предохраняет от язв и нарывов в желудке. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря и без операции выталкивает их.

◆ Взять несколько головок свеклы, вымыть, очистить, мелко порезать или натереть на терке, добавить воды и варить до тех пор, пока жидкость не станет почти как сироп. Пить по $\frac{3}{4}$ стакана несколько раз в день. Пить свекольный сок в течение длительного времени.

◆ Полезно пить полевой хвощ, заваривая его, как чай.

◆ Пить утром и вечером по чашке отвара из хвоща полевого и полыни, взятых в равных количествах. На чашку воды — полная ч. ложка смеси.

◆ Пить смесь морковного, огуречного и свекольного сока (на 2 части морковного по 1 части огуречного и свекольного соков).

◆ В течение 2–3 месяцев пить сок редьки по стакану в день. Если пить этот сок неприятно, то можно смешать его пополам с соком красной свеклы.

◆ Пропустить через мясорубку один стакан конопляного семени, смешать с 3 стаканами сырого непастеризованного молока, уварить до 1 стакана, горячим процедить и пить натошак по стакану в течение 5 дней. Через 10 дней повторить. Не есть ничего острого. Возможны приступы боли в печени, но надо выдерживать. Через год повторить курс лечения. После этого, как правило, наступает полное излечение.

◆ Сутки голодать. В течение этого времени можно пить воду. После сделать клизму. Через час после клизмы выпить стакан прованского (оливкового) масла и стакан сока грейпфрута. Пить надо одно за другим. Обычно после этого бывает сильная тошнота. Чтобы избежать рвоты, надо лежать и сосать лимон. Воду пить нельзя. В случае острой жажды можно выпить один глоток соленой воды, но лучше потерпеть и не пить. Через 15 мин после принятия прованского масла с соком грейпфрута надо выпить слабительное. Примерно через 15 мин можно пить воду. Необходимо продолжать го-

лодать, а через сутки снова выпить прованское масло с соком грейпфрута, то есть повторить ту же процедуру. Затем, когда очистится желудок, надо следить, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневатый, а иногда и кремовый цвет. Когда моча остынет, то камни осядут на дно. Продолжать принимать прованское масло и, конечно, продолжать голодать до тех пор, пока все камни не растворятся. Иногда для растворения всех камней приходится пить это лекарство 5–7 дней.

◆ Пить каждый день по 4 чашки настоя листьев березы в горячем виде.

◆ Выпить сразу 10 стаканов очень горячего чая в течение 15 мин. Это хорошо размельчает камни в песок и облегчает их выход.

◆ Вообще, при болезнях почек, мочевого пузыря, желчи, желудка и кишок полезен такой отвар: натереть на терке 4 ст. ложки хрена, смешать со стаканом молока, нагреть до кипения (но не кипятить) и оставить на плите на 5 мин. Процедить, выжать гущу и понемногу пить.

◆ Также рекомендуется пить в день по 3–4 стакана настоя цветков бессмертника.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЧЕК

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ПОЧЕК

Отеки

Для заболеваний почек характерны отеки на лице (лицо становится одутловатым), нижних конечностях, увеличивающиеся утром и уменьшающиеся к вечеру. Часто отеочность бывает почти незаметной, ее можно обнаружить, надавив на кожу пальцем и резко отняв его. После этого на мгновение остается заметным углубление в отеочной ткани.

Отеками сопровождается серьезная недостаточность работы почек (в основном это бывает следствием гломерулонефритов (см. ниже).

Изменение количества мочи

— уменьшение количества выделяемой мочи (менее 500 мл в сутки). Часто бывает при гломерулонефритах (см. ниже);

— полное или почти полное отсутствие мочи (менее 50 мл в сутки) наблюдается при острой недостаточности работы почек в результа-

те острого гломерулонефрита при поражениях почек ядами, перекрытии мочевых путей опухолями, камнями, увеличенной предстательной железой, некоторых заболеваниях других внутренних органов, закупорке почечной артерии, приеме больших доз наркотиков;

— увеличение количества мочи (иногда до 10 л в сутки) может свидетельствовать о развитии необратимых процессов в почечной ткани при хронических заболеваниях почек, а при острых поражениях почек, наоборот, является благоприятным признаком восстановления почечной деятельности. Это также наблюдается при сахарном диабете и несахарном диабете.

Нарушение мочеиспускания

Болезненные и учащенные мочеиспускания обычно связаны с инфекцией мочевых путей (воспаление мочевого пузыря, мочеиспускательного канала, предстательной железы), мочекаменной болезнью (см. ниже), туберкулезом почки.

Изменение цвета мочи

— потемнение мочи (моча цвета пива является признаком заболеваний печени, желчевыводящих путей и крови;

— покраснение мочи. В результате попадания крови в мочу она может приобретать вид мясных помоев. Такое случается при мочекаменной болезни, опухолях почек, остром воспалении почечных тканей, иногда при хроническом гломерулонефрите.

Боли в пояснице могут быть признаком сдавления мочеточников, растяжения почечной капсулы, инфаркта почки, опухоли.

Изменение цвета кожи

— бледная сухая кожа — признак тяжелого гломерулонефрита;

— бледная сухая кожа с легким желтушным оттенком наблюдается при длительной недостаточности работы почек;

— кровоизлияния в кожу также могут сопровождать некоторые заболевания почек, проявляющиеся хронической почечной недостаточностью.

Ухудшение общего состояния

Заболевания почек и мочевыводящих путей часто сопровождаются общей слабостью, утомляемостью, головной болью, похудением, ухудшением аппетита.

Повышение температуры может быть признаком инфекции, опухоли, гломерулонефрита.

Тяжелые поражения почек могут привести к постоянному повышению артериального давления. А это, в свою очередь, иногда осложняется внезапной утратой зрения.

ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТЫ

ОСТРЫЙ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

Острый гломерулонефрит — это особое воспаление почечных тканей, связанное с поломкой механизмов иммунной защиты организма, в результате которой клетки почек становятся жертвами иммунитета собственного организма. Развитие гломерулонефритов сходно с развитием ревматизма.

Так же, как и при ревматизме, поводом для возникновения гломерулонефрита является инфекция, вызванная одним из видов микроба стрептококка (ангина, фарингит, скарлатина, стрептококковые заболевания кожи).

Признаки гломерулонефрита появляются через 7–14 дней после перенесенной стрептококковой инфекции дыхательных путей и через 21–29 дней после кожной инфекции. Вот эти признаки:

- отеки расположены прежде всего на лице, затем на других частях тела и во внутренних полостях. Из-за этого больные начинают быстро прибавлять в весе и выделяют мало мочи;

- развивается жажда;

- кожа бледнеет;

- недостаточность работы почек при гломерулонефрите осложняет работу сердца, возникают сердечные боли, сердцебиения.

Кроме этого, может возникнуть головная боль, тошнота; иногда моча приобретает вид мясных помоев из-за излившейся в нее крови.

Осложнениями острого гломерулонефрита могут быть эклампсия, острая сердечная недостаточность, кровоизлияния в мозг, острая почечная недостаточность, нарушения зрения.

Эклампсия — это приступ потери сознания, сопровождающийся судорогами. Обычно приступ развивается вместе с резким повышением артериального давления. Лицо становится синюшным, дыхание шумным, набухают шейные вены, расширяются зрачки, нередко происходит непроизвольное испражнение и мочеиспускание. В результате такого приступа может наступить внезапная полная слепота; потом зрение обычно восстанавливается.

Народные рецепты

Пить в день 2 чашки настоя плодов шиповника.

- ♦ 2 ст. ложки листьев брусники залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 мин. Пить по $1\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

- ♦ 2 ч. ложки травы хвоща полевого залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить, выпить в течение дня.

- ♦ Листья толокнянки — 25 г, листья брусники — 25 г залить 2 л холодной воды, довести до 70 °С. Выпарить до 1 л. Пить по 50 мл 3 раза в день за час до еды в течение месяца.

♦ Цветки бузины черной, соцветия пижмы, траву зверобоя, траву фиалки трехцветной, корень окопника лекарственного взять поровну. 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка. Настоять, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

♦ Взять плоды шиповника, плоды аниса, корни любистка, плоды петрушки, цветки просвирника, листья толокнянки, листья березы, корни стальника, корневище пырея в соотношении 2:2:2:1:1:3:3:3:3. 1 ст. ложку сбора залить стаканом холодной воды, настоять 6 ч, кипятить 15 мин, процедить. Пить по 1–2 стакана отвара в течение дня.

ХРОНИЧЕСКИЙ ГЛОМЕРУЛОНЕФРИТ

Как и острый гломерулонефрит, хронический гломерулонефрит возникает у людей, имеющих склонность к извращенным иммунным реакциям. Поводом к развитию заболевания служат многие бактериальные, паразитарные (малярия, шистосомоз), вирусные (корь, краснуха, простой герпес, гепатит) инфекции, опухоли (чаще всего рак легких, почек), употребление некоторых медикаментов (D-пеницилинамид, препараты золота, лития, вакцины, сыворотки), контакт с органическими растворителями, ртутью, укусы насекомых, хронический алкоголизм.

Особенно часто хроническим гломерулонефритом заболевают люди в возрасте от 30 до 40 лет, мужчины болеют в 2–3 раза чаще женщин.

Существует несколько видов хронического гломерулонефрита, для каждого из которых характерны несколько особенностей.

Латентный (скрытый) гломерулонефрит встречается чаще всего. Он проявляется только изменениями в моче, которые заметны лишь при лабораторных анализах, и незначительным повышением артериального давления. Прогноз при латентном гломерулонефрите благоприятный.

При остальных формах заболевания нижеперечисленные признаки встречаются в различных комбинациях или по отдельности.

♦ Отеки: на лице или по всему телу, особенно на нижних конечностях, в зоне крестца, на животе и половых органах, а также во внутренних полостях. При массивных отеках на коже голеней и стоп образуются трещины и язвы.

♦ Уменьшение количества выделяемой мочи.

♦ Тошнота, рвота, поносы.

♦ Боли в костях, переломы костей при незначительном давлении.

♦ Повышение артериального давления. Цифры артериального давления со временем могут достигать до 250/120 мм рт. ст. и выше.

При этом больных беспокоят головные боли, затуманенность сознания, возможны нарушения зрения, боли в сердце типа стенокардии (см. «Заболевания сердечно-сосудистой системы»). Повышение давления может осложниться сердечной недостаточностью (возникает «сердечная астма» — см. там же), почечной недостаточностью, реже — гипертоническими кризами, кровоизлияниями в мозг, инфарктом миокарда (см. там же).

◆ Кожа может стать бледной, холодной, сухой, шелушащейся, зудящей.

◆ Нарушение общего самочувствия: общая слабость, снижение аппетита, больной плохо переносит холод.

Народные рецепты

◆ Листья земляники лесной — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, листья березы — 20 г, льняное семя — 50 г. Отвар принимают по 1–2 стакана в день до еды.

◆ Льняное семя — 40 г, корень стальника — 30 г, листья березы — 30 г. Стакан отвара выпивают за несколько приемов в течение дня.

◆ Почечный чай (травы) — 15 г, подорожник большой (листья) — 15 г, хвощ полевой (травы) — 10 г, тысячелистник обыкновенный (травы) — 10 г, календула лекарственная (цветки) — 20 г, череда трехраздельная (травы) — 15 г, шиповник коричный (плоды) — 15 г.

Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–4 раза в день.

◆ Лечение мумие: начинать с 1 г мумие в течение 10 дней. Потом сделать перерыв на 5 дней. Потом принимать по 2 г мумие 10 дней. Опять сделать перерыв на 5 дней. В следующие 10 дней принимать по 3 г мумие, затем — по 0,3 г каждый день с пятидневным перерывом до полного восстановления функции почек.

ПИЕЛОНЕФРИТЫ

Пиелонефрит, в отличие от гломерулонефрита, — обыкновенное воспаление почечных тканей, вызванное бактериями, например: кишечной палочкой, протеем, синегнойной палочкой, энтерококком, стрептококком и другими.

Источниками инфекции могут быть кариозные зубы, хронический тонзиллит, фурункулез, панариций, мастит, холецистит, уретрит (воспаление мочевого пузыря), простатит (воспаление предстательной железы), аднексит (воспаление маточных придатков), парапроктит (воспаление тканей вокруг прямой кишки). Проникать в почки инфекция может через кровь, мочевыводящие пути, лимфу.

Условия, при которых повышается риск заболеть пиелонефритом: различные пороки развития мочевыводящих путей (сужение или слабость мускулатуры мочеточников, удвоение почечных лоханок или мочевыводящих путей, наличие в них камней, аденома предстательной железы, склероз шейки мочевого пузыря). Эти условия благоприятствуют обратному току мочи снизу вверх и заносу инфекции в почки. Имеет значение снижение иммунитета при многих общих заболеваниях, особенно таких как сахарный диабет, туберкулез, заболевание печени, значительная нехватка витаминов, а также длительное употребление оральных контрацептивов.

У женщин пиелонефрит встречается в 3–4 раза чаще, чем у мужчин.

ОСТРЫЙ ПИЕЛОНЕФРИТ

Его начало напоминает острое инфекционное заболевание: внезапно повышается температура, одновременно появляются озноб, общая слабость, разбитость, боли в мышцах, суставах, головная боль (в основном в области лба), нередко присоединяются тошнота и рвота. Все эти признаки могут быть выражены в разной степени в зависимости от характера воспаления (есть или нет нагноение в почках).

Типичное проявление пиелонефрита — это озноб, предшествующий повышению температуры. При гнойных формах озноб возникает многократно, повторяется несколько раз в сутки, интенсивный, потрясающий.

Повышение температуры достигает 39–40–41 °С (постоянная или скачет на несколько градусов в сутки), но может быть весьма незначительным. Через 1–2 ч после повышения температуры появляются проливные поты, которые нередко бывают тяжелыми, изнуряющими. После потения температура резко снижается, может развиться резкая слабость и понизиться давление. Все это может повторяться несколько раз в день.

Одновременно появляются и местные признаки воспалительного процесса — разной силы боли в пояснице, распространяющиеся вниз, в область лобка, половые органы, бедра, реже — в верхнюю часть живота, левое подреберье, спину. В первые дни бывает трудно понять, где именно болит. Усиливается боль при кашле, движениях соответствующей ногой. Могут возникать частые позывы к мочеиспусканию, а выделение мочи бывает болезненным.

Народные рецепты

◆ Соцветия календулы — 40 г, трава зверобоя — 40 г, соцветия бессмертника — 40 г, цветки цикория — 30 г, кора крушины

ломкой — 30 г, трава спорыша — 20 г, соцветия ромашки — 10 г. Залить 20 г смеси 2 стаканами кипяченой воды, настаивать 10 ч, кипятить 5–7 мин. Принять в течение дня.

◆ Листья смородины черной — 10 г, трава тысячелистника — 10 г, цветки яснотки — 10 г, трава череды — 10 г, корни лопуха — 15 г, листья земляники — 15 г, почки березы — 15 г, трава фиалки — 20 г, листья толокнянки — 30 г. Варить 20 г смеси 10 мин в 1 л воды, настаивать 10 мин, принимать по 2 ст. ложки каждый час.

ХРОНИЧЕСКИЕ ПИЕЛОНЕФРИТЫ

Врачи не берутся точно утверждать, всегда ли хронический пиелонефрит является исходом острой формы заболевания или он может возникать самостоятельно.

Однако, в отличие от острого, хронический пиелонефрит часто начинается постепенно и длительное время развивается незаметно. В этот период единственным проявлением заболевания могут быть общая слабость, разбитость, потливость, головные боли, отсутствие аппетита, похудание, вечерние повышения температуры до 38 °С без резких скачков; позже могут появиться какие-либо признаки расстройства пищеварения.

Появляющаяся на каком-то этапе боль в пояснице — тупая, распространяющаяся вниз, к лобку.

У части больных имеются частые позывы к мочеиспусканию, резь и жжение при выделении мочи (ее выделяется много, до 2–3 литров в сутки и неестественно много по ночам. Такое обезвоживание организма вызывает жажду и сухость во рту).

Спокойное течение хронического пиелонефрита может сменяться внезапными обострениями, напоминающими острый пиелонефрит.

У многих больных временно или постоянно повышается артериальное давление, иногда это осложняется нарушениями со стороны сердца, а в более тяжелых случаях — тромбозами сосудов и кровоизлияниями в мозг.

Народные рецепты

Толокнянка (медвежьих ушки) — содержит арбутин, который в организме расщепляется на антисептик (противовоспалительное вещество) и глюкозу. Применяется в виде отваров — 30 г на 500 мл кипятка, пить по 2 ст. ложки 5–6 раз в день. Толокнянка оказывает действие в щелочной среде, поэтому прием отвара надо сочетать с приемом внутрь щелочных минеральных вод («Боржоми»), содовых растворов. Для подщелачивания также употребляют груши, малину, яблоки.

Листья брусники обладают противомикробным и мочегонным действием. Применяются в виде отвара (2 ст. ложки на 1,5 стакана воды), пить по 2 ст. ложки 5–6 раз в день. Лучше действуют в щелочной среде.

Клюквенный сок, морс обладает выраженным противовоспалительным действием. Принимают по 2–4 стакана в день.

Для лечения и профилактики рекомендуются также следующие сборы.

♦ Взять корень айра, цветки бузины, траву зверобоя, семя льна, траву мелиссы, лист почечного чая, траву спорыша, лист толокнянки, плоды фенхеля в соотношении 2:4:5:3:2:3:5:5:2. 2–3 ст. ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 12 ч в термосе. Принимать в теплом виде в 3 приема за 20–30 мин до еды.

♦ Взять побеги багульника, траву вероники, траву зверобоя, рыльца кукурузы, семя льна, лист мяты, почки сосны, траву хвоща полевого в соотношении 5:5:5:3:2:3:3:4. Готовить и принимать, как и предыдущий сбор.

♦ Листья смородины черной — 10 г, листья березы — 10 г, плоды можжевельника — 10 г, шишки хмеля — 10 г, листья толокнянки, листья брусники, листья подорожника — по 20 г, листья крапивы — 30 г, плоды шиповника — 40 г, ягоды земляники, трава хвоща полевого — по 60 г. 5–6 г сбора залить 500 мл кипятка, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане в течение 30 мин. Принимать в теплом виде по 150 мл 3 раза в день до еды в течение 4–8 недель.

♦ Взять траву хвоща полевого — 1 ч. ложка, плоды можжевельника — 1 ст. ложка, корень солодки — 1 ст. ложка, листья толокнянки — 1 ч. ложка, листья брусники — 1 ст. ложка. Смесь залить 3 стаканами кипятка, нагревать на водяной бане 10 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 3 недель каждого месяца на протяжении 1,5–2 лет.

Наряду с приемом сборов внутрь полезны ванны с лекарственными растениями: корни одуванчика, корни цикория, рыльца кукурузы, трава сушеницы, листья березы, листья айра, листья ромашки, трава чистотела, трава вереска, побеги можжевельника в соотношении 4:4:3:5:3:3:4:4:3:3. 100 г смеси настоять на 1 л крутого кипятка в течение 2 ч, процедить, влить в принимаемую ванну (температура воды 32–36 °С). Прием ванны длится 10–15 мин. После ванны необходимо сразу лечь в постель, легко промокнув тело полотенцем. Курс лечения — 10–15 ванн.

ПОЧЕЧНОКАМЕННАЯ БОЛЕЗНЬ

Это наиболее частое заболевание почек. Почечные камни могут быть одиночными и множественными, величиной от 1 мм до 10–15 см

и более, иметь разную форму и химический состав. Чаше они располагаются в правой почке, а у 15–20% больных — в обеих почках.

Образованию камней способствуют:

— небольшое количество образующейся мочи (из-за недостаточного потребления жидкости, постоянного повышенного потоотделения);

— нездоровое питание: преобладание в рационе растительной, молочной или мясной пищи; чрезмерное употребление алкоголя;

— чрезмерное потребление аскорбиновой кислоты (витамина С);

— нарушения обмена веществ при болезнях щитовидной железы, саркоидозе, миеломной болезни, болезни Иценко — Кушинга, сахарном диабете и пр.;

— географические особенности (температура, влажность воздуха, характер почвы, состав питьевой воды) тоже оказывают свое влияние.

Основные признаки мочекаменной болезни:

— боль в пояснице (если камень остается в почке) или внизу живота (если камень вышел из почки в мочевыводящие пути), — при этом возникают приступы почечной колики (см. в разделе «Неотложные состояния»). Мочеиспускание может сопровождаться жжением и резью;

— окрашивание мочи излившейся в нее кровью происходит при травмировании камнем стенок мочевыводящих путей;

— ложные позывы к мочеиспусканию;

— вялая струя мочи;

— при полном закрытии камнями мочеиспускательного канала моча не выделяется. Это состояние сопровождается болями в животе, пояснице и прямо угрожает жизни больного. При длительном отсутствии мочи необходима срочная медицинская помощь и хирургическая операция.

Почечнокаменная болезнь может осложниться острым или хроническим пиелонефритом (см. выше) и почечной недостаточностью.

Вместе с тем, почечные камни часто могут ничем не проявлять себя на протяжении всей жизни больного.

Народные рецепты

Существует много способов помочь почкам очиститься от камней. Раздробить их, вывести можно таким образом: в стакан холодной кипяченой воды добавить сок одной трети лимона средней величины, разделить это количество жидкости на три части и пить утром натощак, днем и вечером после еды. Повторять процедуру 10 дней, выпивать по стакану холодной кипяченой воды с соком половины лимона в день. Кроме этого, дважды в неделю принимать

смесь из 60 г растительного масла и сока половины лимона. На 18–20-е сутки рассыпавшиеся камни начнут выходить.

Самое лучшее средство для лечения этого заболевания — полевой хвощ. Сухую траву (полную ложку на стакан кипятка) настоять 20 мин и выпить после процеживания утром натощак. А через полчаса можно завтракать. Настой принимать каждый день в течение 2–3 месяцев. Хвощ хорошо размягчает камни в почках, печени, в желчных протоках, превращая их в песок. После начала лечения сильные боли перестают мучить больного, переходят в слабые, приблизительно через месяц появится песок, который выйдет вполне безболезненно. Вот еще несколько средств.

- ◆ Настоять семена крапивы, пить по 1–2 чашке.
- ◆ Пить березовый сок по стакану в день.
- ◆ Утром выпить натощак рюмку сока редьки.
- ◆ Пить 3 раза в день по стакану горячей воды, в которой размешана 1 ст. ложка порошка из сушеной яблочной кожуры.
- ◆ Пить в день по 2 стакана настоя из трав: медвежьих ушки и полевой хвощ, взятые в равных частях. Пить 2 недели, две — отдыхать. Это средство, кроме того, хорошо влияет на работу желудка.
- ◆ Сушеную траву (толокнянка или медвежьих ушки) нужно заваривать и пить как чай. Отвар оказывает мочегонное и дезинфицирующее действие при заболеваниях почек, мочевого пузыря и мочевых путей.
- ◆ Избавиться от камней в почках русские знахари предлагали таким способом: пропустить через мясорубку стакан конопляного семени, смешать с 3 стаканами сырого непастеризованного молока и уварить до 1 стакана. Пропарить и пить по стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторить. Курс лечения через год повторить, и, как утверждают многие знахари, полное излечение вам гарантировано.

◆ При заболеваниях почек, цистите и других болезнях мочевого пузыря, задержке мочеиспускания применяется отвар молодой коры осины: на 1 стакан кипятка — 1 ст. ложка листьев или коры; кипятить 1 ч на паровой бане, процедить и пить по 1–2 ст. ложки 3 раза в день.

◆ При некоторых болезнях почек и нарушении водносолевого обмена, а также как мочегонное средство можно принимать отвар череды.

◆ При лечении почечнокаменной болезни, водянки, воспаления предстательной железы приготавливается водный настой корней петрушки: 2 ст. ложки измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин и принимать по $\frac{2}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

◆ Для очищения почек народные лекари советовали 1 ч. ложку льняного семени вскипятить в стакане воды. Принимать по полстакана каждые 2 ч в течение 2 дней. Для улучшения вкуса можно добавить немного лимонного сока.

◆ Для растворения камней в почках и желчном пузыре рекомендуется пить заваренный, как чай, полевой хвощ.

Внимание! При таких заболеваниях, как нефрит, полевой хвощ противопоказан.

◆ Можно также употреблять в течение долгого времени свекольный сок, который, по утверждению доктора М. П. Куренного, растворяет камни постепенно и относительно безболезненно.

◆ При раздражении мочевого пузыря и частых позывах к мочеиспусканию нужно принимать натошак чай из заваренных кукурузных рылец или стебельков черешни и вишни. Для улучшения вкуса можно добавить немного меда.

◆ Раз в неделю больному следует есть только вареную пшеницу, запивая ее водой, в которой варилось зерно. При пиелонефрите необходимо соблюдать строгую диету, употребляя только кукурузный хлеб и принимая отвар из кукурузных рылец.

◆ Хорошее мочегонное и дезинфицирующее действие при камнях в почках и цистите оказывают отвары из листьев брусники, цветков василька синего и цветков бузины черной, семян петрушки, плодов дикорастущей рябины. С древних времен известны целебные мочегонные свойства земляники.

◆ Эффективен и отвар из сбора: плодов петрушки — 1 ложка; листьев мяты, корня одуванчика, плодов фенхеля — по 2 ложки; коры крушины и кукурузных рылец — по 3 ложки.

◆ Тем, кто страдает из-за камней в почках, желчном пузыре, нужно использовать для лечения яблочный сок. 3 дня никакой еды, только яблочный сок. В 8 ч утра — один стакан, в 10 — два, потом через каждые 2 ч — по одному. Последний прием — в 20 ч. Нужно подчеркнуть, что яблочный сок должен быть свежий. На третий день в 8 ч утра — 2 стакана яблочного сока, через полчаса — полстакана прованского масла (или хорошо очищенного подсолнечного) и сразу же — стакан сока наполовину с водой. Уже через час-два у вас начнется выделение вместе с мочой песка и мелких камешков. Иногда они растворяются (ураты, фосфаты) и выходят в виде зеленоватой жидкости. В это время хорошо принять теплую ванну, полежать. Через несколько недель для контроля процедуру можно повторить. Увидите, насколько лучше, здоровее будете чувствовать себя, забудете о болях в почках, желчном пузыре и печени. Все эти органы словно бы помолодеют, станут работать на полную силу. Но это не

значит, что сразу можно начинать есть все подряд (имеется в виду жареное, соленое, острое).

Полпала — однолетнее растение, если срезать и на зиму занести в теплое помещение, то это — двулетник. Срок годности срезанной травы — 3 года. Воздействие полпалы на почки и желудочно-кишечный тракт — дает всегда отличный эффект. Полпала растворяет камни, выводит песок из почек, желчного и мочевого пузырей, лечит печень, гастрит, рубцует язву желудка, избавляет от цистита, способствует правильному обмену веществ в организме, выводит из организма радиоактивные вещества. Она избавляет от опухоли мочевого пузыря, простатита, атеросклероза, излечивает опухоль матки, яичников, позвоночника, подагру и полиартрит. Отвар полпалы благотворно влияет на мозговое вещество, почки, способствует быстрому снятию воспалительных процессов в мочевыводящих каналах, растворению почечных камней. Почки очищаются быстро и безболезненно и начинают нормально функционировать. Полпала убирает из желудка полипы, снижает давление, восстанавливает иммунитет. После спринцевания исчезает геморрой. Лечит цирроз печени, поджелудочной железы. Применяя полпалу, можно избежать хирургической операции.

♦ Полпала действует очень эффективно и быстро приносит больным облегчение. 1 ст. ложку измельченной травы (без сахара) залить стаканом кипятка и в течение 15 мин нагревать на водяной бане, в ней остудить до теплого состояния, процедить и отжать. Отвар пить теплым, по полстакана, за 30–40 мин до еды, через трубочку (чтобы не повредить эмаль зубов). Во время лечения исключить острое, соленое, алкоголь. Возможно приготовление настоя в термосе: 1 ст. ложку полпалы заливают 200 г крутого кипятка и настаивают в течение 1 ч. Принимать по $1/4$ – $1/2$ стакана в теплом виде 2–3 раза в сутки (курс лечения 10–30 дней). На курс необходимо 50–70 г травы, затем — перерыв на полгода. При запущенной болезни пить отвар через 3 ч. В этом случае на курс требуется 100 г травы. Пройти нужно 3 курса. Есть также вариант клизм с отваром полпалы. 1 стакан отвара полпалы на 2 л теплой воды с температурой 38 °С. Делать клизмы утром или вечером. В неделю 3 раза, потом на неделю перерыв. И так трижды. После теплой клизмы сделать сразу холодную — 18–22 °С. Держать 10–15 мин.

Не забывайте сразу положить на поясницу теплую грелку.

Заливать полпалу желательно очищенной (дистиллированной) водой. Оставшуюся после заварки траву можно использовать для наружного лечения (хорошо помогает при фурункулах, угревой сыпи, трофических язвах).



ЗАБОЛЕВАНИЯ МОЧЕПОЛОВОЙ СИСТЕМЫ

АДЕНОМА ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

◆ Взять хвоща полевого — 2 части, цветков василька синего — 1 часть, плодов шиповника коричневого (собачьего) — 3 части, остудника или мелиссы — 1 часть, стальника — 1 часть, крапивы глухой — 2 части, листьев березы белой — 3 части. 1 ч. ложку сбора настоять 2 ч в 200 мл кипятка. Принимать по 15 мл 4–5 раз в день до еды.

◆ Дезинфицирующими свойствами обладает и такой сбор. Измельчить корни лопуха, пырея ползучего, одуванчика лекарственного — по 2 части. Взять 1 ч. ложку смеси на 200 мл кипятка, настоять в термосе 1 ч. Принимать по 5–8 мл 3 раза в день до еды. Курс лечения продолжается 1–3 недели. 1 раз в неделю рекомендуется делать клизму из 50 мл отвара вышеуказанных трав и 30 мл дистиллированной воды.

Для лечения воспалительного процесса рекомендованы такие средства.

◆ Нужно есть семена сырой тыквы по $1/2$ стакана в день до еды.

◆ Корень эхинацеи пурпурной — 30 г, плоды лимонника китайского — 40 г, семена тыквы с кожурой (мезга) — 50 г, цветки и семена сурепки полевой — 15 г, эспарцет песчаный — 20 г, талабан полевой — 20 г, кардамон обыкновенный (зерна) — 8 г. Порошок этого сбора засыпать в 500 мл 45% -ного спирта и настаивать 2 недели. Принимать по 25 мл 5 раз в день за 1 ч до еды. Запивать настойку соком тыквы, рано утром и перед сном. В остальное время пить сок зимней редьки, капусты, картофеля, моркови, свеклы, отвары из пшеничных и овсяных отрубей. Курс лечения — 1–3 месяца.

◆ Можно использовать спиртовую настойку эхинацеи пурпурной (40% -ную), пить по 30–40 капель 4 раза в день для лечения воспаления простаты.

◆ Корень солодки голой — 15 г, зерна кардамона — 10 г, листья брусники — 20 г, будра плющевидная — 20 г, кора азадирахты, цветки кактуса Опунции — по 15 г, корень перстача прямостоячего — 40 г, плоды боярышника колючего — 20 г, эспарцет песчаный — 40 г, талабан полевой — 40 г, шишки хмеля — 20 г, медуница лекарственная — 20 г, корень алтея лекарственного — 40 г, бессмертник песчаный — 40 г, цветки и плоды сурепки полевой — 40 г, корень цикория обыкновенного — 40 г. Все перемешать. Взять

1 ст. ложку смеси трав на 200 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 2 ч. Принимать по 40–50 мл 4–6 раз в день за 1 ч до еды в течение 1–3 месяцев под контролем фитосексопатолога.

♦ Хороший эффект оказывает сбор: талабан, эспарцет, плоды шиповника — по 4 части, плоды лимонника — 6 частей, вереск, цикорий — по 3 части, листья скупии обыкновенной, стебли квасенницы, цветки гречихи, корневища пырея, синюхи голубой, левзеи, плоды боярышника колючего, кукурузные рыльца, дубовые галы или кора дуба — по 2 части. Взять 1 ст. ложку сбора и настаивать в 200 мл кипятка 8 ч; принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения составляет 1–3 месяца.

♦ В. Лавренов советует использовать сборы из корневищ кубышки желтой (4 ст. ложки на 100 мл воды, принимать по 1 ст. ложке); листьев клена остролистного (1 ст. ложка на 200 мл кипятка; принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день в течение 2 недель); корня подлесника европейского (100 г на 300 мл 70%-ного этилового спирта, настаивать 7–10 дней, принимать по 30 мл в течение 2 недель); плодов, семян и листьев ярутки (порошок) (принимать по 0,1–0,25 г 3–4 раза в день, курс лечения — 1 месяц); отвар семян пастернака (1 дес. ложка на 200 мл кипятка настаивать 2 ч, принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды).

Полезно съедать ежедневно в период лечения 1 стакан измельченных ядер грецких орехов со сметаной и медом; салат из свежих корней пастернака (до 3 ст. ложек) со сметаной и кукурузным маслом, запивая все козьим молоком, кумысом, ряженкой или сывороткой.

Обязательно пить сок тыквы (100 мл в день), отвары гречихи, эспарцета, сурепки, пшенично-овсяных отрубей, соки (капустный, картофельный, свекольный, из редьки, репы, пастернака, моркови), по 25 мл настойки эхинацеи пурпурной, зерен кардамона, лимонника — по 100 мл настоев этих трав на красном сухом виноградном вине типа «Мукузани», съедать в день горсть сухих плодов лимонника; избегать поднятия тяжестей больше 16 кг.

Рекомендуется принимать теплые ванны (календула, душица, почки березы и черного тополя — по 40 г на 300 мл кипятка, настаивать 2 ч, залить в ванну с температурой воды 35–40 °C). Процедура продолжается 15–20 мин.

Также эффективно используется следующая схема лечения простаты: сокотерапия, массаж флексогенной зоны железы.

Схема лечения

1. Утром: натошак сосание растительного масла (любого). Обычно достаточно десертной ложки. Процедура длится 15–20 мин. Следить, чтобы масло не попало в горло. По окончании процедуры вы-

плюнуть в унитаз белую ядовитую жидкость. Аккуратно прополоскать рот теплой водой.

2. Съесть 1 ч. ложку цветочной пыльцы и 1 ч. ложку меда.

3. Через 10 мин выпить смесь овощных соков: 300 г морковного и 90 г огуречного. Таким образом, разовая порция равна неполной 500-граммовой баночке. Второй рецепт приготовления сока: 270 г морковного сока, 150 г сока сельдерея, 60 г сока петрушки (использовать корни и зелень).

Первые 1–2 дня можно принимать по половине этой дозы для того, чтобы дать организму привыкнуть к этому коктейлю. Сок следует принимать 3 раза в день за 40 мин до еды. Следовательно, дневная норма составляет около 1,5 л. Вся пища должна состоять из свежих овощей и фруктов, орехов, творога, печеного картофеля с добавлением 2 ч. ложек топленого сливочного масла. Жмыхи от овощей, пропущенных через соковыжималку, употреблять в течение дня как салат, добавив в него репчатый лук, пару зубчиков чеснока и заправив растительным маслом (дневная норма растительного масла — не более 3 ложек).

Хорошо приготовить еще такую смесь: 100 г проросшей пшеницы пропустить через мясорубку, добавить 100 г измельченной сырой свеклы, 100 г моркови, 100 г абрикосов, 50 г сока клюквы или сок одного лимона, 1 ч. ложку меда. Полученную вкусную смесь можно есть, чередуя с кашами (на воде). Один день смесь — один день каша; различные салаты: капуста с морковью, помидоры с огурцами и так далее. Следует употреблять как можно меньше соли, а по возможности — совсем исключить. Сахар заменить медом, а чай — отваром плодов или корней шиповника, чередуя с полевым хвощом.

ЦИСТИТ

В народной медицине при этом заболевании применяют сборы лекарственных растений: кора крушины, корень солодки — по 10 г, фиалка трехцветная (анютины глазки), листья ореха грецкого — по 40 г. 1 ст. ложку сбора залить 600 мл кипятка, кипятить до тех пор, пока не останется 400 мл. Это суточная доза.

♦ Взять траву манжетки, ясенника, тысячелистника, цветки крапивы глухой, траву шандры и цветки ромашки аптечной — по 10 г. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч. Принимать по 200 мл на обед и ужин.

♦ Цистит лечили издавна корневищем пырея ползучего. 4 ч. ложки корневища залить 200 мл холодной воды, настаивать на холоде 12 ч, слить, повторно залить кипятком, через 10 мин процедить. Оба раствора смешать. Это суточная доза.

♦ Взять цветков терна — 2 ч. ложки, шишек хмеля — 1 ч. ложку, листьев сумаха дубильного — 2 г, корня спаржи — 3 ч. ложки, ломоноса виноградного — 1 ч. ложку, цветков василька синего — 1 ст. ложку, плодов брусники — 2 ст. ложки, цветков яснотки белой — 2 ст. ложки, коры и корня барбариса — 3 ст. ложки, огуречной травы — 1 ст. ложку, клубеньков корня лабазника шестецеткового — 1 ст. ложку, базилика обыкновенного — 2 ст. ложки, залить 100 мл кипятка, настаивать 2 ч. Принимать по 80–100 мл 3 раза в день до еды в течение месяца.

♦ Помогает при цистите и отвар 1 ст. ложки сиверсии горной на 200 мл кипятка. Принимать по 100 мл 4 раза в день. Курс лечения продолжается до 3 недель.

♦ Взять грыжника многобрачного, плодов петрушки, листьев толокнянки — по 1 ст. ложке, настаивать в 200 мл холодной воды, кипятить 15 мин. Принимать теплым по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды.

♦ 2 ст. ложки репешка обыкновенного залить 400 мл кипятка, настаивать 2 ч. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды.

♦ При цистите эффективен сбор трав: листья брусники, зверобой, цветки бузины черной, ромашки, почки тополя черного — по 20 г. 1 ст. ложку сбора залить 600 мл кипятка, настаивать 1 ч. Принимать по 100 мл 4–6 раз в день. Курс лечения составляет 10–12 дней.

♦ Хронический цистит лечат микроклизмами из шишек хмеля (10:100), барвинка (5:100), корня живокости (15:100), настоев ромашки (10:100), шалфея (5:100), тысячелистника (10:100). Микроклизмы лучше делать на ночь.

♦ Если в мочеполовой системе есть песок, нужно приготовить такой сбор: трава зимолубки зонтичной — 20 г и цветки язвенника многолистного — 2 ст. ложки, залить 250 мл кипятка, настаивать 1 ч. Принимать по 70 мл 3–4 раза в день до еды. Этот сбор выводит песок и лечит цистит.

♦ При кислой реакции мочи хорошо помогает отвар из коры барбариса, золотарника — по 20 г, почек тополя черного — 10 г, цветков пижмы и листьев брусники — по 20 г. 1 ст. ложку заварить в 300 мл кипятка, настаивать 3 ч. Принимать по 50–70 мл 4–5 раз в день за 20 мин до еды.

♦ При щелочной реакции мочи берут траву грыжника голого — 10 г, хвощ — 15 г, листья крапивы — 20 г, зверобой — 15 г, листья березы — 20 г. 2 ст. ложки смеси залить 600 мл кипятка, настаивать 1 ч. Принимать по 100 мл 4–5 раз в день после еды.

♦ Чтобы достичь мочегонного эффекта и улучшить пищеварение, назначают траву дубровника пурпурового (4 ч. ложки на 200 мл воды) — по 0,3 стакана 3 раза в день; плоды кориандра (1 ч. ложка

на 200 мл холодной воды) — по 100 мл 3 раза в день; отвар корней колючелистника (1 ст. ложка на 500 мл) — по 500 мл 4 раза в день.

Неплохой мочегонный эффект дают сборы:

◆ корневища пырея — (20 г на 300 мл воды) — по 200 мл 3 раза в день;

◆ репешок обыкновенный (20 г на 200 мл воды) — по 50–100 мл 4 раза на день;

◆ пастушья сумка (10 г на 200 мл воды) — по 15–20 мл 3 раза в день;

◆ листья березы (10 г на 200 мл воды) — по 10 мл 3 раза в день;

◆ листья земляники лесной (20 г на 200 мл воды) — по 10 мл 3 раза в день.

МИОМА

Рекомендуем несколько советов народной медицины для лечения и профилактики данного заболевания.

◆ Пить 3 раза в день по 50 мл в течение 15 дней отвар конопляного или льняного семени.

◆ При миоме, воспалении молочной железы: размять 30 г перегородок грецких орехов и залить их 1 стаканом водки. Настоять в темном месте 8 суток, отжать и процедить. Пить 3 раза в день по 30 капель за 20 мин до еды, запивая водой.

◆ Адонис весенний, арника горная, календула, крапива, пастушья сумка — по 1 ст. ложке. 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. ложке. 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 скорлупу и перегородки из 1 кг грецких орехов. Залить 0,5 л водки и настаивать 10 суток. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды.

ПОЛОВЫЕ РАССТРОЙСТВА

В народной медицине имеется огромный опыт по лечению половых расстройств и отличные средства борьбы с ними. Вот некоторые рецепты.

◆ Семена и цветки конопли посевной, клубни ятрышника мужского, трава спаржи лекарственной, трава руты душистой в соотношении 4:2:3:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 2 стаканами

крутого кипятка, настаивать в термосе 4–4,5 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 6–8 раз в день при импотенции.

◆ Клубни любки двухлистной, корни аралии маньчжурской, трава секуринеги полукустарниковой, молодые побеги держидерева, корни и корневища элеутерококка колючего, плоды и семена лимонника китайского в соотношении 3:2:2:3:1:1. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, варить на водяной бане 1 ч, затем настаивать 2–2,5 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 6–8 раз в день при половой слабости.

◆ Клубни любки двухлистной, ятрышника мужского, корнеплоды моркови посевной в соотношении 1:1:2. Взять 12 ст. ложек смеси, залить 0,5 л жидкого меда (желательно майского) и варить на медленном огне 30–40 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день при половом бессилии.

◆ Плоды аниса обыкновенного, все растение барвинка малого, корневище девясила высокого, стебли ржи посевной, трава сушеницы болотной в равных соотношениях. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на медленный огонь, довести до кипения, кипятить 1–2 мин, затем настаивать 1 ч. Процедить.

Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды при импотенции.

Все эти смеси трав при регулярном и длительном употреблении дают хорошие результаты.



БОЛЕЗНИ КРОВИ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ

Изменение цвета кожи

Бледность кожи характерна для нехватки количества крови (вследствие кровотечения) или нехватки компонентов крови, вызванной дефицитом витаминов, микроэлементов или недостаточной работой органов кроветворения. В зависимости от причины заболевания бледность приобретает различные оттенки (восковой, зеленоватый, светло-лимонный, золотисто-желтый).

Кровоподтеки

Разной величины, количества, месторасположения. Могут быть признаками пониженной свертываемости крови, наблюдаются при опухолях кроветворных органов (костного мозга).

Увеличение всех лимфатических узлов

Они начинают ощущаться как плотные, разных размеров, иногда подвижные, болезненные образования на боковых поверхностях шеи, под углом нижней челюсти, под мышками, в паху. Часто это — грозный признак того, что кроветворные органы поражены опухолью.

Болезненность, ощущение тяжести в области печени (в правом подреберье) — также характерна для поражений спинного мозга.

АНЕМИИ

Анемия (малокровие) — наиболее частое заболевание крови, при котором снижено количество и ухудшено качество красных кровяных телец. Различают несколько видов анемий.

◆ Анемия, возникшая вследствие потери большого количества крови (внешнее или внутреннее кровотечение). Ее признаки таковы: сильная слабость, шум в ушах, одышка, сердцебиение, ощущение тяжести в области сердца, зябкость, нарушение зрения, жажда. Сознание может быть затуманенным, нередко обмороки. Кожа больного не имеет желтушного оттенка, обращает на себя внимание светло-голубой оттенок глазных яблок, зрачки расширены. Артериальное давление снижено, с трудом, или вовсе не удается прощупать пульс. Кожа становится дряблой. Может быть зевота, непроизвольное мочеиспускание, иногда рвота. Понижена температура тела.

Иногда больной теряет большое количество крови за долгий промежуток времени (при кровотечениях из язвы желудка, кишечника, женских половых органов). Тогда его общее состояние страдает мало. Он бледен, жалуется на слабость и головокружение.

Больные с массивной кровопотерей нуждаются в неотложной медицинской помощи. Им проводят анализы и вливают препараты, восполняющие нехватку крови.

◆ Анемии, вызванные нехваткой железа в организме. Железо — необходимый элемент для построения красных кровяных телец. Его нехватка в человеческом организме связана с недостатком его в пище, некоторыми заболеваниями кишечника, с усиленным ростом у подростков, у женщин — с беременностью или регулярной кровопотерей во время месячных.

Проявлений этого заболевания долгое время может не быть, кроме разве что повышенной утомляемости при физических нагрузках. Затем возникают головокружения, головные боли, ощущение слабости в мышцах, жжения в языке, ползания мурашек, сухость кожи, выпадение волос, извращение вкуса (желание есть глину, мел, клей и т. д.). В углах рта бывают трещины, воспаляются десны, ногти истончаются и становятся ломкими.

◆ Анемия, возникшая из-за массивного разрушения красных кровяных телец. Такое связано с наследственными пороками в строении кровяных телец. Чаще всего заболевание обнаруживается в период полового созревания. Появляются слабость, боли в правом подреберье, временами бывают приступы озноба с повышением температуры тела. Кожа бледная, слегка желтушная, особенно во время инфекций и после травм. Иногда резко возникают так называемые гемолитические кризы: сильная боль слева и справа под ребрами, повышение температуры тела с сильным ознобом; сильная слабость; желтизна кожи становится более заметной. В таких случаях больной нуждается в срочном переливании крови.

◆ Анемия, вызванная угнетением кроветворных органов. При действии на организм некоторых инфекций, ядов, ионизирующей радиации костный мозг перестает производить нормальное количество кровяных телец.

Больные сильно слабеют, теряют аппетит, кожа бледнеет и покрывается множеством мелких кровоизлияний. Возникают кровотечения из носа и десен, затруднения при глотании, жжение во рту. Иммуитет сильно ослаблен, поэтому больные часто страдают тяжелыми ангинами, при которых пораженные ткани отмирают, а в зеве видны грязно-серые налеты. Температура почти постоянно повышена. В моче, кале, рвотных массах обнаруживается кровь.

ОПУХОЛИ КОСТНОГО МОЗГА (ЛЕЙКОЗЫ)

Причины возникновения опухолей костного мозга до конца не ясны. Риск их возникновения повышается в связи с действием ионизирующей радиации (например, при лечении радиоактивными препаратами), некоторых ядов (например, бензол) и у больных, уже имеющих опухолевые заболевания, к которым были применены химиотерапевтические методы лечения. Предрасположенность к развитию опухолей костного мозга, по-видимому, закреплена наследственно.

Народные рецепты

◆ Трава золототысячника зонтичного, корни с корневищами ревеня тангутского, соцветия клевера лугового, трава очитка едкого, трава любистка лекарственного, листья крапивы двудомной в соотношении 2:2:3:1:3:1. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами крутого кипятка, настаивать 2 ч в термосе, процедить. Принимать по 100 мл 6 раз в день.

◆ Листья черники обыкновенной, трава жерухи лекарственной, листья земляники лесной, корень ежевики сизой, трава яснот-

ки белой, листья осоки нарвской в соотношении 3:2:1:3:3:3. Приготовление и применение — как и для предыдущего сбора.

♦ Трава иссопа лекарственного, трава яснотки белой, листья щавеля конского, трава зобника колючего в соотношении 2:3:3:2. 4 ст. ложки смеси залить 800 мл крутого кипятка, настаивать 2–2,5 ч в термосе, процедить. Принимать по 150 мл 5–6 раз в день.

♦ Листья одуванчика лекарственного, трава медуницы лекарственной, побеги и цветки цикория обыкновенного, трава полыни горькой, листья крапивы двудомной в соотношении 3:3:3:1:2. 2 ст. ложки смеси залить 300–350 мл крутого кипятка, настаивать 2–2,5 ч, процедить. Принимать по 50 г 6 раз в день.

♦ 6 ст. ложек того же сбора тщательно измельчить, залить 800 мл 70% -ного этилового спирта, настаивать 7–8 суток, периодически встряхивая, в темном прохладном месте, процедить, перелить в емкость темного стекла. Принимать по 25 капель настойки 3 раза в день с теплой кипяченой водой.

♦ Сок свеклы столовой, сок моркови посевной, сок редьки черной, сок яблони лесной в соотношении 3:3:2:2. 2 стакана смеси залить в темную посуду, обложить тестом, поставить в духовку (особенно подходит русская печь) на 2–2,5 ч. Принимать по 25–30 капель 3–4 раза в день с теплой кипяченой водой. Курс лечения составляет 5–6 месяцев.

♦ Съедать по 100–150 г свеклы в день натощак или выпивать по 30 мл свекольного сока перед едой в течение нескольких месяцев при анемии.

Кобальт, имеющийся в свекле в значительных количествах, используется микрофлорой кишечника человека и животных для синтеза витамина B_{12} . В свою очередь, этот витамин и фолиевая кислота необходимы для образования эритроцитов. Важная роль в синтезе дыхательного пигмента — гемоглобина, находящегося в эритроцитах, принадлежит железу. По содержанию же его среди овощей свекла уступает только чесноку. В целом комплекс витаминов группы B и микроэлементов свеклы оказывает весьма благоприятное влияние на кроветворение, улучшает состав крови.

♦ Пить по $1/2$ –1 стакану березового сока 3–4 раза в день при анемии, а также при весенней усталости.

♦ Трава сушеницы болотной, плоды можжевельника обыкновенного, корни кирказона ломоносовидного, трава пустырника пятилопастного, корень солодки голой в равных соотношениях. 3 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне 3–4 мин, настаивать 1–1,5 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 5–6 раз в день.

♦ Корневище аира болотного, листья барбариса обыкновенного, листья березы повислой, трава дягиля лекарственного, листья

ежевики сизой, трава земляники лесной, зеленые стебли овса посевного в соотношении 1:1:2:1:1:2:2. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и варить на медленном огне 1–2 мин, затем настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды.

◆ Листья березы повислой, трава земляники лесной, листья крапивы двудомной, ветки и листья смородины черной, плоды шиповника коричневого в равных соотношениях. Приготовление и прием — как и для предыдущего сбора.

◆ Листья березы повислой, листья медуницы темной, листья ежевики сизой, листья крапивы двудомной, зеленые стебли овса посевного, трава пырея ползучего, листья смородины черной в соотношении 2:3:1:3:3:2:3. Взять 1 ст. ложку сырья, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1–1,5 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ Листья березы повислой, трава будры обыкновенной, трава земляники лесной, листья крапивы двудомной, ветки омелы белой, трава репейника обыкновенного в соотношении 2:1:2:3:2:1. Взять 1 ст. ложку сырья, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ Набить трехлитровую бутылку горькой полынью майского сбора. Залить водкой или разведенным аптекарским спиртом. Настаивать 21 день в теплом месте. Доза: 1 капля настойки на 1 ч. ложку воды. Пить утром натощак 1 раз в день в течение 3 недель. Если малокровие в острой форме, сделать перерыв 14 дней, потом курс повторить.

◆ Нарезать 3 неочищенных яблока среднего размера, залить их 1 л кипяченой воды, варить 10 мин на слабом огне, настоять 0,5 ч, добавить мед по желанию и пить вкусный и ароматный чай. Он является хорошим источником легкоусвояемых сахаров, витаминов, микроэлементов и ароматических веществ.

Яблочный чай весьма полезен при анемии (малокровии). Он оказывает выраженное общеукрепляющее действие.

◆ Молоко свиньи принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой.

◆ Натереть на терке отдельно морковь, свеклу, редьку. Отжать сок этих корнеплодов, слить в темную бутылку в равных количествах. Бутылку обмазать тестом так, чтобы она не была плотно закупорена и жидкость могла испаряться из нее. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды. Курс лечения 3 месяца. Это радикальное средство от анемии.

◆ Взять 400 г свиного нутряного несоленого жира, 6 больших антоновских зеленых яблок. Яблоки мелко нарезать и положить в сало. Хорошо перемешать и поставить в духовку для топления на

небольшой огонь. Пока сало топится, сделать следующее. Взять 12 яичных желтков и растереть их добела с 1 стаканом сахарного песка. Туда натереть на мелкой терке 400 г шоколада (4 плитки высших сортов). Когда сало с яблоками хорошо перетопится, вынуть из духовки, процедить через сито или марлю и добавить туда состав из желтков с сахаром и шоколадом и все хорошо перемешать. Дать смеси остыть. Полученный продукт намазывать на хлеб. Принимать 3–4 раза в день с едой и обязательно запивать теплым, почти горячим, молоком. Действие хорошее. Человек избавляется от малокровия, заметно прибавляет в весе, улучшается самочувствие, укрепляются легкие, проходит истощение.

◆ Взять в равных долях по 200 г какао, топленого нутряного свиного сала, меда и сливочного масла. Все это положить в кастрюлю, поставить на медленный огонь и держать, все время помешивая, до тех пор, пока состав не растопится и не станет кипеть. Снять с огня, дать остыть. Хранить в темном прохладном месте. Применять по 1 ч. ложке смеси, растворенной в стакане горячего молока.

◆ Взять 20 г сухого корня женьшеня, растолочь в порошок, смешать с 2,5 л меда, дать смеси постоять неделю, помешивая ее 3–4 раза в день, затем принимать на кончике чайной ложки 2 раза в день при малокровии.

◆ Приготовить настой из зрелых ягод черники: 5 г на 200 мл кипятка. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

◆ Известно, что у тех, кто усиленно занимается физической культурой и спортом, особенно тренируется на выносливость, может развиваться так называемая спортивная анемия. Вдыхание летучих фитонцидов хвойных деревьев, березы, тополя, дуба, сирени и других растений позволит предупредить ее, так как они повышают устойчивость эритроцитов к недостатку кислорода, почти в 2 раза увеличивают срок их жизни, положительно влияют на функцию всей системы крови.

Ингаляции фитонцидами позволяют физкультурникам и спортсменам избежать также перенапряжений центральной нервной системы и внутренних органов (печени, почек и др.). Это указывает на их высокий профилактический эффект, при этом фитонциды, а также эфирные масла, выделяющие их, малотоксичны, поэтому безопасны.

ГЕМОБЛАСТОЗЫ (ЛЕЙКОЗЫ)

Гемобластозы представляют собой новообразования кроветворной ткани. Гемобластозы, при которых костный мозг повсеместно заселяется опухолевыми клетками, носят название лейкозов.

В тех случаях, когда имеются внекостномозговые разрастания опухолевых клеток, принято говорить о гематосаркомах. Наиболее распространенным заболеванием из группы гематосарком является лимфогранулематоз, при котором отмечается специфическое опухолевое поражение лимфоузлов, селезенки и других органов.

Факторами, предрасполагающими к возникновению гемобластозов, могут служить генетические изменения, в частности повреждения хромосом, вирусы, действие ряда химических веществ (например, бензола) и ионизирующей радиации. Как и другие опухоли, гемобластозы могут быть доброкачественными и злокачественными. Их название чаще всего определяется в соответствии с названием тех клеток крови и кроветворной ткани, которые формируют морфологические особенности гемобластозов. По течению лейкозы могут быть острыми и хроническими.

При острых лейкозах изменения кроветворения затрагивают малодифференцированные («бластные») клетки крови (например, миелобласты, лимфобласты и т. д.). При хронических лейкозах нарушения кроветворения возникают за счет более зрелых клеток. Лейкозы могут протекать со значительным увеличением числа патологических клеток в периферической крови (лейкемическая форма), с умеренным увеличением (сублейкемическая форма), с нормальным (алейкемическая форма) или даже пониженным (лейкопеническая форма) содержанием лейкоцитов в крови.

Уход за больными. У больных с гемобластозами часто отмечается лихорадка. Она может быть субфебрильной (при хронических лейкозах), но нередко протекает по гектическому типу, с большими колебаниями температуры, ознобами и проливным потом. Эти больные нуждаются в соответствующем уходе как в период нарастания температуры, так и при ее падении.

Большого внимания требует уход за кожными покровами. В связи с кожным зудом (при хроническом лейкозе, лимфогранулематозе) на кожных покровах могут возникать расчесы и трещины, вторичные гнойничковые поражения кожи. Поскольку многие больные вынуждены длительное время соблюдать строгий постельный режим, необходимо своевременно применять весь комплекс мероприятий для профилактики пролежней.

У больных лейкозами часто отмечается кровоточивость десен, расшатывание и выпадение зубов, что обуславливает необходимость тщательного ухода за полостью рта пациентов.

Нужно осуществлять также постоянный контроль за состоянием дыхательной системы, поскольку у больных с гемобластозами часто возникают бронхиты и пневмонии. У таких пациентов, кроме того, нередко наблюдаются признаки поражения сердечно-сосудистой системы: тахикардия, различные нарушения сердечного рит-

ма, артериальная гипотония (у больных с эритремией, напротив, артериальная гипертензия), которые могут привести к тяжелой сердечной недостаточности. Поэтому при уходе за больными лейкозом следует вести постоянный контроль за уровнем артериального давления, частотой дыхания, частотой пульса, динамикой отеков.

Больные лейкозами склонны к повышенной кровоточивости. У них иногда могут возникать тяжелые желудочно-кишечные кровотечения, порой заканчивающиеся летально. Тщательное наблюдение за пациентами позволяет своевременно распознать указанные осложнения.

ОСТРЫЙ ЛЕЙКОЗ

Начальными проявлениями болезни могут быть: внезапно появившееся резкое повышение температуры тела, кровоточивость, быстрое общее истощение. Однако, заболевание может начинаться и постепенно: медленно нарастает слабость, кровоточивость десен, повышение температуры тела, на коже появляются кровоизлияния, часто возникают инфекции: воспаления десен, ангины, изъязвления мягкого неба, кожные гнойники, пневмонии.

В периоде разгара заболевания у всех больных кровоточат десны, возникают упорные носовые кровотечения, возможны кровоизлияния в полость черепа (инсульты), в легкие (появляется одышка, кашель, синюшность кожи). Опухоль может прорастать в костные ткани (это приводит к сильным болям в костях и суставах), в головной мозг и крупные нервы (головная боль, тошнота, рвота, зрительные нарушения (реже в результате опухолевого поражения мозга развивается ожирение, несахарный диабет). Увеличиваются все лимфатические узлы.

Народные рецепты

- ◆ 1 ч. ложка измельченной травы паслена (3 г) на 1 стакан воды. Пить отвар глотками в течение дня.
- ◆ Препараты барвинка розового (катарантуса).

ХРОНИЧЕСКИЕ ЛЕЙКОЗЫ

Существует множество видов хронических лейкозов. Это такие опухоли кроветворных органов, при которых поражаются клетки преимущественно одного вида, и в результате качество крови ухудшается настолько, что это начинает угрожать жизни больного.

Общее состояние больных хроническими лейкозами сильно нарушено: характерны общая слабость, снижение трудоспособности,

повышение температуры тела, потеря аппетита, похудание. Возникает головная боль, одышка, боль и чувство тяжести в животе, левом и правом подреберье, в области сердца, реже — в ногах, кончиках пальцев. На коже часто появляются кровоизлияния — волдыри. Иногда лицо и уши приобретают красновато-синюшный цвет, а глазные яблоки наливаются кровью. Кровоточивость десен отмечается почти у всех больных, а у некоторых возникают длительные носовые кровотечения и кровотечения из органов желудочно-кишечного тракта (при этом кал и рвотные массы окрашиваются кровью). Почти во всех случаях увеличиваются лимфоузлы.

Народные рецепты

◆ Корневище аира болотного, листья ежевики сизой, зеленые стебли овса посевного, трава хвоща полевого, листья черники обыкновенной, листья яблони лесной, трава яснотки белой в соотношении 2:2:3:1:2:2:1. Взять 1 ст. ложку сырья, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1 мин на медленном огне, затем настаивать 30 мин, процедить. Принимать по 0,3–1/2 стакана отвара 3–4 раза в день до еды.

◆ Листья барбариса обыкновенного, листья березы повислой, все растение дягиля лекарственного, трава любистка лекарственного, зеленые стебли ржи посевной, трава хвоща полевого в равных соотношениях. Приготовление и прием — как и для предыдущего сбора.

◆ Листья березы повислой, все растение дягиля лекарственного, листья крапивы двудомной, зеленые стебли овса посевного в соотношении 2:2:3:3. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 ч в термосе, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

ЛЕЙКЕМИЯ

При этом заболевании внутрь и в виде обтираний рекомендовано применять следующие лекарственные растения (как в виде сборов, так и по отдельности).

◆ Трава будры обыкновенной, корни дягиля лекарственного, трава земляники лесной, листья крапивы двудомной, зеленые стебли пырея ползучего, зеленые стебли ржи посевной в соотношении 1:2:2:3:2:4. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 ч в термосе, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ Листья березы повислой, цветущие верхушки гречихи посевной, листья ежевики сизой, трава земляники лесной, трава тысячелистника обыкновенного, трава яснотки белой в равных соотношениях. Приготовление и прием — как и для предыдущего сбора.



БОЛЕЗНИ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

ОСНОВНЫЕ ПРИЗНАКИ ЗАБОЛЕВАНИЙ ЭНДОКРИННОЙ СИСТЕМЫ

Изменения со стороны глаз

- широко раскрытые веки, сильный блеск глаз, пучеглазие, испуганный взгляд наблюдаются при болезненном усилении работы щитовидной железы (см. «Базедова болезнь»);
- двоение в глазах встречается при базедовой болезни;
- припухлость вокруг глаз характерна для снижения деятельности щитовидной железы;
- сужение глазной щели за счет опущения верхнего века также указывает на недостаток деятельности щитовидной железы.

Изменения со стороны кожи

- зуд кожи бывает при сахарном диабете и базедовой болезни;
- у женщин рост волос на лице бывает при нарушениях работы половых желез яичников, надпочечников;
- обильное потение сопровождает такие заболевания, как Базедова болезнь, опухоль надпочечников, у женщин — возрастное угасание деятельности половых желез (менопауза);
- появление коричневых и синих пятен на коже характерно для ослабления деятельности коры надпочечников;
- обширные кровоизлияния в кожу случаются при усилении деятельности коры надпочечников.

Повышение артериального давления

Бывает при опухоли надпочечников, болезненном усилении их деятельности, понижении деятельности щитовидной железы.

Сердцебиения

Могут ощущаться при опухоли коры надпочечников, базедовой болезни.

Головные боли

Часто возникают при опухолях главной эндокринной железы организма — гипофиза, расположенной в головном мозге, при опухоли надпочечников, как осложнение сахарного диабета.

Головокружение и слабость

Головокружение и слабость при перемене положения тела, иногда заканчивающиеся обмороком, характерны для заболеваний надпочечников.

Сильная утомляемость

Может быть результатом заболеваний надпочечников и осложнения сахарного диабета.

Нервозность

Нервозность характерна для опухоли надпочечников, базедовой болезни.

Изменение формы шеи

Изменение формы шеи наблюдается при базедовой болезни, опухолевых заболеваниях щитовидной железы.

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

ДИФФУЗНЫЙ ТОКСИЧЕСКИЙ ЗОБ

При этом заболевании щитовидная железа увеличивается в размерах и производит слишком много гормонов. Это приводит к болезненным изменениям обмена веществ. Заболевают преимущественно женщины, особенно в возрасте 30–50 лет.

К этому заболеванию существует наследственная предрасположенность, а поводом для его возникновения может служить психическая травма, инфекция, другие стрессовые ситуации. Однако истинную роль этих событий в возникновении болезни трудно оценить.

Наиболее характерные проявления болезни — дрожание конечностей, пучеглазие, увеличение размеров щитовидной железы, которое иногда приводит к изменению формы шеи. Кроме этого, большинство больных нервозны, потливы, плохо переносят высокую температуру (даже зимой спят под одной простыней). Температура тела может подняться до 38 °С, дрожат пальцы, ощущается сердцебиение.

Несмотря на хороший аппетит, больные худеют. Нарастает общая слабость: больным становится трудно подниматься по лестнице или вставать на ноги, может начаться одышка.

Для диффузного токсического зоба характерны изменения со стороны органа зрения: пучеглазие, слезоточивость, ощущение песка в глазах, иногда косоглазие.

Иногда выпадают волосы, истончается кожа, на передней поверхности голеней появляются темные или красновато-оранжевые уча-

стки кожи, которые немного утолщены и приподняты над остальной поверхностью.

Есть склонность к поносам; у женщин нарушается менструальный цикл.

Изменения психики проявляются чувством страха, эмоциональной неустойчивостью, бессонницей, забывчивостью, снижением способности концентрировать внимание.

Очень характерна дрожь пальцев рук.

Заболевание может осложниться кризом, когда все проявления резко усиливаются. Больные сильно возбуждены, теряются в пространстве, сильно повышаются температура тела и артериальное давление, нередко появляется желтуха. Такое состояние может закончиться комой и смертью больного и требует врачебного вмешательства.

Для установления диагноза врачи проводят анализы крови, а состояние щитовидной железы оценивается с помощью методов ультразвукового и радиоизотопного сканирования.

Лечение

У половины больных в течение года от начала заболевания наступает самопроизвольное выздоровление.

Лечение больных диффузным токсическим зобом заключается в назначении диеты с повышенным содержанием белков и витаминов, применении антитиреоидных средств: мерказолила, карбимазола, метимазола, пропилтиурацила, препаратов йода и др. При значительном увеличении щитовидной железы, выраженных симптомах ее повышенной функции, безуспешности консервативной терапии применяют оперативное лечение. Больные с гипотиреозом нуждаются в проведении заместительной терапии, систематическом приеме тиреоидных препаратов (тиреидина и др.).

Медикаментозные препараты, применяемые для лечения диффузного токсического зоба, уменьшают выделение гормонов щитовидной железы. Это мерказолил, йодистый калий, а также препараты радиоактивного йода, накапливающиеся в щитовидной железе и частично разрушающие ее. В тяжелых случаях у молодых больных часть органа удаляется хирургическим путем; это нежелательный прием, так как он опасен многими осложнениями.

Также проводится медикаментозная коррекция нарушений со стороны других органов, которые страдают при данном заболевании.

Серьезным осложнением диффузного токсического зоба является тиреотоксический криз, который может быть спровоцирован психической травмой, оперативным вмешательством, снижением дозы или отменой антитиреоидных препаратов. При тиреотоксичес-

ком кризе отмечается резкое психическое возбуждение больных, повышение температуры тела до 39–41 °С, учащение пульса до 150–200 уд/мин, иногда с развитием мерцательной аритмии, боли в животе, тошнота, рвота, понос. Прогрессирование тиреотоксического криза может привести к потере сознания, развитию острой сердечно-сосудистой недостаточности.

Смазывают горло йодидом калия или раствором Люголя (1–10 капель в день). Йодид калия пьют в день в дозе 180–200 мг (в 5 каплях раствора Люголя содержится 180 мг йодидов). Перхлорат калия применяется в период предоперационной подготовки (600–800 мг в день). Используют β -адреноблокаторы: индерал, анаприлин, обзидан — по 40–60 мг в день, резерпин — по 0,1 мг 2–3 раза в день, карбонат лития (900–1500 мг в день); мерказолил, карбимазол, метимазол и тироурацил (пропилтиоурацил).

Мерказолил назначают в суточной дозе 40–60 мг, а затем доза снижается до 5–10 мг в день (иначе может развиваться дистония или пониженное давление крови). Тироксин принимают по 0,05–0,1 мг в день.

Без операционного вмешательства к вышеперечисленным препаратам эндокринолог назначает еще карбонат магния — 900–1500 мг/с, карбимазол — до 10 мг/с, декарис — 150 мг/с в течение 5 дней, Т-активин 0,01%-ный — 1 мл в течение 5 дней, трийодтиронил — 50–50 мг/с, тироксин — 0,15–0,2 мг/с, гуанетидин (исмеин), гемодез в вену, раствор альбумина, 5%-ную глюкозу, реополиглюкин, трийодтирозин. При увеличении глазных яблок назначают 10 примочек раствора лидазы на глаза с электрофорезом и УВЧ.

Следует придерживаться строгой диеты, употреблять паровую говядину (но не телятину), овощи, фрукты, сок редьки — 50 мл, моркови — 150 мл, белокочанной капусты — 200 мл, красного картофеля — 50 мл, отвар овсяно-гречишно-пшеничных отрубей — 200 мл в день, чернику — 100 г, ягоды смородины черной (или ложку варенья) — 200 г, ягоды рябины красной — 50 г и ягоды черноплодной рябины — 100 г, земляники (ягоды) — 100 г, гарнир из гречневой крупы — 150 г, отварную морскую рыбу — 50 г, гарнир из фасоли пареной — 50 г, грецкие орехи — 4 шт., свекольный сок — 50 мл, красное виноградное вино (3 приема) — 75 мл, ягоды терна (лучше сухие) — 50 г, кору дуба — 1 ст. ложку и яичную скорлупу — 1 ч. ложку в день. Кроме этого, вместо чая нужно выпивать до 400 мл разнообразных фиторастворов (выведение шлаков, нормализация функции щитовидной железы).

Народные рецепты

◆ Взять коры дуба — 40 г, плодов дурнишника обыкновенного — 50 г, околоплодника грецкого ореха — 60 г, листа скумпии обыкновенной — 5 г, корня аира — 5 г, корня валерианы — 15 г,

пустырника пятилопастного — 15 г, душицы — 30 г, лаванды — 5 г, цветков каштана — 15 г, бузины черной — 15 г, донника — 30 г, цветков липы — 10 г, медуницы лекарственной — 20 г, листа подорожника — 30 г, плодов шиповника — 40 г, зерна овса — 60 г, молока — 200 мл, сыворотки — 400 мл, меда — 300 г. Все сухие и измельченные компоненты смешать, добавить кипятка (1500 мл), молоко, сыворотку и мед; настаивать в термосе 2 ч. Принимать по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 1–3 месяца.

◆ Сделать спиртовую настойку трав на 45%-ном спирте: плоды дурнишника — 20 г, лист скумпии — 5 г, кора дуба — 30 г, плоды терна — 30 г, корень аира — 5 г, корень девясила высокого — 25 г, корень валерианы — 15 г, зверобой — 30 г, цветки календулы — 15 г, кора ивы белой — 10 г, почки березы бородавчатой — 10 г, почки тополя черного — 15 г, цветки каштана конского — 20 г, душица — 20 г, чабрец — 15 г, донник — 15 г, цветки и лист ландыша майского — 15 г, мята — 15 г, пустырник — 20 г, тысячелистник — 20 г, фиалка трехцветная — 20 г. Все измельчить и смешать. Взять 5 ст. ложек на 500 мл спирта и настаивать 7 дней в термосе.

Принимать по 15–40 капель 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 1–3 месяцев.

Следует помнить, что питаться надо 4–6 раз в день из-за повышенного обмена веществ, а лекарства принимать не залпом, а дозированно, маленькими глотками: например, дозу в 100 мл нужно принимать по 20 мл в течение 25 мин, чтобы уменьшить сброс лекарства из организма.

В целом прогноз диффузного токсического зоба благоприятный.

Эффективными для активизации работы щитовидной железы являются компрессы. Но прежде надо посоветоваться с врачом-эндокринологом.

◆ 100 г серо-голубой глины развести водой до консистенции сметаны и нанести на полотняную ткань такой длины, чтобы покрыла всю шею. Ткань с глиной положить на область щитовидной железы, концы обернуть вокруг шеи и держать от 30 мин до 1–2 ч. Использовать каждый раз новую глину. Увеличенная щитовидка уменьшится через 2–3 недели.

◆ Натереть на терке 50–70 г свежей моркови ярко-красного цвета и сделать такой же компресс, как из глины.

◆ Очень хорошо помогают и компрессы из свежего домашнего творога.

ЭНДЕМИЧЕСКИЙ ЗОБ

Это заболевание возникает у людей, живущих в районах, где питьевая вода содержит мало растворенного йода. Поскольку йод —

главное условие нормальной работы щитовидной железы, то его нехватка негативно сказывается на состоянии этого органа. Железа сильно увеличивается в размерах, но при этом не производит нужного количества гормонов, а от этого страдает и весь организм.

Заболевание распространено в некоторых районах Западной Украины, верховьях Волги, на Урале, в Средней Азии (чаще это высокогорные и лесистые местности с подзолистой почвой).

Щитовидная железа, увеличиваясь, может сдавливать окружающие органы — трахею, пищевод, возвратный нерв, вызывая нарушения дыхания, глотания, осиплость голоса. Боли в области шеи бывают редко. У детей эти признаки наблюдаются чаще, чем у взрослых, они нередко заторможены, медленно развиваются, отстают в освоении школьной программы.

Для диагностики заболевания пользуются в основном теми же методами, которые применяются в диагностике диффузного токсического зоба.

Лечение

Лечат эндемический зоб гормональными препаратами, однако с большой осторожностью; обязательно следят при этом за показателями анализов крови. Такое лечение дает заметные результаты уже через 6–12 месяцев.

При особенно большом зобе, когда сдавлены дыхательные пути, сосуды или пищевод, а также при подозрении на развитие опухоли, применяется хирургическое лечение.

В настоящее время в районах, где питьевая вода бедна йодом, этот элемент искусственно добавляется в воду, а жителям рекомендуется употреблять в пищу йодированную соль.

ГИПОТИРЕОЗ

Гипотиреоз — заболевание, характеризующееся снижением функции щитовидной железы. Пациенты со сниженной функцией щитовидной железы обычно становятся вялыми, апатичными, сонливыми, теряют интерес к жизни.

При гипотиреозе увеличивается подкожно-жировой слой. Регулярное взвешивание больных позволяет судить о динамике массы тела, что, в свою очередь, нередко отражает тяжесть течения заболевания и эффективность проводимого лечения.

В результате нарушений обмена веществ, сопровождающихся повышением или, напротив, снижением основного обмена, у больных с заболеваниями щитовидной железы изменяется температура тела: она становится повышенной у больных с диффузным токсическим зобом и сниженной — у пациентов с гипотиреозом.

Так как у больных с диффузным токсическим зобом отмечают-ся чувство жара, повышенная потливость, привычка легко одевать-ся, необходимо в связи с этим контролировать температуру окру-жающей среды, не допуская перегревания больных, но, с другой стороны, оберегать их от сквозняков, способных привести к простуд-ным заболеваниям.

При уходе за больными с гипотиреозом, часто зябнущими, нуж-но, наоборот, следить за тем, чтобы температура окружающей сре-ды не была слишком низкой, с целью согревания давать им грелку. Необходимо тщательно ухаживать за кожными покровами больных с гипотиреозом. Кожа у них становится грубой, утолщенной, легко шелушится, что требует применения специальных смягчающих и питательных кремов.

При заболеваниях щитовидной железы нередко страдает сердеч-но-сосудистая система. У больных диффузным токсическим зобом часто отмечаются тахикардия, артериальная гипертензия, различные нарушения ритма, иногда развитие симптомов сердечной недостаточ-ности. У больных гипотиреозом, напротив, обнаруживают снижение артериального давления и урежение частоты сердечных сокращений. Поэтому при уходе за больными с заболеваниями щитовидной желе-зы необходимо регулярно следить за частотой пульса, измерять арте-риальное давление, отмечая выявляемые изменения.

Народные рецепты

◆ Взять перстача белого, плодов боярышника, зерен овса, пло-дов шиповника, пустырника, мяты, душицы, люцерны в соотноше-нии 4:2:4:2:4:2:2. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка и на-стаивать в термосе 6 ч. Принимать по 100 мл 3 раза за 30 мин до еды.

◆ Приготовить спиртовую настойку почек тополя черного (1:5) на 40%-ном спирте, настаивать 2 недели. Применять по 20 капель 3 раза в день до еды. На щитовидную железу с обеих сторон поло-жить марлевые тампоны, смоченные этой настойкой. Курс лече-ния — 3–6 месяцев.

◆ Прием настойки почек тополя следует чередовать с приемом внутрь препарата грамевиска (цветки боярышника, пустырник, мелисса, листья омелы белой в соотношении 2:1:1:2; настаивать на спирту 4 дня). Применять по 30–40 капель 3 раза в день через 2 ч после еды.

АДЕНОМЫ

Аденома — это доброкачественная опухоль округлой формы, не прорастающая в соседние органы и ткани. Она в течение многих лет

медленно растет, ничем не проявляя себя. Лишь после того как опухоль достигает значительных размеров, у больного развивается состояние, сходное с состоянием при диффузном токсическом зобе, а ткани щитовидной железы, не тронутые опухолевым процессом, сдавливаются и угнетаются.

Для диагностики используется радиоизотопное сканирование щитовидной железы и исследование извлеченных кусочков тканей самой опухоли.

Лечение

Лечение далеко зашедших случаев аденомы щитовидной железы проводится с помощью особой разновидности йода, обладающей радиоактивностью. После введения в организм радиоактивный йод накапливается в тканях, которые поражены опухолевым процессом и частично разрушает их.

Народные рецепты

◆ Утром натощак, за 20 мин до завтрака, принимайте 1 ст. ложку цветочной пыльцы. Курс лечения — 4 недели. После трехнедельного перерыва лечение можно повторить.

◆ Возьмите 2 ст. ложки риса, засыпьте в пол-литровую банку и залейте сырой холодной водой, 5 дней вымачивайте, каждый день меняйте воду в банке и промывайте рис. На пятые сутки утром воду из банки вылейте, рис промойте холодной водой. Сварите и съешьте натощак (масло, сахар, соль не класть). Ничего не принимайте в течение 4 ч. После этого выпейте 1 стакан чая из молотого имбиря. Курс лечения — 4 недели.

◆ Травы пустырника — 150 г, трава почечного чая — 60 г, лист Melissa, плоды шиповника, трава сушеницы болотной — по 100 г.

Все ингредиенты измельчите, смешайте. Возьмите 2 ст. ложки этой смеси, залейте 2 стаканами кипятка, настаивайте 4 ч в термосе, процедите. Принимайте по 1/2 стакана в теплом виде за 20 мин до еды 2 раза в день, утром и вечером.

РАК ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Из 100 000 населения раком щитовидной железы страдает 4 человека. У большинства из них этот орган уже был болен, травмирован или подвергся воздействию ионизирующей радиации.

Заболевание развивается в любом возрасте, нередко у детей, которым с лечебной целью проводилось облучение шеи.

В щитовидной железе появляется болезненный узел, который быстро увеличивается в размерах. Увеличиваются шейные лимфа-

тические узлы. Голос может стать хриплым или совершенно исчезнуть. При сдавлении соседних органов нарушается дыхание, глотание, возникают боли.

Народные рецепты

Препараты на основе лекарственных растений: алоэ древовидное, барвинок розовый, ноготки лекарственные, омела белая, безвременник осенний, чага (черный березовый гриб, цир), чеснок полевой, чистотел обыкновенный, шиповник (плоды).

Витамины (С, фолиевая кислота, каротин).

ДИАБЕТ

НЕСАХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Диабет — болезнь, при которой выделяется большое количество мочи. Несахарный диабет вызван чаще всего поломкой механизмов регуляции работы почек, произошедшей в гормональных железах головного мозга. Это бывает при опухолях мозга, располагающихся в этой области, травмах черепа, воспалениях мозга и его оболочек, некоторых других заболеваниях. Иногда несахарный диабет встречается у нескольких членов одной семьи.

Основные проявления несахарного диабета: выделение большого количества мочи и — вследствие этого — постоянная жажда. Больные выпивают до 7 и больше литров жидкости в сутки. Эти проявления нарастают быстро.

Для того чтобы диагностировать это заболевание, исследуют мочу, следят за тем, как изменятся ее количество и свойства после введения специальных препаратов.

Лечение

При легком течении несахарного диабета болезнь лечат препаратом хлорпропамидом. В тяжелых случаях применяют гормональные препараты: адиурекрин, десмопрессин, лазолвазолпрессин (их вводят через нос в порошкообразном виде).

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

Сахарный диабет — нарушение обмена веществ, при котором в крови повышается количество глюкозы (необходимого организму вещества, входящего в состав сахара, муки и ряда других продуктов). Такое состояние возникает вследствие нехватки в организме гормона инсулина (сахарный диабет I типа) или неспособности этого гормона выполнять свое назначение (сахарный диабет II типа).

Сахарным диабетом страдает более 1% населения, особенно лица старше 40 лет. В городах заболевание встречается чаще.

Сахарный диабет I типа встречается в основном у молодых людей. Причины, по которым в организме начинает не хватать инсулина, это: инфекции, поражающие поджелудочную железу (эпидемический паротит, краснуха, инфекционный мононуклеоз, острый вирусный гепатит), поломки в иммунной системе, приводящие к разрушению тканей поджелудочной железы. Заболевание в основном возникает у людей, имеющих к нему наследственную предрасположенность.

В развитии сахарного диабета II типа наследственная предрасположенность играет еще большую роль. Большинство больных страдают ожирением; после снижения массы тела болезнь или отступает, или проходит совсем.

Основные признаки сахарного диабета: сухость во рту, жажда и большое количество выделяемой мочи. В сутки больные выпивают до нескольких литров жидкости, которую быстро теряют с мочой; несмотря на хороший аппетит люди быстро худеют. Нередко наблюдаются кожный зуд, слабость, кожные гнойнички. Во время различных инфекций часто происходит обострение заболевания.

Нарушения обмена веществ при сахарном диабете приводят к поражениям различных сосудов, в том числе сосудов сердца, головного мозга и нижних конечностей.

Поражение сердечных сосудов повышает риск возникновения инфаркта миокарда. Поражение сосудов нижних конечностей приводит к изъязвлениям и омертвениям тканей: безболезненная гангрена пальцев стопы — характерный признак сахарного диабета. Сильно страдают почки. Вследствие поражения сосудов сетчатой оболочки глаз у больных в течение примерно 5 лет развивается слепота.

Страдает при сахарном диабете и нервная система. Это проявляется сильными болями в грудной клетке и животе, обмороками, головокружением. Поражение мышечных и кишечных нервов приводит к мышечной слабости, нарушениям пищеварения и стула.

Иногда на голенях появляются плотные округлые безболезненные узелки желтоватого цвета, окруженные коричневыми кольцами, реже пузыри.

Наличие у больного сахарного диабета сильно осложняет течение различных инфекций.

Наиболее грозные осложнения сахарного диабета — диабетическая и гипогликемическая кома.

Есть люди, предрасположенные к диабету. Это прежде всего ближайшие родственники больных — их дети, сестры, братья, а также люди с избыточным весом. Вследствие постоянного переедания функция поджелудочной железы у людей тучных сначала усиливает-

ся, а затем ослабевает. Причиной появления диабета может служить также неблагоприятная экологическая обстановка. Правильный режим питания, ограничение углеводов, нормализация веса в значительной части случаев помогают предотвратить развитие сахарного диабета у таких потенциально предрасположенных к нему.

Любая работа, при которой трудно соблюдать режим питания (сменный график, длительные командировки), а также связанная со значительным нервным напряжением, для больных диабетом противопоказана. Известно, что у тех, кто пользуется инсулином, может наступить внезапная слабость и даже потеря сознания. Поэтому им запрещаются работы, связанные с возникновением экстремальных ситуаций (водитель транспорта, пожарник, монтажник-высотник).

Диагностика заболевания не представляет большого труда, в основном используются исследования крови и мочи.

Лечение

Элементами лечения сахарного диабета являются диета и применение препаратов гормона инсулина. Лечение инсулином проводится чаще при сахарном диабете I типа.

Обойтись без инъекций инсулина нельзя, если он необходим по состоянию здоровья и назначен врачом. Как правило, людям молодым, ведущим активный образ жизни, врачи назначают инсулин. Дело в том, что так наиболее полно возмещается недостаток в организме этого необходимого гормона. Людям постарше, у которых физическая нагрузка меньше, можно обходиться и без уколов. При некоторых формах диабета достаточно лишь соблюдения рекомендованной диеты, при других, помимо нее, врач может назначить сахаропонижающие таблетки или инсулин. Изменить дозу инсулина и вид препарата можно только по указанию врача.

Питание больных должно отвечать их энергетическим затратам и по возможности обеспечивать снижение массы тела до idealной. Однозначно рекомендуется употреблять меньше жиров, ограничить количество продуктов, которые состоят из углеводов (сдоба, сахар, конфеты, кондитерские изделия и пр.), исключить сладости (сахар, конфеты, пирожные, торты) и есть побольше продуктов растительного происхождения.

При сахарном диабете II типа больным с ожирением прежде всего следует снизить массу тела; нужно употреблять в пищу меньше жиров животного происхождения и больше растительных жиров (особенно полезны оливковое и кукурузное масло).

В целом в питании должно отдаваться предпочтение продуктам, содержащим медленно усваиваемые углеводы, — картофель, крупы, черный хлеб, при ограничении белого хлеба и риса. В несколько боль-

шем количестве разрешается употреблять мед. Вместо сахара можно использовать ксилит, сорбит и синтетические сахарозаменители.

Нельзя есть все, что хочется, а для лучшего усвоения углеводов вводить большие дозы инсулина. Применение инсулина отнюдь не означает отказ от диеты. Чем больше больной будет употреблять углеводистых продуктов и больше вводить инсулина для их усвоения, тем более будет возрастать его собственный вес. А это лишь ухудшит течение диабета. Для того чтобы поддержать на должном уровне обмен веществ в организме, важно не только съедать разрешенное количество пищи, но и делать это в определенные часы. Иначе состояние может ухудшиться. В тех случаях, например, когда больной сделал инъекцию простого инсулина и в течение ближайших 15–20 мин не поел или поел мало (слишком ограничил углеводы), у него может возникнуть состояние так называемой гипогликемии, обусловленное резким снижением содержания сахара в крови.

Гипогликемию надо сразу же ликвидировать: быстро выпить стакан сладкого чая, съесть конфету или ложку меда, кусочек хлеба. А на следующий день уменьшить дозу вводимого инсулина или увеличить количество принимаемой после укола пищи и пойти к врачу. Находясь в стационаре, а через этот этап проходят многие пациенты, важно усвоить характер питания, познакомиться с количеством и взаимозаменяемостью продуктов. Тогда и дома легче будет правильно строить диету. Хлеб и молочные продукты продаются в магазинах в определенной расфасовке. Труднее соблюсти норму картофеля или круп. На первых порах следует взвесить определенное количество сырого продукта, приготовить из него пищу и запомнить необходимые объемы. Для блюд из капусты, огурцов, помидоров такой точности не требуется.

Страдающим сахарным диабетом можно и полезно заниматься физкультурой. При сахарном диабете нарушаются обменные процессы в организме и при этом в значительной степени в мышцах. Физические упражнения способствуют улучшению обмена веществ, снижению сахара в крови. Однако не рекомендуются и даже вредны большие и длительные физические нагрузки, плавание вдали от берега, занятия в спортивных секциях, участие в соревнованиях, которые могут привести к гипогликемическому состоянию. Рекомендуются утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, ближний туризм, игра в волейбол, бадминтон.

Уход за больными, страдающими сахарным диабетом, предусматривает тщательное проведение общих мероприятий по уходу и, кроме того, включает в себя ряд специальных вопросов, связанных с особенностями лечения таких пациентов.

У больных сахарным диабетом на фоне упорного зуда и сниженной устойчивости к патогенным микроорганизмам часто отмечают

ся различные изменения кожных покровов — сухость, легкое шелушение, расчесы, фурункулез. В связи с этим необходимо тщательно следить за чистотой кожных покровов, своевременным приемом больными гигиенической ванны. Моча, содержащая сахар, является хорошей питательной средой для различных бактерий; попадание ее на кожные покровы промежности вызывает сильный зуд и развитие опрелостей. Данное обстоятельство обуславливает необходимость регулярного подмывания больных. Из-за нарушений белкового обмена у больных сахарным диабетом, находящихся на постельном режиме, легко образуются пролежни. Это требует своевременного применения комплекса профилактических мер.

На фоне низкой сопротивляемости организма у больных часто возникают воспалительные заболевания десен (гингивит) и слизистой оболочки полости рта (стоматит). Профилактика таких осложнений требует систематического ухода за полостью рта, своевременной санации ее стоматологом.

Медикаментозное лечение. Основой медикаментозного лечения сахарного диабета являются препараты инсулина, которые возмещают нехватку этого гормона в организме. Их вводят внутримышечно, подкожно. При этом нужно избегать инъекций инсулина в одно и то же место, так как может произойти исчезновение подкожной жировой клетчатки в участках повторных инъекций (липодистрофия). При необходимости одновременного применения простого и пролонгированного инсулина их не рекомендуют вводить в одном шприце из-за возможности связывания простого инсулина. Больной должен принять пищу не позднее чем через 30 мин после инъекции инсулина. Существуют средства, действующие быстро (инсулин для инъекций, суинсулин, актрапид) и медленно (инсулин семилонг, инсулин-лонг). Имеются также препараты для внутреннего употребления (толбутамид, хлорпропамид, глибенкламид, метформин и др.). Инсулин дозируют в международных единицах и выпускают во флаконах по 5 мл, содержащих 200 ЕД инсулина (при этом 0,1 мл раствора содержит 4 ЕД). Расчет необходимой дозы инсулина (обычно кратной 4 ЕД) проводят с учетом показателей глюкозурии и гипергликемии, исходя из того, что 1 ЕД инсулина сберегает от 2 до 5 г глюкозы.

Дозу препарата подбирают, учитывая результаты анализов крови и мочи.

Болезненные изменения, следствием которых становится сахарный диабет, часто необратимы, поэтому больные вынуждены всю жизнь регулярно вводить себе инсулиновые препараты. В противном случае критическое повышение уровня глюкозы в крови приведет к коме и смерти. Однако передозировка инсулина опасна возникновением гипогликемической комы. Кроме этого, значительное

несоответствие между приемом препарата и потреблением глюкозы с пищей, величиной физического или умственного напряжения тоже может привести к вышеописанным осложнениям.

Вид, количество, время введения препарата, а также характер питания должны быть разработаны в деталях вместе с терапевтом и врачом-эндокринологом с учетом особенностей организма и образа жизни для каждого больного.

Инсулин

Препараты инсулина отличаются друг от друга по степени очистки; источнику получения (бычий, свиной, человеческий); веществам, добавляемым к раствору инсулина (удлиняющим его действие, консервантам и т. д.); концентрации; рН; возможности смешивания инсулина короткого с инсулином продленного действия. Сам по себе инсулин — это гормон, вырабатываемый β -клетками поджелудочной железы. Он представляет собой двухцепочечный белок, состоящий из 51 аминокислоты. Годовая потребность в инсулине в мире составляет около 65 млрд единиц (1 единица — 42 мкг чистого вещества); производство инсулина требует высокотехнологичных способов промышленного изготовления.

В настоящее время по источнику получения различают свиной инсулин (он сейчас обладает высокой степенью очистки, эффективным сахароснижающим действием и практически не вызывает аллергических реакций) и препараты инсулина человека, которые по химической структуре полностью идентичны человеческому инсулину и производятся, как правило, биосинтетическим способом по генно-инженерной технологии. Современные технологии всех крупных фирм — производителей инсулина гарантируют, что их препараты отвечают самым высоким стандартам качества. Какие-либо значимые различия в сахароснижающем действии между человеческим и свиным монокомпонентным (т. е. с высокой степенью очистки) инсулином отсутствуют, в иммунологическом отношении они невелики, а по данным некоторых исследований, и вовсе минимальны.

В растворе, содержащемся во флаконе с инсулином, присутствует не только белок инсулин, но и различные добавки. Каждая из них выполняет определенную функцию: одни удлиняют действие инсулина, другие служат для дезинфекции, третьи придают препарату буферные свойства и нейтральный рН, т. е. кислотно-щелочное равновесие.

Для удлинения действия препарата, т. е. для получения инсулина продленного действия, к обычному инсулину добавляют одно из двух веществ — либо протамин, либо цинк. В зависимости от этого все инсулины продленного действия подразделяются на протамин-инсулины (НПХ, протафан, хумулин Н, инсуман базал) и цинк-

инсулины, в частности инсулин-цинк-сuspензии (ленте, монотард, хумулин-цинк). Протамин — белковое вещество, и аллергические реакции на него встречаются крайне редко. Нейтральный pH препарата обеспечивается добавлением фосфатного буфера. Фосфатсодержащий инсулин ни в коем случае нельзя смешивать с инсулин-цинк-сuspензией (ИЦС), так как при этом в осадок выпадает фосфат цинка, непредсказуемым образом укорачивающий продолжительность действия цинк-инсулина.

Дезинфицирующим действием обладают некоторые из веществ, которые и без того необходимо вносить в препарат по фармакотехнологическим соображениям. Это фенол и крезол (оба вещества обладают специфическим запахом), а также метилпарабензоат (метилпарабен), который не имеет запаха. Присутствие того или иного консерванта и придает некоторым препаратам инсулина специфический запах. Все дезинфицирующие вещества в концентрациях, в которых они присутствуют в препаратах инсулина, не оказывают какого-либо отрицательного влияния. Протамин-инсулины чаще содержат крезол или фенол. В препараты ИЦС нельзя добавлять фенол, изменяющий физические свойства частиц инсулина, поэтому данные препараты содержат метилпарабен. Ионы цинка, содержащиеся в этих препаратах, также оказывают антимикробное действие. Несмотря на многократное введение иглы во флакон с инсулином, такая многоступенчатая антибактериальная защита предотвращает осложнения, которые могли бы возникнуть из-за их бактериального обсеменения. Благодаря наличию консерванта в растворе инсулина пациент может делать подкожные инъекции одним и тем же «одноразовым» инсулиновым шприцем неоднократно сроком до 5–7 дней (при условии, если шприцем пользуется один и тот же человек). Более того, наличие консерванта позволяет не протирать кожу спиртом перед инъекцией — опять-таки если пациент делает сам себе инъекцию инсулиновым шприцем с тонкой иглой.

Гимнастика для больных

Необходимо ежедневно заниматься гимнастикой для ног.

И. П. — сесть на край стула, не прислоняясь к спинке.

1. Согнуть пальцы стопы.

Выпрямить пальцы.

Упражнение повторить 10 раз.

2. Поднять носок, при этом пятка должна остаться на полу.

Опустить носок, поднять и опустить пятку.

Упражнение повторить 10 раз.

3. Поставить ноги на пятки, носок поднять.

Развести носки в стороны.

- Опустить носки на пол.
Сдвинуть носки вместе.
Упражнение повторить 10 раз.
4. Поставить ноги на носки, поднять пятки.
Развести пятки в стороны.
Опустить пятки на пол.
Сдвинуть пятки вместе.
Упражнение повторить 10 раз.
5. Поднять колено.
Выпрямить ногу.
Вытянуть носок.
Опустить ногу на пол.
Упражнение повторить 10 раз каждой ногой.
6. Вытянуть ногу, касаясь пола.
Поднять вытянутую ногу.
Подтянуть колено на себя.
Опустить ногу пяткой на пол.
Упражнение повторить 10 раз каждой ногой.
7. Вытянуть ноги, касаясь пола.
Поднять вытянутые ноги.
Подтянуть колени на себя.
Опустить ноги пятками на пол.
Упражнение повторить 10 раз двумя ногами одновременно.
8. Обе вытянутые ноги держать на весу.
Сгибать и разгибать ноги в голеностопном суставе.
Упражнение повторить 10 раз.
9. Поднять и выпрямить ногу.
Делать круговые движения стопой.
Носками описывать в воздухе цифры.
Упражнение повторить 10 раз.
10. Босыми ногами скатать газетный лист в плотный шар.
Разгладить газету ногами и порвать ее.
Упражнение провести 1 раз.

Рецепты народной медицины

◆ Поскольку сахарный диабет является следствием нарушения обмена веществ, можно воспользоваться хорошим народным средством — есть гречневую кашу с молоком! Это полезно, особенно тем, кому назначены препараты инсулина. Пищевые волокна гречневой крупы затрудняют утилизацию белков, но они же сдерживают и усвоение крахмала.

◆ Взять 35 г сухих плодоножек вишни (сорта Гриот, Подбельская и др.) или черешни и сливы (пополам) и настаивать в 400 мл

кипятка в термосе 2 ч. Принимать по 30 мл 4 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 3 месяца.

◆ Приготовить следующий сбор сухих трав: плодоножки вишни — 1 ст. ложка, лист ольхи — 2 ст. ложки, стручки фасоли белой — 2 ст. ложки, козлятник лекарственный — 1 ст. ложка, омела белая — 1 ст. ложка, хвоя сосны — 1 ст. ложка, листья черники — 1 ст. ложка, цветки боярышника — 2 ст. ложки, мята перечная — 1 ст. ложка, корень лопуха — 1 ст. ложка, корень солодки голой — 1 ст. ложка, цветки бессмертника — 2 ст. ложки, корень одуванчика — 1 ст. ложка, золототысячник — 1 ст. ложка. Сбор настаивать в 200 мл кипятка в термосе 2 ч. Принимать по 50 мл 4–5 раз в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 1–3 месяца.

◆ Приготовить следующий сбор сухих трав: листья брусники — 2 ст. ложки, плоды голубики болотной — 1 ст. ложка, плоды черники — 1 ст. ложка, козлятник — 2 ст. ложки, корень девясила — 1 ст. ложка, стручки фасоли белой — 2 ст. ложки, плоды топинамбура (измельченные сырые плоды) — 5 ст. ложек, корень свеклы красной (измельченный) — 5 ст. ложек. Сбор (кроме свеклы и топинамбура) настаивать в 100 мл кипятка 2 ч, добавить в настой отжатый сок топинамбура и свеклы. Принимать по 50 мл 5 раз в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 3 месяца.

◆ Взять майского свежего листа ольхи, цветков бессмертника песчаного — по 2 ст. ложки, листьев крапивы двудомной — 1 ст. ложку; залить 200 мл кипятка и настаивать 2 ч. Снять с осадка и добавить еще 400 мл кипяченой воды. Принимать по 30 мл 4–5 раз в день за 1 ч до еды в течение 3 месяцев.

◆ Приготовить трехсуточную дозу следующих соков: моркови — 150 мл, сельдерея — 100 мл, петрушки — 40 мл, шпината — 70 мл, молодой фасоли со стручками — 100 мл, капусты белой (брюссельской) — 70 мл и сока из красных клубней картофеля — 100 мл. Добавить настоя овсяно-пшеничных отрубей — 200 мл, настоя перегородок грецких орехов — 50 мл, настоя плодов шиповника — 100 мл и отвара семян льна — 40 мл; всего 1020 мл. Разделить на 3 части и пить маленькими глотками по 4–5 раз в день, не смешивая настои и отвары. Можно добавить к этому еще 250 мл сока красной свеклы и 50 мл сока редьки.

◆ Взять хвоща полевого, горца птичьего (спорыша), листьев земляники лесной и травы козлятника с корнями — по 1 ст. ложке, залить 250 мл кипятка, настаивать в термосе 1,5 ч. Принимать по 35 мл 5 раз в день за 1 ч до еды. Курс лечения продолжается 1–3 месяца. При этом следует пить чай из цветков каштана конского (15 г на 200 мл воды), цветков бузины черной (10 г на 200 мл), корней одуванчика (15 г на 200 мл), плодов боярышника и шиповника (по 30 г на 200 мл воды) — по 50 мл 4 раза в день.

◆ Взять полпалу (ортосифон) — 3 г на 200 мл воды, настаивать в термосе 12 ч. Принимать по 50–100 мл 2–3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 10–30 дней.

◆ Взять плодоножки вишни — 30 г на 200 мл кипятка, настаивать 2 ч. Принимать по 30 мл 4–5 раз в день до еды. Курс лечения — 1–3 месяца (этим достигается эффект дробления камней в почках, мочевом и желчном пузырях).

◆ Стручки фасоли. Собирают их в августе и используют в виде отвара: 15–20 г стручков варить в течение 3–4 ч в 1 л воды до половины 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 при сахарном диабете.

◆ Корень одуванчика. 1 ч. ложку мелко нарезанного корня заварить как чай в 1 стакане кипятка, настаивать 20 мин, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

◆ Козлятник лекарственный (галега). 1 ст. ложку сухой травы прокипятить 10–15 секунд в 250 мл кипятка, затем процедить, отжать и пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день до еды. Необходимо отметить, что растение способствует повышению артериального давления.

◆ Осина (кора). Употреблять на начальной стадии диабета. 1 ст. ложку сухой измельченной коры осины кипятить 30 мин на малом огне в 2 стаканах воды. Настоять, укутав, 2–3 ч, процедить. Принимать по 1/2–1/4 стакана 3 раза в день до еды. Пить до 3 месяцев и более.

◆ Свекла красная. Свежий сок свеклы пить при диабете по 1/4 стакана 4 раза в день.

◆ Черника. Настой пить при нетяжелых формах сахарного диабета. Находящийся в листьях неомертиллин значительно понижает содержание сахара в крови. 1 ч. ложку измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин на горячей плите, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

◆ Лопух (корни) — 1 часть, фасоль стручковая (сухие створки) — 1 часть, черника (лист) — 1 часть. 60 г сбора настаивать в 1 л 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 влияние оказывают свежие ягоды брусники.

◆ Голубика болотная. В народной медицине применяют отвар молодых побегов и листьев. 1 ст. ложку травы заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 мин на слабом огне, охладить, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Черника (лист) — 1 часть, фасоль стручковая (сухие створки) — 1 часть, лен (семена) — 1 часть, овсяная солома — 1 часть. 3 ст.

ложки сбора на 3 стакана воды. Кипятить 10 мин, настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 6–8 раз в день.

◆ Травя хвоща полевого — 20 г, трава горца птичьего — 20 г, трава земляники — 20 г. 1 ст. ложку сбора заварить 1 стаканом кипятка, кипятить 5–10 мин, настаивать 10–15 мин. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке за 20–30 мин до еды 3–4 раза в день.

◆ Листья черники — 25 г, листья одуванчика — 25 г, трава галеги лекарственной — 20 г. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 мин, настоять, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день перед едой за 20 мин.

◆ При диабете 2–3 измельченные луковички залить 2 чашками теплой воды, выдержать 7–8 ч, процедить и пить настой по кофейной чашке 3 раза в день перед едой.

◆ Листья черники — 25 г, трава галеги лекарственной — 25 г, листья крапивы двудомной — 25 г. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, прокипятить 15 мин, настоять 5 мин, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой за 20 мин.

◆ Листья пустырника — 10 г, листья земляники — 15 г, листья шелковицы — 20 г. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, кипятить 3–5 мин, настоять в течение 1 ч. Процедить, принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды.

◆ Листья черники — 50 г, стручки фасоли — 50 г, трава галеги лекарственной — 50 г, листья мяты — 50 г. 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л крутого кипятка и настоять 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

◆ Черника (лист) — 2 части, цикорий (корень, лист) — 1 часть, фасоль (створки) — 2 части, шелковица (лист) — 2 части, одуванчик (лист) — 1 часть.

Начинать с 1 десертной ложки на 1 стакан кипятка. Настаивать 20–25 мин. Принимать сначала 2 раза в день до еды, а потом перейти на 1 ст. ложку на 1 стакан, 3 раза в день.

Средство сильное, сахар может падать резко, поэтому опытный диабетик знает, что после этого надо поесть.

Обязательно при начале приема трав нужно контролировать сахар, сахароснижающие химические препараты и инсулин. При регулярном приеме диабет II типа можно вылечить совсем, а при диабете I типа значительно улучшить состояние.

◆ При сахарном диабете лечатся настоем сирени, приготовленным из почек сирени, которые собирают весной при их набухании. Сушат в тени. 1 ст. ложку почек заварить в 1 л кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Ежевика. Лекарственным сырьем являются ягоды и листья. Настой: 2 ч. ложки сухих измельченных листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Принимать 3 раза в день по

$\frac{1}{3}$ стакана. Ягоды употребляют для приготовления освежающих напитков.

◆ Золотой корень (родиола розовая). Лекарственным сырьем являются корни, оказывающие тонизирующее действие. При сахарном диабете после применения отмечают улучшение самочувствия, стимуляцию половой функции, снижение полиурии.

Настойка: 50 г измельченного сырья залить 0,5 л 40% -ного спирта и 2 недели настаивать в темном теплом месте. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Жидкий экстракт, выпущенный фармацевтической промышленностью, принимать по 5–10 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 10–20 дней.

Лечение кориандром посевным

В народной медицине трава кориандра применяется как средство, повышающее аппетит, улучшающее процесс пищеварения.

Основным способом лечения кинзой является ежедневное ее употребление: перед едой — пить соки, есть зелень; во время еды — вместе с салатами, первыми и вторыми блюдами.

◆ Трава кориандра посевного — 10 г, листья вахты трехлистной — 10 г, трава горицвета весеннего — 10 г, трава любистка лекарственного — 20 г, трава первоцвета весеннего — 20 г. Все смешать, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды при нарушении обмена веществ.

Лечение крапивой двудомной

В болгарской народной медицине водные извлечения из корней и листьев крапивы широко применяются при нарушениях процессов пищеварения, диабете. Препараты из крапивы противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, болезнью гипертонической болезнью и атеросклерозом. Также не следует их применять при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и придатков.

◆ Молодая крапива — 200 г, зеленый лук — 30 г, листья петрушки — 20 г, ядра грецких орехов — 25 г, соль по вкусу. Промытые листья крапивы поместить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на сито, измельчить ножом, положить в салатник. Толченые ядра орехов развести в $\frac{1}{4}$ стакана отвара крапивы, добавить уксус, соль, перемешать и полученной смесью заправить крапиву в салатнике. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

◆ Для приготовления настоя 50 г листьев крапивы залить 500 мл кипятка, при этом лучше использовать эмалированную по-

суду. Спустя 2 ч настой процедить и пить по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды. Лучше заваривать свежие листья. Из молодой крапивы можно приготовить щи и всевозможные витаминные салаты.

◆ Крапива — 1 кг, мед — 0,5 кг, вода — 1 л. Промытые листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить 3 стакана воды, прокипятить 2–3 мин, процедить через марлю. Полученный сок крапивы соединить с медом, добавить остальную воду, довести до кипения, дать немного остыть и разлить в подготовленные бутылки.

Сок использовать для приготовления диетических витаминных напитков.

Лечение аралией

При лечении сахарного диабета может быть использована аралия высокая, маньчжурская.

Лекарственным сырьем служат корни, кора, листья. При диабете используют отвар корня или коры. Экстракт и отвар корня или коры аралии приводят к снижению уровня сахара крови, повышают мышечный тонус, улучшают аппетит.

Корни аралии содержат углеводы, эфирные масла, минеральные соединения, витамины А, В, С и незначительное количество гликозидов. Стимулирующее влияние аралии на центральную нервную систему выше, чем у женьшеня и элеутерококка. Препараты аралии не оказывают существенного влияния на артериальное давление, хотя обладают умеренным кардиотоническим действием. Обладают антистрессовым действием.

◆ 20 г измельченного сырья залить 1 стаканом горячей воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде на водяной бане 30 мин, охладить 10 мин, процедить, отжать и довести объем кипяченой водой до исходного.

Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

◆ Экстракт и спиртовой настой (1:5 на 70% -ном спирте) выдержать 5–8 суток, принимать по 20–40 капель 3 раза в день перед едой, запивая водой.

Лечение женьшенем

Препараты корня женьшеня воздействуют на различные функции организма и повышают его сопротивляемость многим заболеваниям, возбуждают центральную нервную систему, усиливают обмен веществ в организме и сильно повышают его тонус. Женьшень снимает чувство усталости, восстанавливает силы, повышает аппетит, стимулирует эндокринную систему, улучшает деятельность половых желез, регулирует ритм сердца и артериальное давление,

стимулирует тканевое дыхание, увеличивает газообмен, ускоряет заживление ран, повышает устойчивость к лучевым воздействиям.

Женьшень применяют при самых различных заболеваниях: атеросклерозе, сахарном диабете, половом бессилии, ранних стадиях туберкулеза, при различных длительных изнуряющих болезнях, сопровождающихся сильным истощением и упадком сил.

Женьшень можно применять даже здоровым пожилым людям как общее стимулирующее и тонизирующее средство.

Лекарственное сырье — корни. Время сбора — август — сентябрь в 5–8-летнем возрасте.

Аптечную спиртовую настойку корня женьшеня принимать по 10 капель 2 раза в день до еды.

Курс лечения — 30–40 дней, после чего сделать перерыв на 2 недели. Проводить 2–3 курса.

Лечение сушеницей болотной (топяной)

Лекарственное сырье — трава. В ней содержатся алкалоиды, эфирные масла, каротин, витамины С и В, дубящие и красящие вещества.

Препараты сушеницы болотной успокаивают нервную систему, помогают при головных болях, бессоннице, снижают кровяное давление, расширяют периферические сосуды, что очень важно при формировании диабетических ангиопатий, усиливают процессы регенерации в тканях, перистальтику кишечника.

◆ 20 г измельченной травы залить 400 мл кипятка и кипятить 5 мин в закрытой посуде, настаивать 2 ч. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

◆ При трофических изменениях в ступнях (ломкость ногтей, трещины, гиперкератоз), свойственных сахарному диабету, рекомендуются ножные ванны: 50 г измельченной травы на ведро кипятка настаивать по мере остывания 1–1,5 ч.

Осложнения сахарного диабета

Как уже говорилось раньше, все осложнения при сахарном диабете возможны из-за повышенного сахара крови. Глюкоза — основной источник энергии для клетки. Но попасть в клетку она может только при помощи инсулина. Если инсулина нет или его недостаточно, то уровень глюкозы в крови нарастает, а клетки организма испытывают энергетическое голодание. Начинают использоваться вещества, непригодные для этого, например жиры. Тогда в крови, а также в моче, появляется ацетон (так называемые кетоновые тела, являющиеся продуктом недоокисления жиров). Это состояние называется кетоацидозом. Оно очень опасно, так как в дальнейшем

может привести к коме и даже смерти. Причины развития кетоацидоза могут быть различны, но суть одна — недостаток инсулина.

Потребность в инсулине может сильно изменяться в зависимости от различных ситуаций: стрессы, нарушение диеты, уменьшение или увеличение физической активности, присоединение различных инфекций. Человек становится вялым, появляются сильная жажда, сухость во рту, выделяется много мочи, снижается вес. Через некоторое время появляется характерный запах ацетона в выдыхаемом воздухе. В дальнейшем возможно развитие предкомы, а затем и комы. Для того чтобы избежать кетоацидоза, должен быть строгий контроль за уровнем сахара в крови и моче. При малейшем изменении в самочувствии пациент должен определить сахар в крови, и если цифры превышают 16 ммоль/л, то необходимо сделать анализ мочи на ацетон. При обнаружении ацетона необходимо ввести однократно 20 % от суточной дозы короткого инсулина. Через 3 ч необходимо повторно провести анализ крови на сахар. Если сахар в крови не снизился, процедуру необходимо повторить и обратиться к врачу для выяснения причины появления ацетона и дальнейшей инсулинотерапии.

При многих заболеваниях повышается температура тела. Если пациент обнаружил у себя повышение температуры, то он должен немедленно определить сахар в крови и ввести 10 % от суточной дозы короткого инсулина. Это правило действует только в том случае, если в моче нет ацетона. Если же уровень сахара настолько высок, что в моче появился ацетон, следует действовать по первому правилу. Но в любом случае необходимо срочно обратиться к врачу.

Нужно заметить, что опасен не только высокий уровень сахара, но и низкий, когда уровень глюкозы в крови становится ниже 3,3 ммоль/л. Это состояние называется гипогликемией. Развивается гипогликемия в результате избытка инсулина:

- ◆ когда после сделанной инъекции не произошло приема пищи;
- ◆ при большей, чем обычно, физической нагрузке;
- ◆ после приема алкоголя.

ОЖИРЕНИЕ

Под ожирением понимают избыточное отложение жировой ткани в подкожной клетчатке и различных органах, обусловленное нарушениями обмена веществ. Судя по статистике, у людей с избыточной массой тела выше риск инфаркта миокарда, чем у худых, а последствия инфаркта серьезнее. По сравнению с худыми у тучных людей в среднем выше уровень артериального давления и холестерина в крови, выше риск диабета, который сам по себе увеличивает

риск инфаркта. У тучных женщин большая вероятность рака молочной железы и толстой кишки.

Среди взрослых людей много полных. Женщины чаще признают это. Мужчины же склонны считать свой лишний вес нормой, даже если они весят на 10–15 кг больше, чем в среднем весит мужчина их возраста и роста.

Очень многие дети страдают ожирением. Это может быть семейной чертой, наследственной только в том смысле, что младшие члены семьи вслед за старшими слишком мало уделяют внимания физическим упражнениям и едят больше, чем нужно.

Вы поможете своим детям вырасти стройными, если приучите их:

- ◆ больше двигаться;
- ◆ есть в определенные часы, а не когда вздумается;
- ◆ меньше есть пищи, в которой содержится много жира и сахара.

Во многих случаях ожирение рассматривается как самостоятельное заболевание (первичное, алиментарное). Оно связано нередко с перееданием, малоподвижным образом жизни, наследственной предрасположенностью. У других больных речь может идти о вторичном ожирении, в происхождении которого ведущую роль играют нарушения функции органов эндокринной системы (гипофиза, яичников, щитовидной железы) или поражения центральной нервной системы (опухоли, травмы).

В настоящее время существуют многочисленные таблицы и формулы, позволяющие определить нормальную (идеальную) массу тела человека с учетом его пола, возраста, типа телосложения. Наиболее простой, хотя и не всегда точной, является формула Брока, согласно которой нормальная масса тела (в кг) является результатом простого арифметического действия: рост в сантиметрах минус 100. Превышение идеальной массы тела в пределах 10–29 % относится к I степени ожирения, в пределах 30–59 % — ко II степени, от 60 до 100 % — к III степени, свыше 100 % — к IV степени ожирения.

Больные с ожирением часто жалуются на одышку, слабость, потливость, имеют склонность к повышенному артериальному давлению. Они нередко страдают сопутствующими болезнями — атеросклерозом, ишемической болезнью сердца, сахарным диабетом, подагрой, желчнокаменной и мочекаменной болезнями. В этом плане при уходе за больными следует обращать внимание на функциональное состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем (вести подсчет частоты дыхания, определять свойства пульса, измерять артериальное давление).

У больных с ожирением часто отмечается повышенная потливость, приводящая к тому, что в местах соприкосновения кожных

складок (в подмышечных впадинах, под молочными железами у женщин и т. д.) могут возникать опрелости, различные гнойничковые поражения. Их профилактика заключается в тщательном уходе за кожными покровами, регулярном приеме гигиенической ванны и душа.

Большую роль играет регулярное взвешивание больных. Контроль массы тела является в таких случаях надежным критерием эффективности проводимого лечения.

В комплекс лечебных мероприятий, проводимых при ожирении, включают специальные физические упражнения (при отсутствии противопоказаний), различные водные процедуры, массаж. В необходимых случаях применяют лекарственные средства, снижающие аппетит, гормональные препараты, мочегонные средства.

Лечение

Итак, первое условие — правильное питание.

Пациентам, находящимся в стационарах, назначают низкокалорийную диету с достаточным содержанием белков, витаминов, пищевых волокон и низким содержанием животных жиров и углеводов, особенно легкоусвояемых. Общая калорийность пищевого рациона должна составлять при этом 1000–1400 ккал.

Оптимальным является 4–5-разовый прием пищи небольшими порциями. 1–2 раза в неделю больным назначают разгрузочные дни (кефирно-творожные, мясные или яблочные).

Следует:

- ◆ избегать пищи, в которой много сахара и жира, и, наоборот, вводить в свой рацион крахмалсодержащую пищу — хлеб из пшеничной муки грубого помола, картофель, рис и т. д.;

- ◆ уменьшить порции мясных блюд: даже постное мясо дает много калорий;

- ◆ перейти на обезжиренные молочные продукты и продукты пониженной жирности;

- ◆ есть медленно, отводить еде 0,5 ч;

- ◆ отказаться от добавок;

- ◆ если вы чувствуете голод в промежутках между завтраком и обедом, обедом и ужином, надо установить время для легкой закуски утром и во второй половине дня;

- ◆ чтобы закуска была действительно легкой, малокалорийной, наметить заранее, что будете есть;

- ◆ идеальны для закусок фрукты и овощи;

- ◆ есть медленно, пусть ваши вторые завтраки и полдни будут длиться не меньше 10 мин, будьте готовы к тому, что вес будет уменьшаться медленно;

◆ лучше похудеть за год на 5 кг, чем сбросить те же килограммы за месяц, а через два их снова набрать.

Второе условие — больше движения. Наши предки ели больше нас, а весили меньше. В повседневной жизни они были физически деятельнее. Это не значит, что нужно спешно заниматься бегом, что при значительной полноте может оказаться опасным решением.

Приступая к регулярным тренировкам, начинайте с медленного темпа. Если проходить в день километра полтора, то за год можно сбросить килограммов пять. А если увеличить дистанцию, можно похудеть еще больше. Энергичная ходьба настолько улучшит обмен веществ, что и в состоянии покоя расход калорий будет большим.

Каждый день старайтесь найти лишние 20 мин, чтобы подвигаться, а лучше полчаса или даже час. Поставьте перед собой задачу проводить в движении в общей сложности 20–40 мин в день.

Рецепты народной медицины

◆ Взять порошка коры крушины ломкой — 3 ст. ложки, корней одуванчика — 2 ст. ложки, листьев толокнянки — 1 ст. ложку, кукурузных рылец — 1 ст. ложку; все смешать. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл крутого кипятка и настаивать в термосе 30 мин. Принимать по 40–60 мл маленькими, сосущими глотками спустя 1 ч после еды.

Процедуру повторять 3–4 раза в день в течение 1–6 месяцев.

◆ Настойку эхинацеи принимать по 20–40 капель 3–4 раза в день за 1 ч до еды.

◆ Отвар полпалы рекомендуется принимать по 80–100 мл 4–5 раз в день до еды. Каждую дозу нужно пить до 20 мин маленькими сосущими глотками, чтобы клетки успели усвоить лекарство на 85–95 %, а не работали в режиме «затвора», сбрасывая 90 % лекарства.

◆ Настой травы горца птичьего (спорыша). Суточная норма $\frac{2}{3}$ ст. ложки травы на 2 стакана кипятка. Применять при нарушениях обмена веществ, в том числе при ожирении.

◆ Свежий сок белокочанной капусты: 3 раза в день за 30 мин до еды.



ЗАБОЛЕВАНИЯ ГЛАЗ

БЛИЗОРУКОСТЬ

Близорукость (миопия) — дефект оптики глаза, при котором параллельные лучи, идущие от удаленных источников света, фоку-

сируются не на сетчатке, а перед нею. При этом на сетчатке вместо точки образуется размытое пятно.

Оптическая система глаза может изменяться за счет аккомодации, т. е. за счет процесса изменения преломляющей силы глаза для приспособления и восприятия предметов, находящихся на различных расстояниях от него. При аккомодации происходит изменение формы хрусталика глаза под действием ресничной мышцы. Аккомодация может осуществляться только в определенных пределах, ограниченных ближней и дальней точками ясного видения.

Глаза у близоруких людей обладают повышенной преломляющей силой. При этом аккомодация глаза не обеспечивает нормального зрения, требуется применение рассеивающих линз. Такой человек может хорошо видеть вблизи на определенном расстоянии в зависимости от степени близорукости.

Близорукость бывает врожденной (наследственный, внутриутробный генез), с возрастом она прогрессирует и может носить злокачественный характер.

Приобретенная близорукость является разновидностью клинической рефракции; как правило, с возрастом (до окончания роста глаза, т. е. 10–12 лет) она может увеличиваться незначительно и сопровождаться заметными морфологическими изменениями глаз. Однако при определенных условиях близорукость приобретает патологический характер — развивается так называемая прогрессирующая близорукость. Эта близорукость прогрессирует у подавляющего большинства людей в ранние школьные годы, и ее называют «школьной», хотя это не совсем правильно.

ПРОГРЕССИРУЮЩАЯ БЛИЗОРУКОСТЬ

Прогрессирующая близорукость — любой вид близорукости, характеризующейся ухудшением зрения вдаль.

Существуют данные о том, что истинной близорукости предшествует так называемая ложная (псевдо-) близорукость. Это состояние, при котором наблюдается более или менее быстрое и выраженное падение остроты зрения вдаль вследствие спазма, или напряжения, аккомодации. Однако после снятия спазма с помощью специальных средств (атропин, скополамин, гоматропин) зрение вновь восстанавливается до нормального, а при рефрактометрии выявляется или эмметропия, или даже дальнозоркость.

Всегда следует дифференцировать истинную близорукость от ложной.

В последние десятилетия близорукость чаще стала развиваться у дошкольников, у которых в процессе воспитания была большая

зрительная нагрузка в сочетании с малоподвижным образом жизни, неправильным питанием и ослаблением организма вследствие частых болезней (тонзиллиты, кариес зубов, ревматизм и др.). Среди учащихся 1–2-х классов близорукость встречается у 3–6 %, 3–4-х классов — у 6 %, 7–8-х классов — у 16 % и в 9–10-х — более чем у 20 %. Выраженная (высокая, далеко зашедшая) близорукость дает свыше 30 % слабости зрения и слепоты от всех глазных заболеваний, она является преградой к выбору многих профессий. Социальные, гигиенические и географические аспекты этой важной проблемы, значение повышенных зрительных нагрузок и многие другие факторы известны и изучаются с давних пор.

Устранение факторов, неблагоприятных для функционирования глаз, как показывает опыт многих крупных городов, не только уменьшает прогрессирование, но и предупреждает появление близорукости.

Степень близорукости характеризуется такой единицей как «диоптрия». Чем больше величина (степень) близорукости, тем хуже человек видит вдаль.

Различают три степени близорукости:

- ◆ слабая степень близорукости — до 3 диоптрий;
- ◆ средняя степень близорукости — от 3 до 6 диоптрий;
- ◆ высокая степень близорукости — свыше 6 диоптрий.

Причины

Выделяют две основные группы причин, способствующих возникновению и прогрессированию близорукости.

Факторы, характеризующие общее состояние организма:

- ◆ перенесенные заболевания;
- ◆ хронические интоксикации, способствующие появлению вегетативной дистонии;
- ◆ наследственность.

Факторы, характеризующие неблагоприятные условия зрительной работы на близком расстоянии:

- ◆ недостаточное освещение;
- ◆ неправильная посадка во время чтения и письма;
- ◆ неудобная мебель в школе, на работе и дома;
- ◆ неправильный режим дня и другие гигиенические факторы.

Профилактика и коррекция

Для профилактики близорукости необходимо соблюдать следующие правила.

- ◆ Нельзя читать во время ходьбы, езды в трамвае, автобусе, троллейбусе или метро. Во время движения транспорта создается неустойчивое положение книги или газеты, что вызывает напряже-

ние аккомодации. Затруднение чтения вынуждает приближать текст к глазам. Чтение в движущемся транспорте, особенно в школьном возрасте, наносит наибольший вред зрению.

◆ Нормальное расстояние от глаз до книги или тетради при чтении или письме должно составлять 30–33 см и не меняться во время работы. Чтение на таком расстоянии не требует сильного напряжения и дает возможность сидеть не наклоняясь.

◆ Чтение при недостаточном освещении также способствует развитию близорукости.

Коррекция близорукости проводится с помощью очков, контактных линз. Возможно хирургическое лечение близорукости.

Поддерживающая терапия включает витамины, физиопроцедуры, массаж.

Народные рецепты

При снижении зрения, близорукости 340 г чеснока растолочь в ступе и добавить 250 мл 96%-ного спирта. Выдержать смесь 2 недели в темном и прохладном месте. Процедить и принимать внутрь на 50 мл молока по схеме:

1-й день: 1 капля настоя — завтрак, 2 капли — обед, 3 капли — ужин;

2-й день: 4 капли — завтрак, 5 капель — обед, 6 капель — ужин;

3-й день: 7 капель — завтрак, 8 капель — обед, 9 капель — ужин.

По схеме, прибавляя по одной капле в день, на 5-й день довести количество капель до 15, а, начиная с 6-го дня количество препарата уменьшать с каждым днем по капле. Таким образом довести прием до 1 капли перед ужином. На 11-й день принимать по 25 капель в день, пока не будет израсходована вся настойка. Лечение при необходимости можно повторить только через 5 лет.

◆ Для восстановления зрения рекомендуется еще такой рецепт. Сварить вкрутую яйцо, охладить. Чайной ложечкой вынуть весь желток без остатка. Залить светлый гречишный или эспарцетовый мед в яйцо с белком. Выдержать 10 дней при комнатной температуре до образования желеобразной, жидкой фракции. Жидкость слить в пузырек (60 мл), хранить в холодильнике. Пипеткой закапывать средство в оба глаза по 1–2 капли 1 раз в день рано утром. Курс лечения — 1–3 месяца с перерывом после каждого месяца на 8–10 дней. После лечения зрение улучшается на 25–35 %.

ГЛАУКОМА

Расширяющиеся границы зон экологического бедствия все чаще приводят к заболеваниям глаз. Среди этих заболеваний второе место — после катаракты — занимает глаукома. Природа заболевания

проявляется в том, что глаз как бы «сохнет». В здоровый глаз из артерий и артериол по капиллярам поступает бесцветная жидкость и по обводящей трубочке вокруг глаза несет питательные вещества, особенно микроэлементы и кислород, обеспечивая необходимое внутриглазное давление.

При глаукоме обводящая трубочка-сосуд, лежащая между фиброзной оболочкой (склерой) и собственно сосудистой оболочкой, засоряется отложениями; капилляры пережимаются, питательные вещества и кислород не поступают в глаз, и зрительный нерв отмирает. Претерпевают изменения сетчатка, зрачок, радужка, роговица и хрусталик, глаз «сохнет», большой видит туман, радужные круги; увеличивается слезоточивость.

ЗАКРЫТОУГОЛЬНАЯ ГЛАУКОМА

Это сравнительно редкая форма глаукомы. Закрытоугольная глаукома в основном бывает при дальнозоркости у людей старше 30 лет. При закрытоугольной глаукоме давление в глазу поднимается быстро.

Все, что заставляет зрачок расширяться, например тусклый свет, некоторые медикаменты и даже капли, которые закапывают перед обследованием глаза, может стать причиной того, что у некоторых людей радужная оболочка блокирует циркуляцию дренажной жидкости. Когда возникает такая форма заболевания, глазное яблоко быстро затвердевает, и неожиданное давление вызывает боль и затуманивание зрения.

ОТКРЫТОУГОЛЬНАЯ ГЛАУКОМА

Открытоугольная глаукома составляет основную часть всех случаев заболевания глаукомой.

При открытоугольной глаукоме дренажная система глаза перестает работать, и выходящая жидкость вытекает через ячейку очень медленно или не вытекает совсем, следовательно, застаивается в глазу. В результате возрастает внутриглазное давление. Это, в свою очередь, оказывает стрессовое воздействие на глазной нерв, который отвечает за передачу зрительных сигналов в мозг для последующего преобразования в образы. Если давление постоянно растет, то нервные волокна, несущие зрительную информацию, отмирают, и зрение начинает падать.

Нервные волокна внешнего края поражаются в первую очередь, поэтому глаукома обычно вначале затрагивает боковое зрение. Если на этой стадии развития оставить глаукому без лечения, периферийное зрение будет постепенно исчезать, пока не будут уничтожены

клетки, обеспечивающие центральное зрение. К потере зрения может привести также то, что очень маленькие кровеносные сосуды, питающие сетчатку и зрительный нерв, не могут доставлять кровь в глаз из-за высокого давления.

Симптомы

Симптомы глаукомы часто отсутствуют. При хронической открытоугольной глаукоме давление в глазу растет постепенно, и болезнь может развиваться практически бессимптомно. Люди, как правило, не чувствуют увеличения давления в глазу, не замечают слепых точек и ослабления периферического зрения до последней стадии глаукомы.

Больных должно насторожить, если им часто необходимы рецепты на новые очки или у них возникают проблемы с ориентировкой в темноте. Тем не менее, симптомы глаукомы появляются обычно на поздних этапах заболевания. Поэтому необходимо обязательно регулярно проходить осмотр и тщательно проверять глаза. Оставаясь без лечения, глаукома может привести к ограниченному тоннельному зрению и, в конечном счете, к слепоте.

Лечение и профилактика

Лечение глаукомы заключается в поддержании глазного давления на определенном уровне и предупреждении нарушения зрительных функций. Большинство видов глаукомы, в том числе и хроническая открытоугольная, не поддаются излечению. Зрение, потерянное из-за глаукомы, не восстанавливается. Тем не менее, болезнь можно держать под контролем, чтобы не дать ей нанести еще больший вред.

Существуют хирургические, медикаментозные (терапевтические), фитотерапевтические, физические и биоэнергетические методы лечения глаза. «Чистку» глаза хорошо выполняют ретинол, феллопартин, глазные капли и лазерный луч. Очень важна профилактика. Раз в 3 месяца нужно измерять внутриглазное давление, посещать офтальмолога. Можно самому определить начало грозного заболевания. Глаза опустить вниз, прикрыть веками, средними пальцами рук нажать на глазные яблоки. Если глазное яблоко твердое и неподвижное — началась глаукома, если подвижное и мягкое на ощупь — глаз здоров.

Лечение открытоугольной глаукомы обычно начинается с применения глазных капель или иногда мази, чтобы облегчить продвижение жидкости в основном русле оттока или уменьшить выделение водянистой влаги передней камерой глаза. В зависимости от степени тяжести глаукомы иногда требуется комплексное лечение — с применением капель и пилюль.

К сожалению, препараты против глаукомы могут вызывать побочные эффекты, такие как головные боли, снижение кровяного

давления и замедление пульса, усталость, респираторные заболевания, аллергические реакции, импотенцию и даже изменение цвета глаз.

Большинство офтальмологов начинают лечение с эффективных пороговых доз, чтобы уменьшить возможные появления побочных эффектов и снизить затраты на лекарственные препараты. Если у вас появились побочные эффекты, проконсультируйтесь с врачом по поводу альтернативного лечения.

Народные рецепты

◆ 2 ст. ложки листьев крапивы, собранных в мае, 1 ст. ложку листьев ландыша залить 200 мл воды, настаивать в холодном и темном месте 9 дней, затем добавить щепотку пищевой соды. Примочки на глаза делать 2 раза в день в течение недели.

◆ 1 ст. ложку цветков липы, по 1 ч. ложке стеблей малины, корней эхинацеи пурпурной, 3 г прополиса, 1 г мумие залить кипятком, настаивать 5 ч, процедить и теплым принимать по 50 мл 5 раз в день; им же закапывать глаза по 8–10 капель 4 раза в день.

◆ Приготовить крепкий чай, закапывать им глаза и делать примочки 3 раза в день в течение недели.

◆ Принимать горячие ножные ванны. Ставить на область виска медицинские пиявки (3–5 штук) на стороне больного глаза. Пиявки ставят так: кожу виска надо обмыть теплой кипяченой водой. Обрабатывать спиртом нельзя. Затем протереть не очень сладким раствором сахарного сиропа (или 40% -ным раствором глюкозы). Медицинские пиявки (их продают в аптеках) помещают в стакан в количестве 3–5 штук и опрокидывают стакан над местом, где они должны присосаться (височная область или за ухом) на стороне больного глаза. Затем выжидают, когда пиявки присосутся и начнут увеличиваться в размере за счет отсасываемой крови. Стакан необходимо снять. Насосавшись (увеличившись в размере в несколько раз), пиявка сама отваливается от кожи, а ранка продолжает еще кровоточить. Если последняя пиявка задерживается на коже, а процедуру необходимо уже прекратить, то такую пиявку надо слегка посыпать солью — и она сама отвалится. Отрывать пиявки не следует. Затем накладывают давящую ватно-марлевую повязку. Пиявки следует слегка посыпать солью, они выпустят кровь, затем их можно вновь поместить в чистую воду (не хлорированную, отстоявшуюся) и применить в следующий раз. Лечение пиявками — это старинное народное средство при глаукоме, дошедшее до наших дней.

Физиотерапия

◆ Для предупреждения возникновения глаукомы и просто для сохранения хорошего или достаточного зрения необходимо соблю-

дение физической активности, хорошее освещение, правильный режим труда и отдыха.

При старении человека снижается способность его организма регулировать кровообращение во время перемены положения тела. Это приводит к тому, что при наклоне туловища ухудшается кровоток в сосудах глаза и мозга, у человека может развиваться обморочное состояние.

Необходимыми в этом случае становятся упражнения, способствующие тренировке реакций кровообращения, т. е. повороты и наклоны туловища.

«Доза» таких упражнений — столько, сколько человек сможет выполнить без напряжения; целесообразны повороты, вращения туловища и головы. Вместе с наклонами они усиливают кровообращение в сосудах позвоночного столба и его связочного аппарата.

Даже в возрасте старше 75 лет под влиянием специальных упражнений на координацию совершенствуются точность и слаженность движений.

♦ В домашних условиях можно рекомендовать такую схему занятий: ходьба, движение руками и дыхательные упражнения, упражнения для плечевого пояса, мышц туловища, ног, самомассаж шеи и глаз.

Для тренировки наружных мышц глаза следует в положении сидя при неподвижной голове медленно переводить взгляд с пола на потолок и обратно, затем справа налево и обратно, повторить по 10–12 раз; делать круговые движения глазами в одном, затем в другом направлении, повторить 4–6 раз; часто моргать в течение 20 секунд.

Зажмуривания глаз на 3–5 секунд, а также массирование век, быстрое моргание улучшают кровообращение, легкие нажимы на верхние веки обоих глаз в течение 1–2 секунд улучшают циркуляцию внутриглазной жидкости, что особенно важно для профилактики глаукомы.

ДАЛЬНОЗОРКОСТЬ

Дальнозоркость (гиперметропия) является одним из видов клинической рефракции глаза, когда фокус параллельных лучей после их преломления в глазу располагается за сетчаткой.

Различают следующие степени дальнозоркости:

- ♦ слабая степень дальнозоркости — до 3 диоптрий;
- ♦ средняя степень дальнозоркости — от 3 до 6 диоптрий;
- ♦ высокая степень дальнозоркости — свыше 6 диоптрий.

Признаки

Характерными признаками дальнозоркости являются:

- ♦ появление тупой боли во лбу и около глаз;

- ◆ головная боль;
- ◆ чувство давления в глазах;
- ◆ буквы при чтении сливаются, становятся неясными.

При отсутствии нагрузки на глаза эти явления исчезают на некоторое время, но при возобновлении занятия проявляются снова. Все эти неприятные явления обусловлены переутомлением ресничной (аккомодационной) мышцы.

Коррекция

Для коррекции дальнозоркости применяются выпуклые собирательные линзы ($\ast + \ast$), усиливающие рефракцию глаза до нормы.

При слабых степенях дальнозоркости, особенно в молодом возрасте, обычно нет необходимости пользоваться очками.

При явлениях утомления глаз школьникам и взрослым назначают обычно очки только для работы на близком расстоянии (это снимает излишнее напряжение аккомодации).

При высокой степени дальнозоркости назначают очки для постоянного ношения.

С возрастом, по мере перехода скрытой дальнозоркости в явную, очки приходится усиливать. Развивающаяся пресбиопия в свою очередь требует дополнительного усиления корригирующих очков.

Применение очков, безусловно, необходимо в тех случаях, когда зрение без них оказывается неполным, а при пользовании очками повышается острота зрения.

КАТАРАКТА

Это частичное или полное помутнение хрусталика. Однако начинаться катаракта может совсем не помутнением хрусталика, а его механическим уплотнением и увеличением оптической силы. Выражается это в появлении близорукости в зрелом возрасте. При этом ухудшается зрение вдаль и улучшается зрение вблизи. Пациенты перестают пользоваться очками для чтения и испытывают ощущение мнимого благополучия. Такая внезапно наступившая близорукость катастрофически прогрессирует, достигая за несколько месяцев 8–10 диоптрий. Затем появляется «туман» перед глазами, который вызывается рассеянием света на мутных участках хрусталика. Он усиливается при ярком солнечном свете и уменьшается в затемненном помещении или в сумерках. По мере прогрессирования катаракты это приводит к полной потере предметного зрения.

Причины и симптомы

Причины развития катаракты — естественный процесс старения и сопутствующие этому изменения в химическом составе хру-

сталика. Часто катаракта развивается как форма процесса склероза, в ходе которого хрусталик становится менее прозрачным.

Катаракта может быть связана с наличием в прошлом глазных травм, с наследственной предрасположенностью, с применением некоторых медицинских препаратов. Причинами катаракты могут быть также проблемы со здоровьем, например диабет.

Согласно медицинским исследованиям, длительное воздействие больших доз ультрафиолетовых лучей является еще одной причиной развития катаракты.

Иногда катаракта может развиваться у новорожденных из-за каких-либо нарушений, повлиявших на плод, например в результате заболевания матери краснухой в первой трети беременности. Кроме того, катаракта может передаваться по наследству от матери или отца.

Первые симптомы катаракты незначительны. Они проявляются в том, что предметы становятся немного расплывчатыми. Когда катаракта формируется, или «созревает», изображение становится более туманным. Начинают раздражать яркие отблески солнца или фонарей. При катаракте могут также наблюдаться двоение в глазах, искажение рассматриваемых предметов.

Перечисленные ниже симптомы в одном или обоих глазах указывают на развитие катаракты:

- ◆ расплывчатое, туманное изображение рассматриваемых объектов;
- ◆ неприятные ощущения от света фонарей, фар или солнца;
- ◆ раздваивание изображения;
- ◆ искажение изображения;
- ◆ прогрессирующая близорукость;
- ◆ ухудшение зрения в темноте;
- ◆ более частое обращение к врачу за новыми очками или контактными линзами.

Народные рецепты

Наряду с медикаментозным лечением эффективно применение народных средств.

◆ Настой из цветков календулы лекарственной: 3 ч. ложки сухих измельченных цветков залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 1–2 ч, процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Этот же настой используется для промывания глаз.

◆ Настойка корня валерианы: насыпать свежий корень валерианы в баночку емкостью 80–100 мл и залить 75%-ным спиртом на 10 дней. Перед сном несколько раз вдыхать пары валерианы через нос.

КОНЪЮНКТИВИТ

Воспаление соединительной оболочки глаза — конъюнктивиты у детей и взрослых имеют наибольшее распространение среди всей глазной патологии (до 30 %).

Конъюнктивиты, как правило, протекают остро, нередко могут иметь кратковременное течение и заканчиваться спонтанным выздоровлением. Вместе с тем большая часть конъюнктивитов (аденовирусные, коревые) распространяется по типу летучих детских инфекций и поражает большие организованные коллективы (ясли, детские сады, школы и др.), не охватывая, однако, взрослых.

Признаки

Основными признаками конъюнктивитов являются покраснение и отечность конъюнктивы, ощущение инородного тела (песка), жжение, зуд и боль в глазу. Эти явления сопровождаются светобоязнью, слезотечением, блефароспазмом, нередко различными по виду скудными или обильными серозными, слизистыми, кровянистыми либо гнойными выделениями из конъюнктивального мешка.

Часто на первый план выступают такие явления, как «склеивание» век по утрам и наличие корочек в области ресничного края, во внутреннем углу век, которые затрудняют открытие глаз.

Изменения конъюнктивы в зависимости от патогенности, вирулентности и специфичности свойства возбудителя, длительности болезни и состояния организма могут заключаться не только в более или менее выраженной гиперемии ее почти во всех отделах, отечности, но также в появлении кровоизлияний, мутности, инфильтрированности, разрастании фолликулов и сосочков, образовании легко- или трудноснимающихся сероватых пленок, очагов ишемии и последующего некроза, изъязвлений и рубцов, в повышенной влажности или сухости, в обильных или скудных выделениях.

Начало конъюнктивита может сопровождаться и общими изменениями типа острой респираторной вирусной инфекции.

Превалирование тех или иных симптомов конъюнктивита обусловлено свойствами возбудителя, состоянием глаза и организма в целом. Поражения конъюнктивы могут вызывать воспалительные изменения и в роговице (кератиты), в результате чего наряду с конъюнктивальной возникает и так называемая цилиарная (перикорнеальная) инъекция (точечные кровоизлияния). Следует отметить, что цилиарная инъекция может быть признаком воспаления и сосудистой оболочки глаза — увеита. В связи с тем, что возможны различные виды инъекции глаза, необходима четкая их дифференциальная диагностика.

Виды

Бактериальные конъюнктивиты: стафилококковый, пневмококковый, острый эпидемический (вызываемый бактерией Коха — Уикса), ангулярный (вызываемый палочкой Моракса — Аксенфельда), стрептококковый, бленнорея, дифтерия глаз, хламидийный и другие.

Аллергические (инфекционно-, токсико-аллергические) конъюнктивиты: фолликулярный, туберкулезно-аллергический, весенний.

Вирусные конъюнктивиты: аденофарингоконъюнктивальная лихорадка (АФКЛ), эпидемический фолликулярный кератоконъюнктивит (ЭФКК), герпетический (первичный, послепервичный), трахоматозный, коревой, оспенный, а также вызываемый другими вирусами.

По клинико-морфологической картине конъюнктивиты можно разделить на следующие формы: ложно-пленчатые, узелково-фолликулярные, геморрагические, катаральные, смешанные.

Течение конъюнктивита может быть острым, подострым и хроническим.

На основе этой классификации диагноз формулируют, например, следующим образом: конъюнктивит правого глаза острый, бактериальный (стафилококковый), смешанной формы.

ВЕСЕННИЙ КОНЪЮНКТИВИТ

Весенний конъюнктивит имеет выраженную сезонность. В подавляющем большинстве случаев он встречается у школьников и молодых людей в возрасте до 20 лет. Чаще болеют мужчины. Этиология и патогенез болезни неясны. Имеются данные о том, что одной из причин весеннего катара бывают повышенная солнечная инсоляция, различные аллергены.

Заболелание начинается исподволь. Дети, обычно мальчики, с конца февраля начинают жаловаться на некоторую зрительную утомляемость, покраснение, чувство тяжести и постоянного зуда век. Во время солнечной погоды у таких детей появляются слезотечение и слезотечение. Длительное пребывание детей «на солнышке» приводит ко все более многочисленным жалобам, особенно на нестерпимый зуд.

К осени субъективные явления уменьшаются и дети чувствуют себя вполне здоровыми. Однако с наступлением жарких и солнечных дней они вновь начинают жаловаться. Так продолжается из года в год на протяжении 10–15 лет.

Заболелание проявляется утолщением и некоторой отечностью век, глазная щель сужена. Глаза кажутся сонными, а видимая часть конъюнктивы глазного яблока представляется несколько мутноватой, ма-

товой. В зависимости от локализации и выраженности процесса условно различают несколько форм весеннего конъюнктивита. Чаще встречаются пальпебральная и смешанная формы заболевания.

Конъюнктивва век становится матово-молочной с несколько синюшным (фиолетовым) оттенком, а остальные отделы слизистой оболочки могут иметь неизмененную розовую окраску. В области хрящевой части конъюнктивы верхнего века обнаруживается бугристость в виде выростов (возвышений), отдаленных друг от друга глубокими бороздками. Эти разрастания увеличиваются и приобретают различную форму и размеры, напоминая по виду «булыжную мостовую». Если в процесс вовлекаются другие отделы, на них появляется аналогичная бугристость, она менее выражена. В случаях поражения лимба в нем образуется плотное опухолевидное желеобразное кольцо, роговица изменяется лишь в единичных случаях.

При торпидных тяжелых и длительных формах применяют соскабливание фолликулов, а также оперативное лечение, заключающееся в иссечении пораженных участков конъюнктивы и замещении их свободной пластикой слизистой оболочки губы.

Лечение

К вспомогательным методам лечения можно отнести промывание глаз отваром ромашки. Хорошо обрабатывать ежедневно утром глаза бледно-розовым раствором марганцовокислого калия (KMnO_4). При этом раствор надо готовить каждый раз свежий и иметь для правого и левого глаза отдельно стерильную вату, чтобы не переносить инфекцию с глаза на глаз.

При лечении длотекущих острых или хронических конъюнктивитов применяли 2%-ный раствор нитрата серебра (AgNO_3). Для этого веки глаз выворачивались слизистой оболочкой наружу, края век смыкались так, чтобы под ними скрылась роговица. На слизистую век наносилось 2–3 капли 2%-ного раствора нитрата серебра и сразу же промывался глаз дистиллированной водой из резинового баллончика или ундинки. Процедура повторялась через день до нормы раз в 5 дней при необходимости.

Конъюнктивиты хорошо поддаются лечению колларголом (коллоидальное серебро).

Народные рецепты

◆ При конъюнктивите нужно взять два белка куриных яиц и размешать в 100 мл родниковой или минеральной воды (типа «Березовская»), выдержать смесь в теплом месте 30 мин. Смазывать этой массой больные места за 20 мин до сна.

◆ Примочки из настоя алтея лекарственного: залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 3–4 ст. ложки измельченного корня

и настаивать 8 ч. Можно также залить 1 стаканом кипятка 2 ст. ложки листьев и цветков алтея и настаивать 30 мин. Кроме того, можно прикладывать к глазам листья костяники землянистой.

◆ Примочки на глаза из собачьей желчи удаляют опухоль и гной.

◆ При выделении из глаз гноя пользоваться примочками из отвара или настоя ягод шиповника. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. ложки ягод, греть на малом огне 5 мин и настаивать 30 мин.

◆ При хроническом конъюнктивите съедать ежедневно по 1 ст. ложке свежих или сухих ягод черники. Это также улучшает зрение.

◆ Прикладывать к глазам тертый сырой картофель. На шею, ниже затылка, положить очень горячую мокрую ткань.

◆ Примочки из настоя корня копытня: залить 5 г измельченного корня 1 стаканом кипятка, подержать на слабом огне 15 мин, настаивать 30 мин.

При лечении любого вида конъюнктивита всегда следует особенно заботиться о чистоте рук.

КУРИНАЯ СЛЕПОТА (СУМЕРЕЧНОЕ ЗРЕНИЕ)

Чаще всего связано с недостатком витамина А в организме. Лечение состоит в витаминотерапии. Для восстановления зрения используют следующий состав.

◆ Положить щепотку цветков василька синего на 200 мл воды, кипятить 3 мин, настаивать 1 ч. Принимать по 50–60 мл (три глотка) 4 раза в день в течение 2 недель.

◆ Отварить 30 г корня эхинацеи пурпурной в 300 мл воды, настаивать 6 ч. Закапывать в оба глаза по 2–3 капли 3 раза в день.

ЯЧМЕНЬ

Ячмень — острое гнойное воспаление сальной железы у края века или в толще его. Ячмень образуется при втирании в устье выводного протока железы микробной флоры с краев век. Ячмень ощущается как болезненная точка на краю или в толще века. Одновременно с ячменем развивается отек кожи века. При осложненном течении у ослабленных лиц ячмень переходит в абсцесс, который созревает в течение 3–4 дней.

Народные рецепты

Местная противовоспалительная терапия, спиртовой компресс. Применение согревающего компресса на веке не совсем приемлемо.

Согревание глаза может вызвать острый приступ глаукомы, кровоизлияние внутрь глаза, разрыв сетчатки с последующей отслойкой. Из отдаленных последствий — развитие ранней катаракты. При абсцедировании в больнице производится вскрытие абсцесса в месте истонченной гноем кожи.

♦ Страдающим от ячменя рекомендуется принимать по 5–6 сухих маленьких желтых цветочков пижмы за один раз, запивая водой. В течение дня повторить процедуру 4–5 раз. Пить, пока не пройдет ячмень. Это простое средство навсегда избавляет человека от гнойного воспаления века.

♦ 10–15 г сухих цветков календулы на стакан кипятка. Настаивать, укутав, 30–40 мин, процедить. Делать примочки и компрессы на больные глаза.

♦ Срезать 1 средний лист алоэ (5 г), обмыть, измельчить, отжать сок, развести водой 1:10 и настаивать 6 ч в стакане холодной кипяченой воды, процедить, делать примочки.

УХОД ЗА ГЛАЗАМИ

Здоровые блестящие глаза придают лицу красоту. В среднем возрасте мускулы глаз начинают терять свою эластичность, и нежная ткань века становится дряблой.

♦ Для укрепления мускулов глаз можно промывать глаза раствором соли или чая. Веки же массировать касторкой, но только не сильно прижимать их пальцами.

♦ Если глаза тусклы, имеют как бы нездоровый вид, то причина обычно кроется в больной печени или недостатке солей в организме. В последнем случае надо принимать каждый день по 2–3 щепотки поваренной соли, но не в пищу, а так, перед сном.

♦ Если под глазами мешки, то надо больше пить холодной воды между кушаньями и перед сном. Затем делать на ночь массаж каким-нибудь кремом. На глаза полезно класть компрессы, попеременно чередуя горячие и холодные.

♦ При болях в глазах помогают следующие примочки. Приготовить отвар из чая на вине. Промыть глаза, сделать примочку. Сделать отвар из листьев черешни и вишни. Промыть им глаза, из листьев сделать примочку.

♦ Сделать промывание и примочку из сока сырой картошки. Хорошо помогают промывания и примочки из отвара петрушки. Примочку делать вечером, а промывание — утром. Воздерживаться от употребления острой, кислой и соленой пищи.

♦ Глаза промывают в случаях, если имеются выделения, склеивающие ресницы, а также при химических ожогах. Голову боль-

ного слегка запрокидывают назад, подставляя с височной стороны лоток для стекания жидкости. Промывание делают дистиллированной или холодной кипяченой водой, физиологическим раствором. При ожогах для промывания глаз используют назначенное средство в зависимости от характера ожога.

Жидкость набирают в резиновую грушу. Сильной струей жидкости промывают сначала края сомкнутых век, затем первым и вторым пальцами левой руки их раздвигают и промывают глазное яблоко, направляя струю от виска к носу.

Для промывания глаз можно использовать просто стерильный кусочек ваты, который смачивают в соответствующей жидкости и отжимают над глазом.

Если у вас началось воспаление, покраснение глаз, появились боли в глазу и головные боли, ухудшилось зрение, то надо применить такие рецепты.

◆ Взять листьев крапивы, собранных в мае, — 2 ст. ложки, листьев ландыша — 1 ст. ложку, залить 200 мл воды, настаивать в холодном и темном месте 9 дней, затем добавить щепотку пищевой соды. Примочки на глаза делать 2 раза в день в течение недели.

◆ Взять цветков липы — 1 ст. ложку, стеблей малины, корней эхинацеи пурпурной — по 1 ч. ложке, прополиса — 3 г, мумие — 1 г. Все это настаивать 5 ч в кипятке, снять с осадка, процедить и теплым принимать по 50 мл 5 раз в день; им же закапывать глаза по 8–10 капель 4 раза в день.

◆ Приготовить крепкий чай, закапывать им глаза и делать примочки 3 раза в день в течение недели.



ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Кожные заболевания, как и любые другие, нуждаются в своевременной (точной!) диагностике и соответствующем лечении. Народная медицина предлагает множество рецептов для устранения и предотвращения различных неприятных проявлений на коже.

◆ Сок ягод брусники обыкновенной применяют наружно при лишае и чесотке.

◆ Сок свежей травы спорыша применяют для лечения кровоточащих или старых ран, язв (соком смочить салфетку и, предвари-

тельно обмыв тем же соком рану, положить ее на место поврежденных тканей). Помогает трава также при ожогах, нарывах.

◆ Отвар коры дуба обыкновенного используют для обмываний и компрессов при кожных заболеваниях, ранах, ожогах, обморожениях.

◆ Для лечения ожогов, различных кожных заболеваний и ускорения заживления ран используют масло зверобоя (1 ст. ложку цветков зверобоя залить стаканом растительного масла, настоять 14 дней, временами взбалтывая).

◆ Соком плодов калины обыкновенной смазывают лицо при угрях и лишаях. Настой плодов лечит экзему (плоды растереть в ступке, залить кипятком из расчета 1–2 ст. ложки плодов на стакан воды, настоять 4 ч. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день).

◆ Компрессы из клюквенного сока применяют при лишаях, сухой экземе и других экссудативных кожных процессах.

◆ Настой и отвар корней лопуха большого (репейника) применяют при нарушении обмена веществ, экземе (1 ч. ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана теплого настоя 4 раза в день. Или 1 ч. ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 5–10 мин на слабом огне, остудить, процедить. Пить по 1 ст. ложке отвара 3–4 раза в день);

◆ Отвар из корней лопуха в виде компресса используют при экземе, дерматитах, кожных сыпях, сопровождающихся зудом (1 ст. ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, кипятить 30 мин, остудить, процедить).

◆ Тертую морковь прикладывают к воспаленным участкам кожи, ожогам, гнойным ранам.

Такие кожные заболевания, как хейлит, экзема, чешуйчатый лишай, язвенная волчанка, болезнь Дарье, довольно успешно лечиваются приемом внутрь облепихового масла по 2 мл в день и применением наружно 5%-ной мази из масла облепихи. Облепиховое масло способствует быстрому рассасыванию инфильтратов, снижает эритему, отек, боль и жжение, прекращает шелушение, способствует эпителизации и исчезновению зуда.

◆ Примочки из настоя тысячелистника обыкновенного рекомендуются применять при гнойничковых поражениях кожи (2 ст. ложки травы заварить 0,5 л кипятка, настоять 1 ч, процедить).

◆ Настой листьев черники обыкновенной используют как вяжущее, антисептическое и противовоспалительное средство. Его применяют для наружной обработки ран, язв, а также в виде спринцевания (1 ч. ложку сырья заварить стаканом кипятка, через 30 мин процедить).

♦ Каротолин — масляный экстракт из мякоти плодов шиповника рекомендуют для лечения различных кожных заболеланий (трофические язвы, экземы, дерматиты, псориаз), для чего на пораженные участки 1–2 раза в день накладывают салфетки, пропитанные препаратом.

♦ Масло шиповника, полученное из семян и содержащее ненасыщенные жирные кислоты, каротиноиды и токоферолы, применяют наружно и внутрь. Им смазывают трещины сосков, трофические язвы и пролежни, ожоги, лучевые поражения кожи. При язвенном колите полезны клизмы с маслом ежедневно или через день по 50 мл в течение 2–4 недель.

ПСОРИАЗ

Псориаз, или чешуйчатый лишай, — это хроническое заболелание кожи, название которого происходит от греческого слова «псора», обозначающего «зуд». При псориазе на коже головы, коленях и локтевых суставах, в нижней части спины и в местах кожных складок образуются воспаленные плотные, шелушащиеся пятна красного цвета, вызывающие зуд.

От псориаза страдает около 4 % населения земного шара. Он поражает людей в любом возрасте — с момента рождения и до глубокой старости, однако псориаз «любит» молодых, о чем свидетельствует тот факт, что 70 % пациентов, страдающих псориазом, заболелают до 20 лет.

Псориаз — это ненормальное для организма состояние, при котором на отдельных участках тела верхний слой кожи отмирает гораздо быстрее, чем в норме. Если обычно цикл деления и созревания клеток кожи происходит за несколько недель, то при псориазе этот процесс протекает всего за 4–5 дней.

В древности псориаз считали одной из форм лепры (проказы), и лишь в конце XIX века было сделано четкое разграничение этих двух заболеланий. Современные исследования показывают, что в основе псориаза лежит не одна-единственная причина, а целый комплекс причин, т. е. псориаз — это мультифакторное заболелание. Одно можно сказать точно: псориаз — не инфекционное, а значит, и незаразное заболелание.

Проблема происхождения псориаза до сих пор окончательно не решена. Существуют различные теории на этот счет. Например, выделяют псориаз I, который вызывается передающимися по наследству поломками иммунной системы — таким псориазом болеют около 65 % людей, причем заболелание проявляется в молодом возрасте, от 18 до 25 лет. А есть еще псориаз II, который проявляет-

ся у людей старше 40 лет и не связан ни с наследственностью, ни с иммунной системой. Причем в отличие от псориаза I, который предпочитает кожу, псориаз II чаще поражает ногти и суставы.

Согласно другой теории, причиной псориаза являются исключительно нарушения иммунитета, вызванные различными факторами: это может быть стресс, или инфекционные заболевания, или холодный климат, или неправильное питание. Например, отмечено, что алкоголь может спровоцировать обострение псориаза. Особенно это относится к пиву, шампанскому, крепким спиртным напиткам. Прием в пищу продуктов, содержащих уксус, перец, шоколад, также не лучшим образом влияет на течение заболевания и может вызвать обострение. Согласно этой теории, псориаз является системным заболеванием. Это значит, что при значительных нарушениях иммунной системы процесс может распространиться на другие органы человека, например суставы, что приводит к псориатическому артриту — это воспалительное заболевание, обычно поражающее мелкие суставы кистей и стоп.

Клинические проявления псориаза — эпидермо-дермальная папула с белыми сухими чешуйками. Вначале появляются розово-красные точки, а затем они сливаются в большие папулы: восьмерки, дуги, гирлянды. Температура тела больного повышена, он постоянно жалуется на холод, зуд, бессонницу. Часто выпадают волосы и ломаются ногти. Появляются боли в суставах. Обострение болезни приходится на осень и зиму.

Лечение

Для лечения псориаза научная медицина рекомендует дегтярные, нафтоловые, ртутные и другие мази, борный вазелин и 1%-ную серную мазь.

Так лечились только внешние проявления заболевания. Еще недавно принимали внутрь 3–5%-ный раствор натрия бромиды — по 1 ст. ложке 3 раза в день, 10%-ный раствор кальция хлорида — по 3 ст. ложки; 30%-ный раствор натрия тиосульфата — внутривенно по 5–10 мл в день; ретинол — по 15–20 капель 3 раза в день в течение 2–3 месяцев (с аскорбиновой кислотой); 5–6%-ный раствор тиамин — по 1 мл в день (курс — 30 инъекций); пиротенал, 0,02%-ный раствор меди сульфата; бутадиен, фолиевую кислоту, массаж, ванны. Применяли и гормоны: тиреоидин, инсулин, панкреатин, экстракт поджелудочной железы. Хорошее действие оказывает ультрафиолетовое облучение (начинают с шейного отдела позвоночного столба и ниже). Эту процедуру сочетают с гемотрансфузиями (по 150–200 мл крови 1 раз в неделю) и кислородными ваннами. В прогрессивной стадии псориаза назначают 1–2%-ную салициловую

мазь, 2–3%-ную ихтиоловую или серную мазь, 2%-ную борную и диахиловую мази или 2–5–10%-ную дегтярно-сернистую мазь. Благоприятное влияние оказывают сероводородные и радоновые ванны (Сочи, Пятигорск), минеральная вода («Немиров», «Кемери», «Талги», «Мироновка» и др.), соли Мертвого моря и пр.

Рекомендуется пользоваться курортами на протяжении 3–5 сезонов.

Следует заметить, что вышеуказанное лечение не ведет к окончательному излечению болезни. Причины псориаза следует искать в нервно-психическом состоянии больного, поражениях нейронов, генов, хромосом, нарушении обмена веществ, особенно макро- и микроэлементов, витаминов, кортикостероидных образований, синтеза клеток, накопления свободных радикалов, радионуклидов, токсинов, продуктов метаболизма (продуктов жизнедеятельности микроскопических грибов, бактерий, вирусов, их экскременты), желудочно-кишечной, половой и гормонально-секреторной деятельности, заболеваниях сосудов, особенно венул, артериол и капилляров.

При лечении псориаза нужно помнить, что это заболевание, как при цепной реакции, распадается на 5–6 болезней: угнетение синтеза клеток, гипофиза и коры надпочечников, щитовидной, половых и других желез; сердечно-сосудистые и желудочно-кишечные заболевания; нарушение обмена веществ (особенно липидного); угнетение работы генов; авитаминозы; снижение тонуса, бессонница, зуд, боли в суставах и сужение сосудов; развитие холецистита, желчекаменной болезни, мочекишечного диатеза, колитов, гастритов; лихорадка и повышенная температура и др.

При приготовлении настоек нужно придерживаться общего правила: настаивание должно происходить без доступа солнечного света в емкости из темного стекла.

Народные рецепты

Чтобы уменьшить уровень адреналина в крови, нормализовать функцию желез внутренней секреции, больным псориазом назначают по 25–40 капель спиртовой настойки аралии, элеутерококка, заманихи — 3–4 раза в день за 30 мин до еды в течение месяца.

Одновременно назначают по 10 мл настоя цветков календулы — 3 раза в день, настой чаги (березовый гриб) — по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Из седативных средств больному назначают травы:

- ◆ пустырник (15 г на 200 мл воды) — по 10 мл 4 раза в день;
- ◆ корень валерианы — (6–20 г на 200 мл воды) — по 10 мл 3 раза в день;
- ◆ пион — по 30–40 капель по 1 ч. ложке 3 раза в течение месяца;

◆ сбор успокоительный: мята — 2 части, листья трилистника водяного — 2 части, корни валерианы — 1 часть, шишки хмеля — 1 часть. 2 ст. ложки сбора заварить в 200 мл воды и принимать по 100 мл 2 раза в день;

◆ корни синюхи лазурной — (8 г на 200 мл воды) — по 10 мл 3–5 раз;

◆ душица (2 ч. ложки на 200 мл воды) — по 100 мл 4 раза в день до еды.

С целью нормализации функций коры надпочечников в комплексное лечение включают такой сбор трав:

◆ листья черной смородины (5% -ный раствор) — по 300–500 мл в день;

◆ цветки бузины черной (2 ч. ложки на 200 мл воды) — по 20 мл 5–6 раз в день;

◆ череда (10 г на 200 мл воды) — по 10 мл 3 раза в день;

◆ вахта (трифоль, 2 ч. ложки на 200 мл воды) — по 10 мл 3 раза в день.

Для кортикостероидного эффекта назначают настой корня солодки — по 10 мл 5 раз в день, астрагала (20 г на 200 мл воды) — по 10 мл 3–6 раз в день.

Для нормализации липидного обмена при псориазе больные принимают настои корня одуванчика (1 ч. ложка на 200 мл воды) — по 50 мл 4 раза в день за 30 мин до еды; листьев подорожника (10 г на 200 мл воды) — по 10 мл 3 раза за 15–30 мин до еды.

Больным рекомендуется есть салаты из листьев петрушки, одуванчика, иссопа, сельдерея, пастернака, кардамона и эстрагона.

Для нормализации работы желчного пузыря и желчегонной функции применяют травы:

◆ цветки бессмертника (10:200) — по 100 мл 3 раза за 30 мин до еды;

◆ сбор желчегонный: цветки бессмертника — 4 части, листья трилистника — 3 части, мята — 2 части, плоды кориандра — 2 части. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

Как желчегонное средство рекомендуются: плоды шиповника, спорыш, мята, череда, цветки ромашки и др.

При мочекишечном диатезе, способствующем псориазу, рекомендован такой сбор трав:

◆ листья березы белой (4 ч. ложки на 500 мл кипятка) настаивать 3,5 ч, процедить и еще настаивать 6 ч, затем прибавить 0,2 г натрия гидрокарбоната (для растворения бетуленовой кислоты), или отвар березовых почек (1 ч. ложка на 100 мл воды). Принимать по 10 мл 3 раза в день.

Народные целители назначают больным псориазом такие эффективные сборы лекарственных растений:

- ◆ экстракт омелы белой (15 г на 200 мл воды) — по 15–25 капель 3 раза в день;
- ◆ мыльнянка (1 ч. ложка на 200 мл, варить 15 мин) — по 200 мл 3–4 раза в день;
- ◆ листья черники (10 г на 1000 мл кипятка) или ягоды (1–2 ч. ложки на 200 мл кипятка). Принимать по 10–30 мл 3 раза в день;
- ◆ листья ореха грецкого (1 ст. ложка на 200 мл кипятка) — по 60 мл 3 раза в день;
- ◆ корень лопуха (1 ч. ложка на 500 мл кипятка) — по 100 мл 4 раза в день до еды; чернику, орех и лопух применяют для регуляции обменных нарушений;
- ◆ дымянка лекарственная (2 ч. ложки на 400 мл кипятка) — 4 раза по 100 мл, глотками.

Рекомендуется есть ягоды земляники (500 г в день с молоком), черники (для укрепления зрения); как витаминный продукт назначают ягоды калины, клюквы (псориаз с гипертонией), плоды рябины, облепихи, шиповника.

При зобе у больного псориазом в комплексное лечение включают дурнишник, содержащий свободный йод.

- ◆ Сок дурнишника принимают по 10–20 капель 3 раза в день; отвар семян и стеблей с листьями и корнями дурнишника (1 ст. ложка на 200 мл кипятка) принимают по 200 мл 3 раза на день.

В Болгарии, Германии и Польше лечат псориаз такими лекарственными растениями:

- ◆ ягоды можжевельника (дерматотоническое средство); осока песчаная (корневища) (2 ч. ложки на 200 мл воды) — по 100 мл 4 раза в день;
- ◆ татарник колючий (1 ст. ложка листьев и цветков на 200 мл кипятка) — по 10 мл 4 раза в день;
- ◆ подмаренник истинный (2 ч. ложки на 200 мл воды) — по 60 мл 3 раза в день, или свежий сок — по 1 ч. ложке 3 раза в день;
- ◆ как противовирусное средство в сборы надо включать репешок (20 г на 200 мл воды) — по 50–100 мл 4 раза в день;
- ◆ желчегонным и регулирующим обмен средством является корень цикория (1 ч. ложка на 200 мл кипятка), принимать по 50 мл 4 раза в день.

Наружными препаратами врачи и знахари пользуются издавна при лечении псориаза и зудящих дерматозов: мазь солидоловая с настоек элеутерококка или заманихи (5:1), мазь солидоловая с порошком чистотела (5:1); 0,5–0,25% -ная колхаминовая мазь (принимать в течение 18–20 дней, при контроле анализов мочи и крови).

Эффективны и ванны с отваром трав чистотела, репешка, ягод можжевельника, корня любистка (после ванны нужно смазать пораженные участки кожи мазью с золой стеблей шиповника). Бляшки следует обрабатывать спиртовой настойкой софоры японской, свежим соком дымянки и калины обыкновенной.

Народная медицина рекомендует при обострениях воспользоваться следующими рецептами.

◆ Приготовить сок из стеблей и листьев пырея ползучего, принимать внутрь по 100–200 мл в день до еды.

◆ Взять репешка обыкновенного — 25 г и корня солодки голой — 15 г, залить 1000 мл воды, прокипятить 10 мин, настаивать 1 ч. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

◆ Взять живицы-смолы сосны — 5–6 г, пыльцы майских шишек сосны — 2 г, принимать внутрь раз в день. При пониженной кислотности желудка, колитах, гастритах, метеоризме (газы) применять настой корня солодки голой на 40% -ном спирте. Принимать по 15–20 мл внутрь, 3–4 раза в день за 1 ч до еды.

ПИОДЕРМИТЫ

Это заболевание вызывается многими микроорганизмами: стрептококками, пневмококками, кишечной и синегнойной палочками, грибами, простейшими и др. Чаще всего они возникают при внедрении в кожу гноеродных (продукты метаболизма) стафило- и стрептококков.

Иммунную систему кожи составляют полиморфно-ядерные лейкоциты, макрофаги, лимфоциты (клетки, уничтожающие микробы). При недостаточном образовании антител, ослабленном фагоцитозе развиваются тяжелые хронические пиодермиты. Одновременно развиваются гипо- и авитаминозы, снижаются антимикробные свойства кожи. Гнойничковые заболевания возникают также при нарушениях функции эндокринных желез (отклонения в углеводном обмене). Из организма выводятся витамины, электролиты, нарушается электролитный, водно-солевой обмен. Снижаются барьерные и бактерицидные свойства кожи. Часто гнойничковые заболевания кожи возникают на фоне себореи.

Больным пиодермией следует строго соблюдать диету, не курить, не злоупотреблять спиртными напитками. В пищу принимать больше печеной свеклы, картофеля, репы, редьки, моркови, тыквы, несладких фруктов и ягод. В рационе питания уменьшить до минимума долю сахара, варенья, меда, сладостей, конфет. Рекомендуется больше пить витаминных соков: морковно-свекольного, капустно-картофельного, отвары овсяных и пшеничных отрубей.

Ежедневно делать пешеходные прогулки-терренкуры, 20-минутную зарядку, лечебную гимнастику. Особенно тщательно нужно следить за гигиеной тела (голова, паховые участки, половые органы и др.).

Больным пиодермитами не следует допускать переохлаждения или перегревания тела. Смена температуры окружающей среды ослабляет защитные барьеры кожи, приводит к ее ранимости и возникновению мацераций, нарушает целостность эпидермиса кожи — ведет к возникновению опасного кожного заболевания. Учитывать надо и тот факт, что все мы живем в зоне экологического бедствия, подвергаемся радиоактивному излучению.

Поэтому принимать солнечные ванны следует в часы действия ультрафиолетового спектра — с 8 до 11 часов — утром и с 18.30 до 19.30 — вечером.

Народные рецепты

◆ Для повышения реактивности организма, укрепления нервной системы больным пиодермитами назначают такой сбор трав: пустырник, корни валерианы, лагохилус (зайцегуб) опьяняющий, настойка пиона, корневище синюхи лазурной.

◆ Как общеукрепляющие, повышающие функции желез внутренней секреции средства больным рекомендуют принимать внутрь спиртовой экстракт элеутерококка колючего, настойку женьшеня, аралии, заманихи, золотого корня, эхинацеи пурпурной, жидкий экстракт левзеи сафлоровидной в обычных дозах (1 ст. ложка лекарственного сырья на 200 мл воды).

◆ Полезен прием овса посевного с околоплодником (шелухой) на молоке в виде отвара (2 стакана измельченного овса на 5–6 стаканов кипящего молока) — по 100–200 мл 3 раза в день за 30–40 мин до еды.

◆ Свежий или консервированный сок алоэ назначают внутрь по 1 ч. ложке за 30 мин до еды 2–3 раза в день; в виде инъекций экстракт жидкого алоэ — по 1 мл подкожно. Курс лечения продолжается 15–60 дней.

◆ Траву зверобоя, цветки календулы, листья крапивы, цветки ромашки, траву череды, цветки бузины черной, листья смородины черной или свежий сок ягод, траву хвоща полевого принимают в дозах, указанных при описании этих растений.

◆ Положительный эффект при фурункулезе, вульгарных угрях отмечается при приеме внутрь настоя корневища пырея ползучего, травы фиалки трехцветной, корневища осоки песчаной, корня аира болотного, цветков василька синего, отвара или сока дурнишника обыкновенного.

◆ При фурункулах, вульгарных угрях, рожистом воспалении и других пиодермитах используют кашицу-жмых листьев подорожника, настой для компрессов или мазь цветущего донника, листья будры, корни чернокорня, корни окопника и сок подмаренника истинного.

◆ Фурункулы издавна лечили печеным луком. Свежим соком татарника колючего обрабатывают импетиго, а псевдофурункулез — соком калины.

ВАСКУЛИТЫ

Проблема сосудистой патологии кожи, рост заболеваемости васкулитом вызывают серьезные опасения. Воспалительные процессы сосудистой стенки при васкулитах кожи вызываются различными инфекциями.

Внедрение под кожу стрептококков и стафилококков, туберкулезной, вирусной инфекций, риккетсий, грибков вызывает бактериологическую аллергию при васкулитах. Рост этого заболевания связан с широким применением в медицинской практике лекарственных концентрированных веществ: антибиотиков, сульфаниламидных препаратов, сывороток, вакцин, препаратов йода, мышьяка, бутадиена и многих других. При аллергических васкулитах вырабатываются антитела и аутоантитела, которые, соединяясь с аллергенами, вызывают образование иммунных комплексов, травмирующих кровеносные сосуды. При всех васкулитах наблюдается дефицит витамина К.

Народные рецепты

При фитотерапии васкулитов используются лекарственные травы, уменьшающие проницаемость сосудистой стенки и обладающие противовоспалительным действием: зайцегуб, крапива, лапчатка, пастушья сумка, сушеница топяная, софора, шиповник, тысячелистник, хвощ, горец птичий, сок калины в виде настоев, отваров или экстрактов.

В народной медицине при васкулитах широко применяют корневище пырея, корни эхинацеи пурпурной, медуницу, репешок, осоку, живучку мохнатую, кошачью лапку, подмаренник истинный. В целях повышения реактивности организма включают настойки женьшеня, элеутерококка, заманихи, отвар овса на молоке.

В целях нормализации функций коры надпочечников, желез внутренней секреции в лечение вводили настои цветков бузины черной, листьев смородины черной, череды, вахты, свежий сок алоэ, а при тяжелых формах — настои корня солодки и астрагала (по 1 ст.

ложке 5 раз в день до еды). Наружно при васкулитах для рассасывания подкожных кровоизлияний применяют примочки с настоем цветков и соцветий иссопа лекарственного, арники горной или мазь с порошком корня окопника.

ВЕСНУШКИ

Образование веснушек зависит от отложения в коже особого красящего вещества. Уничтожить их совсем очень трудно, особенно если ими покрыты руки, ноги, а иногда и все тело. Но довольно безобидными средствами можно все-таки сделать веснушки бледнее.

Народные рецепты

◆ Летом, когда веснушки от солнца особенно темнеют, надо к пудре примешивать немного хины, которая предохраняет кожу от влияния солнечных лучей.

◆ Класть компрессы из трехпроцентного раствора перекиси водорода два раза в день на 20–30 мин. После компресса смазывать лицо вазелином.

◆ Протирать пораженные места два раза в день горячим чаем или огуречными семенами, намоченными в водке. Надо помнить, что перед лечением веснушек кожу нужно хорошо очистить.

◆ Взять головку репчатого лука, разрезать на две половинки. Натирать веснушки по вечерам. Повторять до исчезновения веснушек.

◆ Взять зеленых огурцов, натереть их. Огуречный сок размешать с ложкой поваренной соли. Смазывать лицо 20 и более дней, пока веснушки не сойдут.

◆ Несколько вечеров kryду, перед тем как ложиться спать, мыть лицо и шею соленой водой. Когда кожа просохнет (вытирать не надо), стереть засохший тонкий соляной слой.

◆ Взять 5 г горчицы в порошке, по 15 г миндального листа и лимонного сока и натирать веснушки ежедневно.

ВИТИЛИГО

Витилиго, или песь, — приобретенное нарушение пигментации на любом из участков кожи, кроме ладоней и подошв ног.

Народные рецепты

Фитотерапия витилиго предусматривает применение таких трав:

◆ пастернак (2–3 ст. ложки листьев или 2 ч. ложки корней на 400 мл кипятка) — по 10 мл 3–4 раза в день. Из пастернака изготавливают заводской препарат бероксан;

◆ крапива двудомная (10 г на 200 мл воды) — по 10 мл или 25–30 капель жидкого экстракта 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Жидкий экстракт крапивы втирают в очаги депигментации;

◆ псоралея костянковая; из нее выделен отечественный препарат псорален;

◆ сок листьев и зеленых плодов инжира — наружно и внутрь. Из листьев инжира и псоралеи получен препарат исоберан;

◆ череда и арника горная (цветки) используются в виде настоя (медьсодержащие препараты) (10 г на 200 воды) — по 10 мл 3 раза в день, или настойки — по 30–40 капель до еды 2–3 раза в день — на молоке или воде. Наружно в очаги втирают настойку арники с диметилсульфоксидом (ДМСО).

◆ Ежедневно рекомендуется пить березовый сок по 200 мл 3 раза.

Больным рекомендуется включать в рацион гречку, листья петрушки, щавель, сельдерей, лебеду, шпинат, крапиву, плоды инжира (это фотодинамические продукты).

Больному рекомендуется включать в рацион цинксодержащие растения: ягоды черной смородины, малины, семена дикой моркови.

Для нормализации функций желез внутренней секреции, обменных процессов, уменьшения выработки адреналина назначают спиртовые настойки и экстракты элеутерококка, эхинацеи пурпурной (корни), женьшеня, аралии, заманихи, золотого корня, левзеи, а также настои листьев черной смородины, плодов облепихи, калины, рябины, боярышника, шиповника, цветков бузины черной, травы вахты, корня цикория, синюхи голубой, сок алоэ. Рекомендуется ежедневно съедать 600–800 г ягод земляники лесной с ДМСО.

◆ На 20 мл сока из ягод земляники или граната добавлять 3–5 капель 100%-ного диметилсульфоксида (ДМСО).

◆ Полезен сок костяники, голубики, ежевики и брусники, калины и рябины. Наружно этот состав втирают в очаги депигментации.

◆ В народе при витилиго рекомендуют принимать ряску в виде отвара-чая — по 200 мл 3 раза в день в течение 3–4 месяцев, затем сделать 1 месяц перерыва в лечении. Больным также назначают настой плодов шиповника коричневого (10 г на 200 мл воды) — по 50–100 мл 2 раза в день.

ДЕМОДЕКОЗ

Эффективно лечение травами. Фитотерапия болезни следующая:

◆ ягоды можжевельника (2 г на 200 мл воды) — умывать лицо утром и вечером;

- ◆ кора крушины, кора и корень барбариса, трава полыни горькой — настоем ополаскивать лицо 1–2 раза на день;
- ◆ корень девясила высокого — для ополаскивания лица, шеи, головы.

Рекомендуется обрабатывать высыпания экстрактом коры крушины, спиртовой настойкой барбариса обыкновенного и настойкой листьев будры плющевидной на уксусе.

КРУГОВИДНОЕ ОБЛЫСЕНИЕ

Целители знают, что ядра ореха способствуют росту волос. Надо есть их по 5–6 штук ежедневно.

◆ Используют настои листьев крапивы, цветков ромашки, листьев и почек березы, тополя черного, березовый сок, череду, цветки бузины, листья и свежий сок смородины, корневище аира, вахту и плоды шиповника, а также свежий сок алоэ (1 ч. ложка 3 раза в день), траву астрагала (20 г на 200 мл воды) — по 10 мл 3–6 раз в день, корень солодки (15 г на 200 мл воды) — по 10 мл 4–5 раз; землянику лесную (20 г на 200 мл воды) — по 10 мл 3 раза; сок листьев настурции — 10–12 мл в день; корень пастернака — в пищу, а отвар его листьев (2–3 ст. ложки или 2 ч. ложки корней на 400 мл воды) — по 10 мл 4 раза в день.

◆ Применяют шишки хмеля (1 ч. ложка на 200 мл воды) — по 200 мл на ночь; настойку из них — по 40 капель 3 раза в день; листья шалфея (2 ч. ложки на 400 мл воды) — по 10 мл 3 раза в день.

При наружном лечении волосистой части головы используются экстракт левзеи, сок алоэ, настой корневища аира (10 г на 200 мл воды), отвар листьев березы, почек и цветков бузины черной (по-ровну), экстракт элеутерококка, женьшеня, аралии, заманихи.

◆ Рекомендованы настои цветков василька синего, цветков календулы, свежий сок крапивы, а также отвар травы череды, почек тополя черного. Кроме того, используют для втирания в очаги облысения и такие травы: живучку мохнатую, землянику лесную, настурцию майскую, крапиву жгучую, лапчатку гусиную, корень любистка, плоды мордовника, пастернака, 10% -ный водный раствор спиртовой настойки софоры, отвары чернокорня, семя мака, сок лука и чеснока, бодягу и окопник.

ЭКЗЕМА И НЕЙРОДЕРМИТ

◆ В качестве препаратов, нормализующих функцию коры надпочечников, назначают: настой корневища синюхи лазурной (6 г на 200 мл) — по 10 мл 4–5 раз в день до еды; настой череды (10 г на

200 мл) — по 10 мл 3 раза в день; настой фиалки трехцветной (цветки — 1 ст. ложка на 200 мл кипятка) — по 1–5 ст. ложек 3 раза в день; настой цветков бузины черной (2 ч. ложки на 200 мл) — по 20 мл 3 раза в день; настой листьев вахты (2 ч. ложки на 200 мл) — по 50 мл 3 раза в день за 1 ч до еды.

◆ Листья смородины черной назначают в виде 5% -ного настоя по 300–500 мл в день.

◆ Рекомендован отвар травы полыни (1–2 ч. ложки на 200 мл) — по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды.

◆ У больных экземой и нейродермитом наблюдаются нарушения липидного обмена. В этом случае назначают сбор: корень одуванчика (1 ч. ложка на 200 мл воды) — по 50 мл 4 раза за 30 мин до еды; листья подорожника (10 г на 200 мл воды) — по 1 ст. ложке 4 раза в день за 30 мин до еды.

◆ Расстройства углеводного обмена лечат сбором из листьев крапивы, корня одуванчика, листьев черники, корня лопуха, стручков фасоли.

◆ При затяжном лечении этих болезней надо включать в терапию отвары из корня солодки голой (15 г на 200 мл воды) — по 10 мл 4–6 раз и астрагала (20 г на 200 мл воды) — по 10 мл 4–6 раз в день.

◆ Хорошие результаты при лечении дает такой сбор: фиалка трехцветная, череда, цветки ромашки — поровну. Принимать по 25 мл 3 раза в день. Можно в аптеке приобрести мазь — продукт термической обработки (сухой перегонки) определенных древесных пород (лещины, ольхи, можно липы). Применяется наружно при экземе, нейродермите и других кожных заболеваниях.

Наружно на мокнущие поверхности делают примочки из трав:

◆ корневища лапчатки прямостоячей (20 г на 200 мл воды);

◆ отвар коры дуба (20 г на 200 мл воды);

◆ отвар хвоща (20 г на 200 мл воды);

◆ настой череды (10 г на 200 мл воды).

◆ Народная медицина использует для примочек при экземе отвары листьев дурнишника, тимьяна, татарника, корни кирказона, цикория; настой травы дубровника, плодов кориандра. Больным назначают ванны с отваром трав: хвоща, череды, корней лопуха, коры дуба и ивы, спорыша, цветков ромашки, листьев подорожника (противозудный эффект), а также ванны из отваров репешка, овсяной соломы, листьев черной смородины, дурнишника, корня лопуха, чернокорня. Готовят и бактерицидные ванны из отваров зверобоя, чистотела, цветков календулы.

◆ Мазь из листьев лопуха (составная): сушеные листья лопуха — 20 г, цветки ромашки — 20 г, корень копытня — 20 г, трава кипрея (иван-чай) — 20 г.

Все высушить, измельчить и смешать. Смесь варить в 4 стаканах воды, затем добавить 1 ст. ложку сливочного масла и 2 стакана крепкого отвара сенной трухи, вновь варить до густоты тягучей клейкой массы, процедить и отжать. Смешать поровну с глицерином. Мазь дает блестящие результаты при экземах. Хорошо пить отвар корня лопуха (15 г на 200 г кипятка). Кипятить 10 мин на малом огне. Укутать потеплее. Настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой.

◆ От экземы пить цветки крапивы-яснотки (крапива, которая не колется, имеет белый цвет зевиков). Заварить 1 ст. ложку цветков на стакан воды (кипятка). Настоять, укутав потеплее на 1,5–2 ч. Пить за 30–40 мин до еды по стакану.

Этот отвар хорошо помогает при экземе, больных почках, кровотечениях. Отвар цветков пьют при болезнях дыхательных путей, при диспепсии. Отвар травы употребляют при золотухе, фурункулезе и других заболеваниях кожи.

◆ Отварить 6 яиц (варить 12 мин). Аккуратно вытащить желтки. Насадить желток на спицу или длинную проволоку. Держать желток над огнем, пока с него не потечет белая жидкость. Будет капать небольшими каплями. Собрать эти капли в чистую баночку. Мазать этим прозрачным раствором больные места.

◆ Кашицей из толченых ягод земляники лечат экзему: делают компрессы на пораженные места.

◆ Свежесорванные ягоды черники в растертом виде применяют в компрессах и примочках для лечения мокнущей экземы, ожогов и других кожных заболеваний.

◆ Свежий капустный лист привязать к пораженным местам. Держать 2–3 дня, пока не полегчает. Потом лист снять. Процедуру повторить несколько раз.

◆ Собрать пырей (корень) в мае. 20 г корней отварить в стакане кипятка. Принимать отвар в течение дня, 3 раза перед едой. Наружно из отвара делать примочки.

◆ Зола от древесины осины смешать пополам с вазелином. Мазать пораженные места.

◆ Медный купорос разводится до нежной голубизны. Протирать (промывать) им пораженные места. Когда высохнет, смазать жиром или вазелином. За 3–4 раза вылечивается.

◆ Наружно настойку на березовых почках применяют при пролежнях, вяло протекающих грануляциях, в виде горячих ванн при лечении острых и хронических экзем.

◆ Экзема быстро излечится, если крепким настоем тысячелистника парить больные места и принимать настой этого же растения внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ 1 ст. ложку сливок, одно свежее яйцо, 100 г дегтя березового. Все хорошо смешать. Намазать состав на тряпочку и наложить на пораженное экземой место, перевязать. Менять ежедневно. Делать процедуры до исчезновения пятен.

Можно делать мазь с можжевельным дегтем. Этот рецепт хорошо применять при мокнущей экземе.

◆ Отвар девясила высокого (10 г на 100 мл воды) применяют по 1 ст. ложке 3 раза в день при лечении экземы, чесотки, плоского лишая. Отваром корней смазывают также пораженные участки кожи при демодекозе и чесотке.

◆ Капустные листья, сваренные в молоке и смешанные с отрубями, прикладывают в виде припарки больным золотухой и экземой.

ЭКЗЕМА АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ

Существует множество рецептов народной медицины, при использовании которых больной излечивается.

◆ Шалфей — 10 г, подорожник (лист) — 10 г, тысячелистник — 15 г, полынь — 5 г, крапива (лист) — 10 г, зверобой — 15 г, хвощ — 15 г, кукурузные рыльца — 10 г, можжевельник (ягоды) — 10 г. 3 ст. ложки смеси заварить 500 мл кипятка, настоять. Принимать по 150–200 мл с сахаром за полчаса до еды.

◆ Крапива (лист) — 10 г, душица (травы) — 10 г, череда (травы) — 10 г, фиалка трехцветная (травы) — 10 г, ромашка (цветки) — 10 г, тимьян (травы) — 10 г, хвощ (травы) — 10 г, валериана (корень) — 15 г, солодка (корень) — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 20 мин и выпить горячим. Настой хранению не подлежит.

◆ Череда — 10 г, земляника (лист) — 100 г, ромашка (цветки) — 100 г. Пить эту смесь постоянно вместо чая, заваривая 1 ст. ложку 200 мл кипятка.

◆ Для примочек на кожу хорошо применять отвар коры дуба с тысячелистником и чередой. В кипящий отвар коры дуба (1 стакан толченой коры на 1 л воды) положить полстакана череды и полстакана тысячелистника. Настоять 15 мин и опустить туда руку, покрытую экземными высыпаниями. Лучше сделать ванну с этим отваром, увеличив количество травы. После ванны руки не вытирать, только промокнуть или дать отвару высохнуть на коже.

◆ Дурнишник обыкновенный колючий. Наиболее эффективный метод состоит в натирании пораженных мест сырыми листьями или отваром дурнишника. Отвар готовится следующим

образом: 2 ст. ложки травы на 400 мл кипятка, томить 15 мин. Можно принимать отвар внутрь, 3 раза в день по стакану перед едой. Также принимают внутрь свежий сок: по 15–20 капель взрослым, 2–10 капель детям.

◆ Перед едой постоянно принимать отвар корня лопуха из расчета 15 г на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день и по 2 ст. ложки на ночь.

◆ Измельчить корень лопуха (1½–2 стакана), прокипятить его и остудить. В теплый отвар опустить простыню, сложенную вчетверо, обернуть влажной простыней тело от подмышек до щиколоток и плотно укутать больного одеялом. Оставить так на 2 ч в постели; если больной уснет, снять простыню после пробуждения.

Процедуру повторять 6 вечеров подряд. Затем сделать перерыв на день и снова продолжать 6 дней. Делать такие влажные обертывания нужно, пока не очистится кожа и на теле не появится легкая сыпь, которая быстро исчезает.

◆ Рецепт мази: лопух (лист) — 20 г, ромашка (цветки) — 20 г, копытень (корень) — 20 г, кипрей (трава) — 20 г. Смесь сварить в 4 стаканах воды, затем добавить 1 ст. ложку сливочного масла и 2 стакана крепкого отвара сенной трухи, затем снова варить до получения тягучей клейкой массы (на водяной бане). Процедить, отжать, смешать поровну с глицерином. Смазывать пораженные места. Нужно проделывать все процедуры одновременно.

◆ Можно заваривать чай из вербены — 15–20 г на 1 стакан кипятка. В тяжелых случаях принимают до 60 г в день. Пить в течение всего дня.

◆ Череда — 4 части, земляника (листья) — 4 части, грецкий орех (листья) — 1 часть, крапива — 2 части. 2 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка и через 20 мин выпить горячим. Эта смесь дает результаты через две недели. Необходимо принимать год, никогда не изменяя количество выпитого отвара: 3 стакана днем и на ночь. Этой же жидкостью смачивать пораженные места.

ОСТРОКОНЕЧНЫЕ КОНДИЛОМЫ (ОСТРОКОНЕЧНЫЕ БОРОДАВКИ)

Фитотерапевтические средства при лечении кондилом следующие.

◆ Залить листья чистотела (100 г) и цветущие верхушки болиголова пятнистого (50 г) 500 мл 45%-ного спирта, настаивать 10 дней. Принимать внутрь по 5 капель на стакан сыворотки и смазывать очаги кондилом 3 раза в день.

◆ Спиртовая настойка клубнелуковиц безвременника осеннего (5 г на 100 мл 45% -ного спирта), принимать по 2 капли на стакан сыворотки и наружно 2 раза в день.

◆ Противозудным эффектом обладают отвары корневищ стальника колючего (1 ст. ложка на 500 мл воды) — по 100 мл 4 раза в день; вероники (1 ч. ложки на 200 мл воды) — 200 мл 3 раза в день.

◆ Для обеспечения организма витаминами, кроме соков и пшенично-овсяных отваров, готовят настой трав:

◆ листья крапивы двудомной;

◆ плоды облепихи и шиповника;

◆ плоды черной смородины, черноплодной и красной рябины;

◆ листья березы.

◆ Витаминный чай: шиповник, облепиха, смородина — по 10 г, рябина обыкновенная — 5 г, листья березы и крапивы — по 30 г. Все залить 500 мл кипятка. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 30 мин до еды.

◆ Как спазмолитики используют отвары и настои цветков яснотки белой (20 г на 200 мл воды) — по 200 мл 2 раза в день; медуницы — (10 г на 200 мл воды) — по 200 мл 2 раза в день; овса с околоплодником (2 стакана на 6 стаканов воды) — по 100–200 мл 3 раза за 40 мин до еды; живучки мохнатой (1 ч. ложка на 200 мл воды) — по 20 мл 3 раза после еды; подмаренника истинного (2 ч. ложки на 200 мл воды) — по 60 мл 3 раза (или свежий сок — по 1 ч. ложке 5 раз в день).

Больному нужно обеспечить нормальное функционирование пищеварительного тракта, печени, желчного пузыря. В качестве желчегонных применяют такие фитосборы:

◆ цветки бессмертника (10 г на 200 мл воды) — по 25 мл 3 раза в день за 30 мин до еды;

◆ кукурузные рыльца (10 г на 200 мл воды) — по 30 мл 4 раза в день за 40 мин до еды;

◆ цветки бессмертника — 4 части, листья трилистника водяного — 3 части, мята — 2 части, плоды кориандра — 2 части, листья барбариса — 1 часть, череда — 2 части, спорыш — 4 части, чистотел — 1 часть, цветки ромашки — 3 части, плоды шиповника — 3 части. Взять 1 ст. ложку сбора на 200 мл кипятка. Принимать по 200 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

БОРОДАВКИ

Бородавки — это кожное заболевание в виде мелких опухолевидных доброкачественных образований, которые вызываются вирусом папилломы человека (ВПЧ). В зависимости от того, где этот

вирус поселяется, различают остроконечные кондиломы (бородавки на слизистой в области гениталий), и бородавки, которые образуются на лице, на коже рук и ног, под ногтями.

До 71 % всех кожных бородавок составляют обычные (вульгарные) бородавки, которые встречаются особенно часто у детей школьного возраста (от 4 до 20 %). Подошвенные бородавки преимущественно распространены среди взрослых и молодых людей и составляют около 34 % кожных бородавок. Плоские бородавки менее распространены (4 %) и поражают в основном детей.

Существует множество причин возникновения бородавок на коже. Заболевание передается при непосредственном контакте с человеком — носителем вируса папилломы, а также через предметы общего пользования, особенно при механических травмах кожи. Например, люди, чья профессия связана с разделкой мяса, рыбы, птицы, подвержены образованию микротравм на коже, что может вызвать развитие бородавок.

Тесная обувь и обувь из синтетики способствует образованию подошвенных бородавок. А появление бородавок после посещения бассейна связано с тем, что кожа легко повреждается о бетонные выступы и раздражается хлорированной водой.

Восприимчивости к бородавкам способствуют также нарушения иммунитета и подверженность стрессам.

Простые, или юношеские, бородавки появляются на лице, тыльной стороне ладоней и выглядят почти безобидно: едва выступающие желтовато-белые маленькие опухоли (папулы), которые слегка шелушатся. Однако если их не лечить, вокруг появится множество белых пятнышек, которые со временем могут превратиться в коричневые бляшки. В результате бородавки могут усеять все лицо, став источником серьезных переживаний человека.

Плоские бородавки выглядят как плотные узелки серовато-желтого цвета, быстро ороговевающие. Они поражают наиболее чувствительные участки рук и ног — тыльную сторону ладоней, между пальцами, около и под ногтями.

Наиболее тяжелый вариант — это подошвенные бородавки, которые могут появиться даже у маленького ребенка. Обнаруживают их чаще всего довольно поздно, и лечить их от этого труднее. Подошвенные бородавки мешают при ходьбе, причиняют боль и могут дорастать от небольшой бляшки в несколько миллиметров до куриного яйца.

Исключая косметические последствия своего роста, бородавки в основном особо ничем не беспокоят заболевшего. Редким исключением из этого правила является вариант, когда бородавка растет под ногтем, причиняя постоянную боль.

При повреждениях бородавки легко разрастаются. Это может произойти, если бородавки расположены в тех местах, где их очень легко повредить или поранить, к примеру, при бритье.

Лечение

Лечение бородавок должно проводиться только под контролем врача-дерматолога, поскольку неправильное лечение может привести к перерастанию бородавки в злокачественную опухоль. На сегодняшний день существует довольно много методов их уничтожения. Все процедуры безболезненны, а метод выбирается врачом в зависимости от места расположения и вида бородавки.

При электрокоагуляции используется ток высокой частоты, который вызывает повышение температуры в тканях и, как следствие, — разрушение бородавок.

Лазеротерапия, или удаление бородавок с помощью лазера, достаточно эффективна, но может вызвать образование рубцов.

Криотерапия достаточно проста и безболезненна, не вызывает никаких рубцовых изменений кожи. К тому же отсутствует контакт с кровью, так что нет угрозы инфицирования. Более современным и вызывающим меньше рубцовых изменений является криотерапия жидким азотом.

Народные рецепты

Возможны следующие методы избавления от бородавок:

◆ Мазать ежедневно 2 раза в день бородавки соком свежесорванного чистотела. Самый лучший сок — оранжевый — около корня. После того как через несколько смазываний поверхность бородавки почернеет, ее нужно аккуратно срезать маникюрными ножницами и продолжать смазывать, пока бородавка не пропадет совсем.

◆ Ежедневно натирать бородавки чесноком.

◆ Ежедневно 2 раза, утром и вечером, перед едой принимать в течение месяца порошок магнезии на кончике ножа.

◆ Небольшие молодые бородавки можно свести соком одуванчика.

◆ Яблоко разрезать пополам ниткой. Обеими половинками яблока натереть бородавки, сложить яблоко снова вместе половинками и связать их той же ниткой. Закопать это яблоко в землю или в навоз. Когда яблоко сгниет, бородавки исчезнут.

◆ На шелковой нитке завязывают в воздухе узлы над каждой бородавкой. Эту нитку прячут в свежую разрезанную картофелину и зарывают ее в землю так, чтобы никто не знал. Когда картошка сгниет, бородавки исчезнут.

◆ Детские бородавки легко сводятся искусственным льдом, в котором сохраняется мороженое. Попросить кусочек льда, завернуть его. Дома приложить несколько раз лед к бородавкам и поддерживать некоторое время, насколько это терпимо. Достаточно нескольких сеансов, и бородавки исчезнут.

◆ Ежедневно вечером перед сном капать из пипетки на бородавку 1 каплю уксусной кислоты, соблюдая осторожность. Больше капли не употреблять. Бородавки скоро начнут сходить.

◆ Взять остаток стебля с корнем от срезанного хлебного колоса. Острием соломины несколько раз наколоть бородавки и сразу же эту соломинку закопать в сырое место, корнем вверх. Через несколько дней, когда соломина сгниет, бородавки исчезнут.

◆ Массу из сырых ягод рябины регулярно наносить на бородавку.

◆ Держать сухой лед сколько можно. Завернуть остаток льда в несколько слоев газеты и в целлофан и хранить в морозильнике. Через 2–3 ч повторить, к вечеру еще раз. Иногда 3–4 процедур за день достаточно, чтобы бородавка сошла.

◆ Смазывать бородавки соком молочая лозного. После того как через несколько смазываний поверхность бородавки почернеет, ее необходимо осторожно срезать маленькими ножницами и продолжать смазывать, пока бородавка не исчезнет окончательно.

РОЖА

Болезнь выражается в ярком покраснении кожи с небольшой припухлостью. Начинается обычно сильным ознобом и повышением температуры, покраснение может появиться около загрязненной раны и даже на чистом месте. Пятно горит, зудит и как бы ползет, постепенно расширяясь.

Если рожа образовалась около раны, то ее обыкновенно лечат ихтиолом. Саму рану надо ежедневно промывать раствором марганца, а покрасневшее место смазывать мазью, причем захватывать еще 2–5 см непораженной кожи, чтобы приостановить распространение болезни.

Рожу на лице хорошо присыпать густой смесью чистого мела и рисового крахмала. Их надо мелко истолочь, просеять, чтобы крупные частицы не раздражали больные места. Поверх порошка нужно надеть маску из синей толстой бумаги с отверстиями для глаз, чтобы предохранить лицо от лучей солнца. Умываться, конечно, нельзя. На пятый день болезнь достигает своего высшего развития, после чего начинается выздоровление.

Лечение

Если рожа образовалась около раны, то ее обыкновенно лечат ихтиолом. Саму рану надо ежедневно промывать раствором марганца, а покрасневшее место смазывать мазью, причем захватывать еще 2–5 см непораженной кожи, чтобы приостановить распространение болезни.

Рожу на лице хорошо присыпать густой смесью чистого мела и рисового крахмала. Их надо мелко истолочь, просеять, чтобы крупные частицы не раздражали больные места. Поверх порошка нужно надеть маску из синей толстой бумаги с отверстиями для глаз, чтобы предохранить лицо от лучей солнца. Умываться, конечно, нельзя. На пятый день болезнь достигает своего высшего развития, после чего начинается выздоровление.

При роже на лице надо обязательно втягивать в нос воду с марганцем или борной кислотой, а ссадины в носу смазывать ляписом, так как там больше всего собирается и остается стрептококков.

Народные рецепты

◆ Утром, до восхода солнца, пораженное рожей место посыпать сверху чистым, мелко просеянным мелом. Сверху наложить чистое шерстяное красное сукно и все это перебинтовать. На следующее утро снова повторить такую же процедуру, сменив мел. Через несколько дней рожа проходит. Процедуру проводить раз в сутки и обязательно до восхода солнца.

◆ Мед пчелиный натуральный, лоскут натурального шелка красного цвета, величиной с ладонь. Разрезать его на мелкие 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 снова повторить. Делать так ежедневно до выздоровления.

◆ Мел, порошок — 1 часть, шалфей, порошок листьев — 1 часть. Все хорошо смешать, насыпать смесь на хлопчатобумажную тряпочку и привязать на пораженное место. Менять 4 раза в сутки в полутемном месте, чтобы не попадали прямые солнечные лучи.

◆ Мелко просеянная ржаная мука присыпается на больное место. Сверху обкладывается синей оберточной бумагой изпод сахара и все перебинтовывается. Делать утром за час до восхода солнца. Менять повязку раз в сутки до восхода солнца.

◆ Весной набрать лягушечьей икры, расстелить ее тонким слоем на чистую тряпочку, высушить в тени. При рожистом воспалении икру слегка размочить и наложить на больное место на ночь. От 3 таких процедур рожа проходит. Считается радикальным средством при роже. Хранить икру в сухом прохладном месте 6 месяцев, не более.

◆ Прикладывать к больному месту свежие листья подорожника.

◆ Смазать участок кожи, пораженный рожистым воспалением, тряпочкой в керосине, через 10 мин керосин вытереть. Так делать 2–3 дня.

◆ 20 г семян или листьев дурмана на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить. Разбавить пополам водой. Делать примочки при воспалении глаз. Настойка на водке семян или листьев. 1 ч. ложку настойки развести в 1/2 стакана кипяченой воды. Применять для примочек.

СЕБОРЕЙНЫЙ ДЕРМАТИТ

Себорейный дерматит, себорея (от лат. *sebum* — сало и греч. *gheo* — течь) — это широко распространенное хроническое заболевание кожи, богатой сальными железами (лицо, волосистая часть головы, кожные складки). Сальные железы при этом заболевании вырабатывают повышенное количество сального секрета, у которого к тому же «неправильный» состав — в нем слишком много свободных жирных кислот.

В большинстве случаев «жировые наводнения» начинаются в подростковом периоде и заканчиваются к 25–27 годам. И лишь у 10 % людей себорея остается на всю жизнь. Чаще всего это заболевание встречается у людей среднего и пожилого возраста, причем по большей части им страдают мужчины.

Конкретная причина себореи неизвестна, хотя, возможно, существует генетическая предрасположенность к ее возникновению. Развитие себореи могут спровоцировать эмоциональные переживания, стрессовые ситуации, вегетативная дистония. Немалую роль также играет дефицит витаминов группы В, пищевая аллергия, перемены погоды и низкая влажность. Кроме того, симптомы себореи усиливаются на фоне приема острой, соленой и сладкой пищи.

Одной из причин себореи считают также гормональные нарушения, заключающиеся в дисбалансе женских и мужских половых гормонов (повышение уровня андрогенов при снижении эстрогенов).

Себорея может развиваться на любом участке кожи, где имеются сальные железы, но чаще для нее характерно «открытое» месторасположение основных проявлений заболевания: это так называемая Т-образная зона (лоб, нос и подбородок) и область декольте (центральные части спины и груди). Именно здесь находится самое большое количество сальных желез и именно здесь наиболее ярко выражены все кожные изменения.

Различают жидкую (жирную) и густую (сухую) формы заболевания. При жидкой (жирной) себорее пораженные участки кожи выглядят влажными, сальными, имеют характерный блеск. Поры сальных желез расширены, нередко закупорены пробками темного

цвета (комедоны, «черные угри»). Кожа утолщается, приобретает грязно-серый оттенок, становится похожей на лимонную корку. Волосы выглядят сальными, местами могут возникать пролысины. Помимо этого, при себорее на коже можно заметить мелкие желтые узелки (милиумы, «белые угри») — сальные кисты.

При сухой форме себореи чаще встречаются перхоть и угри. Сама по себе перхоть — это шелушение кожи волосистой части головы, обычно не сопровождающееся воспалением. В условиях повышенной сальности активизируются грибки, ответственные за отшелушивание отмерших частичек кожи головы. Когда количество этих грибков в норме, то и отшелушивание происходит незаметно для нашего глаза. Когда же они разрастаются, то результат их бурной деятельности немедленно оседает на плечах. То есть причина перхоти — бактериальный дисбаланс на коже головы, который «запускается» гормональным дисбалансом, нарушениями нервной системы и желудочно-кишечными заболеваниями.

Лечение

Лечение себореи сходно с лечением перхоти. Себорея поддается воздействию шампуней, содержащих пиритион цинка, сульфид селена, салициловую кислоту, деготь и кетоконазол. Следует помнить, однако, что частое применение сульфида селена способствует салотделению и может ухудшать течение себореи. Основное различие между лечением перхоти и себореи — применение при последней специальных гормонов — глюкокортикостероидов.

Кроме того, следует ограничить употребление жареного, острого, пряного, жирного и сладкого. Из рациона надо исключить шоколад и другие сладости. Все это отражается на работе сальных желез и усиливает синтез кожного жира, усугубляя течение себореи. Необходимо дополнять свой рацион приемом комплексных витаминов, недостаток которых губительно сказывается на состоянии не только внутренних органов, но и кожи.

Профилактика себореи сводится к рациональному уходу за кожей с учетом рекомендаций дерматолога или косметолога.

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ

Трофические язвы — не самостоятельное заболевание, а поражение кожи при некоторых системных болезнях. Следующие средства нужно использовать в комплексе с лечением основного заболевания.

Народные рецепты

◆ В 100 г умеренно горячей воды (кипяченой) высыпать квасцы жженые в порошке (на кончике ножа). Хорошо размешать. Про-

мывать тампоном, смоченным в растворе квасцов, гноящиеся раны, трофические язвы и другие открытые раны. Квасцы осушают рану, стягивают ее, останавливают кровь и излечивают. Применять в основном для промывания ран.

◆ 5–10 г мумие хорошо размешать в 100 г жидкого натурального пчелиного меда. Марлевый тампон пропитать этим составом и наложить на язву или рану и перебинтовать. Менять повязку раз в сутки.

◆ Смола-живица деревьев хвойных пород. На язву или рану налить жидкой смолы-живицы, перебинтовать. Менять раз в 2–3 суток. Промыть после живицы рану спиртом и снова наложить живицу. Если смола-живица сухая, то растворить ее в 90% -ном спирте. Делается это так: смолу перебрать, сложить в стеклянную баночку или пузырь с широким горлом. Залить 90% -ным спиртом так, чтобы он покрывал живицу на 1 см. Через несколько дней смола растворится. Намазывать ее на рану.

◆ Свежие растертые или измельченные листья крапивы прикладывают к гнойным ранам, язвам, порезам или обмывают раны крепким настоем травы. Менять повязку дважды в день.

◆ Народное симпатическое средство. Промыть ваткой, смоченной в спирте, язву или рану. Взять свежесрезанный пшеничный колос, концом колоса водить по язве или ране крест-накрест 3 раза, затем колосок выбросить. Делать так трижды в день: утром, в обед и вечером в течение 3 дней. На это уйдет 9 колосков. Рана вскоре затянется и зарастет.

◆ Бальзам для лечения ран: смолу-живицу хвойных пород перетапливают пополам со сливочным маслом. Полученным бальзамом смазывают долго незаживающие раны.

◆ 1 кг березовой золы просеять и залить 10 л крутого кипятка. Настоять, укутав, пока не станет слегка теплым. Больную ногу или руку опустить в этот щелок на 30 мин. Если же рана или язва неудобна для ванн, то делать компрессы. Марлю сложить в 6–8 раз, намочить в щелоке и накладывать компресс на больное место на 2 ч. Делать 2 раза в день. Через 2–3 недели пройдет любая незаживающая рана. Щелок вытянет весь гной и очистит рану. После золы рану промыть настойкой календулы (ноготков). 40 капель настойки на стакан холодной кипяченой воды. Регулярно промывать этим составом раны после компресса. Затем перевязать больное место и через 2–3 ч снова компресс.

◆ Бальзам для ран: 100 г можжевельного дегтя, 2 яичных желтка растереть с 1 ст. ложкой розового масла. Затем к ним добавить по 1 ч. ложке очищенного скипидара (100 мл), все время помешивая. Вливать понемножку и размешивать, а то яйцо свернется.

Чайной ложечкой наливать этот бальзам на раны. Затем сделать повязку. Это прекрасное антисептическое и ранозаживляющее средство.

◆ Для лечения язв на коже рекомендуют прикладывать измельченные листья капусты, смешанные с равными частями сырого яичного белка.

ЛИШАЙ

Название «лишай» (Lichen) существует еще со времен Гипократа и объединяет заболевания кожи (дерматозы), для которых характерны образование цветных пятен, кожный зуд и шелушение. Само по себе название «лишай» весьма условно, поскольку, например, экзема в народе носит название мокнущего лишая, а псориаз — чешуйчатого лишая, но эти заболевания кожи лишь с большой натяжкой можно отнести к лишаям.

Разные виды лишаев вызываются самыми разнообразными причинами — грибом, вирусом, но во всех случаях сниженный иммунитет — это один из провоцирующих факторов.

Например, если на коже, преимущественно на внутренней поверхности предплечий, запястий и колен появились мелкие блестящие, розовато-красные зудящие узелки с вдавлением в центре, то, скорее всего, у вас высыпал красный плоский лишай (лишай Вильсона). Это заболевание возникает на фоне ослабленного иммунитета, чаще всего после простудных и других заболеваний. Истинная причина заболевания красным плоским лишаем до сих пор не установлена, однако ясно одно — красный плоский лишай совершенно не заразен.

Розовый лишай нередко возникает во время или вскоре после простуды, т. е. также на фоне ослабленного иммунитета, причем чаще это происходит весной или осенью. Начинается он обычно с появления на коже одного крупного розового пятна, которое вскоре желтеет, сморщивается и начинает шелушиться. А через несколько дней по телу возникает множество более мелких розовых пятен. Постепенно в центре они начинают шелушиться, при этом по краю остается красная кайма, отчего пятна приобретают сходство с медальонами. Это заболевание также незаразно для окружающих и через некоторое время пройдет само по себе.

Стригущий лишай — это грибковое заболевание, при котором поражаются кожа и волосы, а в исключительно редких случаях и ногтевые пластинки. Чаще всего этим заболеванием болеют дети и, к сожалению, соответственно, их мамы и папы. Дети же, в силу своей любви к бродячим животным, легко могут принести это заболевание с улицы. Стригущий лишай проявляется, как правило, в виде

одного или нескольких пятен на коже, покрытых обломанными волосами, чешуйками и корочками. Создается впечатление, что волосы на пораженном участке как бы «подстрижены», откуда собственно и пошло название заболевания.

Если же на коже груди, на спине и плечах появились мелкие пятна сначала розового, а затем желтого или кофейного, светло-коричневого цвета, то вы подхватили разноцветный (отрубевидный) лишай — тоже грибковое заболевание. На фоне загорелой кожи пятна могут выглядеть более светлыми. При этом воспаления нет, но пятна могут немного шелушиться.

Опоясывающий лишай (опоясывающий герпес) — это, пожалуй, наиболее неприятное заболевание из всех лишаев. Это вирусная инфекция нерва, которая вызывается вирусом герпеса *Herpes zoster*, кстати, тем же, что является возбудителем ветряной оспы. Первыми признаками этого заболевания являются боль, чувство онемения в определенном участке тела, «стреляющая» боль в туловище или ноге. Через две недели в области грудной клетки появляется сыпь, которая постепенно формируется в пузырьки, далее в подсыхающие бляшки, которые вскоре отваливаются. Боль в пораженном месте может чувствоваться еще несколько недель.

Не следует путать опоясывающий лишай с пузырьковым лишаем (простой герпес), который также вызывается вирусом герпеса, правда, уже другой разновидности — *Herpes simplex*. Его излюбленные места — участки вокруг крыльев носа, углы рта и красная кайма губ, поэтому его проявления еще называют «лихорадкой губ». Родственная форма простого герпеса чаще поражает гениталии человека.

Лишаи бывают мокрые и сухие. Лечение лишаев трудное и продолжительное, но средств много.

Народные рецепты

- ◆ Купить в аптеке 60 г сульфата цинка, добавить 300 г свиного жира, приготовить мазь. Наносить мазь вечером до 15 дней.
- ◆ 100 г сосновой смолы и 300 г свиного жира, размешать. Наносить мазь по вечерам в течение 15 дней.
- ◆ Взять 40 г нашатыря и 250 г уксуса, смазывать лишай 15 дней.
- ◆ Взять 50 г желтой глазури, размочить, размешать в 300 г уксуса и 300 г деревянного масла. Мазать лишаи каждый вечер 20–30 дней.
- ◆ Белый пепел, оставшийся после сгорания угля, смешать со слюной и мазать лишаи вечером, 20–30 дней.
- ◆ 300 г корней крапивы растолочь вместе с 50 г каменной соли и 300 г уксуса. Мазать лишаи 20 дней по вечерам.

◆ Взять скорлупу зеленых орехов и недозревшие ядра (19, 20 орехов), добавить 30 г каменной соли, растолочь. Мазать по вечерам на протяжении 10 дней.

Выбирайте для себя любое из этих народных средств.

ЛИШАЙ КРАСНЫЙ ПЛОСКИЙ

Взять 10 г девясила на 100 мл кипяченой воды; настоять в течение 20 мин; процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЛИШАЙ ОТ КОШЕК И СОБАК

Натирать лишай разрезанным пополам кишмишом или изюмом. Подобного рода лишай сразу проходит, после первого натирания.

МЕЛАНОМЫ

В коже у человека есть особые клетки — меланоциты, которые вырабатывают красящее вещество меланин (от греческого *melanos* — «черный»). Этот пигмент отвечает за цвет кожи, волос и глаз. Кроме того, меланин предохраняет нашу кожу от вредного ультрафиолета, выполняя роль своеобразного фильтра. Пока мы беззаботно нежмися на солнышке, меланоциты трудятся — усиленно вырабатывают пигмент. В результате наша кожа покрывается загаром, который не только придает ей здоровый и красивый вид, но и частично задерживает ультрафиолетовое излучение. Очаги скопления меланоцитов на коже называются родинками или родимыми пятнами, а по-научному — невусами.

Меланома — злокачественная опухоль кожи (реже сетчатки глаза, мозга, слизистых оболочек), которая развивается из меланоцитов. Наиболее распространенный случай (70 % заболевших): в меланому перерождается, казалось бы, безобидная родинка.

Эта опухоль встречается у мужчин и женщин, причем у женщин в 1,5–2 раза чаще. Средний возраст заболевших составляет примерно 45 лет, однако за последние годы меланома стала все чаще возникать у совсем молодых людей (15–25 лет). По статистике, на каждые 100 000 здоровых человек приходится 14 больных меланомой.

Перерождение меланоцитов в опухолевые клетки может начаться из-за повышенного воздействия ультрафиолетовой радиации (т. е. переизбытка солнечных лучей), при термических или химических ожогах и т. д. Очень опасно, когда родинка (невус) расположена на плече, под волосами на голове, на подошве, в промежности или на

слизистых оболочках. Постоянное травмирование родинок также может спровоцировать развитие меланомы.

К группе риска относятся и те, у кого много веснушек, пигментных пятен и родинок. Особенно если диаметр их превышает 5 мм.

Надо иметь в виду: если меланома возникла у одного из кровных родственников, риск ее появления у других повышается.

Меланома — наиболее агрессивная из всех злокачественных опухолей: молниеносно растет и дает метастазы (новые опухолевые очаги).

Меланома прорастает несколько слоев кожи, разрушая ее, распространяется по лимфатическим и кровеносным сосудам в другие органы (легкие, головной мозг, печень), где возникают очаги ее роста (метастазы). А печальным результатом нарушения деятельности органов и тканей, пораженных опухолью, является смертельный исход.

Очень важно заметить меланому как можно раньше. Регулярно осматривайте все имеющиеся родинки. Если какая-нибудь из них вдруг начинает слишком быстро расти, меняет форму, окраску и консистенцию, воспаляется или начинает болеть, срочно обращайтесь к онкологу. Не исключено, что это уже не родинка, а самая настоящая меланома.

Врач-онколог проведет осмотр кожи и родинок. При подозрении на меланому направит пациента на биопсию кожи. Чтобы разобраться, насколько далеко зашел процесс, назначит ультразвуковое исследование лимфатических узлов.

Лечение

Принцип лечения всех злокачественных опухолей примерно одинаков. В первую очередь хирургически убирают все имеющиеся меланомные очаги. Самое главное, чтобы в организме не осталось ни одной опухолевой клетки, ведь каждая из них может дать начало новой опухоли. Затем назначают лучевую (прицельный удар по опухоли) и химиотерапию. Оба метода лечения необходимы для того, чтобы замедлить рост и размножение опухолевых клеток, от которых не удалось избавиться в ходе операции. Лучевая терапия — воздействие ионизирующего излучения, химиотерапия — комплекс лекарств.

Лучше всего — не дожидаясь грозных симптомов перерождения, обратиться к дерматологу, чтобы он проконсультировал вас, какие родинки могут представлять для вас опасность, а потому подлежат удалению.

Любые изменения родинки требуют немедленной консультации у онколога. Если вы случайно сорвали или каким-то другим образом повредили родинку, если у вас появились пигментные или другие пятна на коже, ни в коем случае не лечитесь сами никакими

народными средствами, не прижигайте их йодом или зеленкой, а сначала покажитесь врачу.

Перед тем как отправиться в солярий, обязательно сходите к дерматологу, он проверит вашу кожу и соответственно ее типу и состоянию разработает индивидуальный режим и рекомендуемую дозу. Не злоупотребляйте солнечными ваннами, особенно в южных широтах.

Помните, от своевременного диагноза меланомы может зависеть ваша жизнь!

МИКОЗЫ

Микозы, или грибковые заболевания кожи и ногтей, относятся к группе инфекционных заболеваний человека, которые вызываются болезнетворными грибами.

Все микозы передаются человеку либо от больного человека, либо от животных, реже возможно заражение человека почвенными грибами. В обычной жизни мы постоянно сталкиваемся с возбудителями грибковых заболеваний, однако заражение с большей вероятностью происходит на фоне сниженного иммунитета, сахарного диабета, приема антибиотиков и других факторов.

Грибы могут поражать все слои кожи, кости и даже внутренние органы, при этом каждый возбудитель, в основном, поражает свои любимые места.

Так, если при отсутствии воспаления на коже груди, спины, шеи появляются коричневые шелушащиеся пятна, то вы стали жертвой так называемого отрубевидного лишая (кератомикоза) — заболевания, при котором грибы паразитируют в верхних слоях кожи.

Кандидоз, в основном, поражает слизистые оболочки рта и горла и вызывает молочницу — на языке и слизистой оболочке рта появляются кремово-белые пятна, которые распространяются на нёбо, миндалины и глотку. В отсутствие лечения возможно заражение легких и желудочно-кишечного тракта. Этот же грибок может поражать ногти — они становятся твердыми, толстыми и часто приобретают коричневатую окраску. При поражении легких возникает бронхит или пневмония, а в худшем случае, при попадании инфекции в кровь или в мозг, заболевание может иметь смертельный исход.

Крайне тяжело протекают кокцидиоидоз и гистоплазмоз, которые обычно встречаются в странах Азии, Африки и Америки, а потому представляют опасность только для любящих дальние путешествия.

При различных дерматомикозах поражаются кожа, волосы и ногти. Источником заражения служат кошки, собаки и собственно больные люди. Очень часто горячая тяга детей к бездомным живот-

ным является поводом подхватить какую-нибудь разновидность этих вездесущих грибов.

Например, если у вашего ребенка появились на коже розовые шелушащиеся пятна, а на голове — целые участки обломанных волос, то, скорее всего, ваш ребенок заразился стригущим лишаем. В таком случае осмотрите ваше домашнее животное — у кошек, собак, хомячков и прочих пушистых домашних любимцев при стригущем лишае наблюдаются пролысины на лбу, висках, ушах или на лапах. Впрочем, вовсе не обязательно, чтобы заражение произошло от бродячей кошки или от любимой собаки — подхватить стригущий лишай можно и в парикмахерской через необеззараженные машинки для стрижки волос, ножницы и другие предметы по обслуживанию клиента.

Микозы стоп и онихомикозы (микозы ногтей) встречаются чаще, чем все остальные грибковые поражения. Их рискуют подхватить посетители общественных бань, душевых, бассейнов, а также спортсмены, т. е. люди, которые нередко ходят босиком в помещениях, предназначенных для общего пользования. Начальным проявлением микозов стоп является шелушение кожи в межпальцевых складках и на сводах стоп, которое потом перерастает в мокнущие трещинки, а появление белых и желтых пятен на ногтевых пластинках обычно свидетельствует о микозе ногтей.

Лечение

Грибковые заболевания крайне разнообразны и требуют своевременной правильной диагностики и тщательного лечения.

Сейчас существует масса довольно несложных и надежных методов лечения грибковых заболеваний, применяемых по принципу пульс-терапии. Однако следует помнить, что спектр противогрибковых препаратов в настоящее время достаточно обширный, но назначаться они должны только врачом. Это связано с тем, что большинство препаратов имеет ряд побочных действий, а значит, оценить правильность назначения способен исключительно врач.

Для того чтобы избежать заражения грибковыми заболеваниями, носите с собой индивидуальные резиновые тапочки или шлепанцы в общественных душевых, используйте личные войлочные подстилки в саунах. Кроме того, можно смазывать стопы противогрибковыми средствами до и после посещения бассейна, а также использовать антигрибковые лаки.

Если заболевает кто-то из ваших членов семьи, то, во-первых, он должен пройти полный курс лечения, во-вторых, у него должны быть строго свои мочалки, полотенце и тапочки, а также инструменты для маникюра, и, в-третьих, на весь период лечения требует-

ся проведение дезинфекции ванной комнаты после посещения ванны или душа.

МОЗОЛИ

◆ Взять луковицу, очистить ее, разрезать пополам, положить в стакан, залить уксусом. Поставить на сутки в теплое место. Потом вытащить лук. Прикладывать к мозолям по листочку 2 раза в день — утром и вечером, завязывая тряпкой.

◆ Луковую шелуху вымочить в уксусе в течение 2 недель. Наложить на мозоль слой шелухи в 1–2 мм, завязать. Делать на ночь. Повторить несколько раз, и мозоли сойдут.

◆ Распарить ногу, вытереть досуха, на мозоль приложить внутренней стороной разрезанную ягоду инжира. Делать ежедневно на ночь. Можно ягоду инжира натошак разжевать и привязать на мозоль. Менять ежедневно.

◆ Мозоль, потертость, сбитые места с болями. В теплой воде развести марганцовку так, чтобы вода была розовая, добавить чуть-чуть соли. Опустить ноги на 15–20 мин. После вытереть. Быстро проходят боли, и человек получает облегчение.

◆ В старину простые люди от мозолей делали следующую мазь. Надо накапать на медные пятаки свечного сала (берутся старые медные пятаки). Через 3 дня на пятаках образуется зеленая мазь. Эту мазь прикладывают на мозоли и перевязывают.

◆ Разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки. Горячим прикладывать к мозолям, а когда остынет, заменить горячим. Продолжать так делать столько, сколько можно. Мозоли быстро сойдут.

НАРЫВЫ, ФУРУНКУЛЫ, ЧИРЬИ

◆ Мелко нарезать мыло в таком количестве, чтобы оно покрывало дно кружки. Налить туда молока в 2 раза больше. Кипятить смесь на малом огне 1–1,5 ч, помешивая, пока не получится густая масса в виде смазки. Наложить на больное место и перевязать. Менять ежедневно.

◆ 2 части печеного лука и 1 часть натертого мыла. Растереть и хорошо смешать. Прикладывать пластырь на больное место несколько раз в сутки. Очень хорошо смягчает, помогает быстрому созреванию, очищает нарывы и фурункулы.

◆ Испечь лук, разрезать пополам, разрезанной стороной приложить к чирью и перевязать. Менять через 4–5 ч. Способствует быстрому созреванию нарывов.

◆ Накладывать несколько раз в день на фурункулы или нарывы сырой тертый картофель, перевязать. Менять через 3 ч.

◆ Нажевать сырую гречневую крупу, положить на марлю и привязать к нарыву или чирью. Быстро и безболезненно проходит. Менять через 4 ч.

◆ Сорвать лист столетника, обмыть, срезать конец, разрезать вдоль или растолочь. Наложить на больное место и перевязать, менять ежедневно. Хорошо вытягивает гной и способствует созреванию.

◆ Взять льняное, миндальное, персиковое или оливковое масло. Смешать пополам с соком алоэ. Намочить марлю в этом составе, наложить на больное место и перевязать. Менять раз в сутки. Хорошее бактерицидное и заживляющее средство.

◆ 10 г корня солодки на стакан кипятка, укутав, настоять 3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день как кровоочистительное и улучшающее обмен веществ средство.

◆ 1 ст. ложка сухих цветков крапивы глухой на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30–40 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при фурункулах, экземах как кровоочистительное средство.

КРАПИВНИЦА (АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ СЫПЬ)

Это мелкая красная сыпь, которая иногда сливается в общие пятна. Она сильно чешется и даже как бы колется. Иногда пятна бывают бледнее кожи и окаймлены узкой красной полосой, изредка на месте сыпи появляются пузыри.

Крапивница бывает на нервной почве — от потрясения, испуга, неприятностей, а иногда она появляется в результате диабета, нефрита; бывает желудочная крапивница на почве аллергии.

Каково бы ни было происхождение крапивницы, надо прежде всего очистить желудок, при этом очень хорошо принять большую, чем обычно, порцию слабительного. Затем принимать в течение некоторого времени исключительно растительную пищу. А если это невозможно, то не употреблять жирного, свинины, дичи, острых закусок.

Народные рецепты

◆ При обильной сыпи принимать 2 раза в день по полчаса теплые ванны с содой, обтирать тело водой с уксусом или соком свежих помидоров.

◆ Обмывать тело древесным щелоком. Делать его надо так: сжечь дрова, собрать чистую золу, залить водой, вскипятить, дать отстояться, осторожно слить чистый настой, процедить и этим щелоком обмыться.

ПОТЛИВОСТЬ НОГ

◆ Растолочь кристаллы борной кислоты в порошок или взять порошок мелкой борной кислоты. Каждое утро обильно посыпать этим порошком между пальцами и подошвы ног. Вечером ежедневно смывать водой 35–40 °С. В течение первой недели лечения следует надевать чистые чулки или носки ежедневно. Дурной запах ног исчезнет после 2-недельного лечения.

◆ Взять немного дубовой коры и измельчить ее в порошок, обильно посыпать этим порошком чулки или носки с внутренней стороны ежедневно до тех пор, пока потение не сократится наполовину. Полное исчезновение потения нежелательно, так как человек может ощущать сильные головные боли.

◆ Мыть ноги каждый день холодной водой. Мыть днем, а не вечером.

◆ Порошок квасцов насыпать внутрь чулок или носков. Делать продолжительное время.

Мытье ног квасцами жжеными. $\frac{1}{5}$ часть ч. ложки или на кончике ножа жженных квасцов на 1 стакан горячей воды, размешать и обмывать потливые места.

◆ Овсяная солома. Крепким отваром из овсяной соломы делают 15–20-минутные ножные ванны, часто с добавлением дубовой коры.

◆ При сильном потении ног пользуются ваннами из отваров дубовой коры 50–100 г на 1 л воды. Кипятить 20–30 мин на небольшом огне. В народе такие ежедневные ванны считаются вернейшим средством против потения ног.

◆ Мыть ноги раствором $\frac{1}{4}$ ч. ложки хлорной извести в 3 л кипяченой воды. Сделать пену из детского мыла. Промыть ноги в этом составе. Не смывая, вытереть насухо.

◆ Скрывшийся ножной пот вернее всего вызвать снова, если под голыми ногами носить подошвы из бересты.

◆ 1 ч. ложку соли растворить в стакане горячей воды. Обмывать ноги на ночь и утром прохладной соленой водой.

◆ Обмывание ног содовой водой утром и вечером. 1 ч. ложку соды на стакан теплой воды. Промыть и обтереть ноги, положить намоченную в соде ватку между пальцами на ночь. Будет чесаться и саднить, надо потерпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться. Очень скоро пройдут пот и запах.

◆ Потливость ног с запахом и нагноением. Хорошенько промыть вечером ноги теплой водой с мылом, ополоснуть холодной водой. Взять солому от ячменя, или овса, или пшеницы, или траву пырея ползучего, переплести между пальцами, как плетут корзины. Надеть чистые носки. Утром солому выбросить, ноги вымыть,

надеть чистые носки. Так повторять ежедневно на ночь. В народе считается одним из лучших средств. Достаточно проделать это в течение недели, и болезнь проходит на долгие годы. Исчезают запах, потливость ног, нагноение.

◆ 2 раза в день перекладывать пальцы ног свежими березовыми листьями.

ПРЫЩИ И УГРИ

Сальные железы есть только в коже млекопитающих, к которым мы с вами и относимся. Эти железы вырабатывают специальный секрет (кожное сало) — смесь жиров, которые препятствуют пересушиванию кожи, делают ее эластичной, защищают организм от различных бактерий и инфекций, а также участвуют в сложной системе терморегуляции кожи. Повышенная выработка мужских гормонов (андрогенов) усиливает выделение сального секрета, а женских (эстрогенов) — уменьшает.

Так вот, угри, или акне (асне) — это хроническое воспалительное заболевание сальных желез, возникающее в результате их закупорки и повышенного производства кожного сала. В той или иной форме угри встречаются у 60–80 % молодых людей в возрасте от 12 до 24 лет. Однако угри могут появляться и у взрослых людей — как правило, на фоне нарушений обмена веществ, при которых возникает состояние себореи.

У мужчин основной причиной угрей является изменение соотношения различных андрогенов. Угри у спортсменов и культуристов могут быть вызваны приемом анаболических стероидов — это так называемые *bodybuilding acne*.

Существуют также угри, которые развиваются у людей с себореей или при попадании на кожу различных веществ, обладающих комедогенным эффектом — свойством вызывать закупорку сальных желез и огрубление кожи (гиперкератоз) в устьях волосяных мешочков. К ним относятся различные масла и смазки, препараты, содержащие деготь. С этими веществами человек может контактировать на производстве и при уходе за кожей. Нередко угревая сыпь возникает при неумеренном употреблении косметики, содержащей жиры (жирные крем-пудры, румяна, тени и др.).

Реже встречаются так называемые механические акне — их появление связано с давлением и трением (простой дерматит), вызывающими закупорку отверстий волосяных мешочков. Например, это может быть длительное давление спортивного шлема, гипсовой повязки, постельного белья у обездвиженных больных людей, особенно при повышенной потливости.

В процессе развития угревой болезни можно выделить четыре основных механизма:

- ◆ повышенная продукция сального секрета сальными железами;
- ◆ гиперкератоз — чрезмерное утолщение верхнего (рогового) слоя кожи;
- ◆ деятельность микрофлоры кожи, т. е. тех бактерий, которые обитают на коже человека в нормальном состоянии;
- ◆ воспаление.

Сальная железа увеличивается в размерах, что приводит к появлению некрасивых расширенных пор на лице, а в устье ее протока утолщается слой роговых чешуек кожи, которые слущиваются быстрее, чем обычно. Вскоре чешуйки забивают проток и засоряют его. Не находя выхода, кожное сало растягивает полость сальной железы, в которой его постепенно скапливается все больше и больше. В закупоренных сальных железах начинает размножаться бактерия *Propionobacterium acne*. Эта бактерия — нормальный представитель микрофлоры сальных желез, но когда она размножается слишком сильно, возникает воспаление.

Закупоренная сальная железа, наполненная кожным салом, называется комедоном. Если комедон не имеет выхода на поверхность кожи, то кожное сало остается белым — белые угри. Если комедон выходит на поверхность, то кожное сало частично окисляется, к нему примешивается меланин, в результате чего головка комедона приобретает черную окраску — возникают черные угри.

Кроме того, существуют так называемые розовые угри (розацеа), которые вызываются повреждениями сосудов в области тройничного нерва. На угревую сыпь похож также результат деятельности клеща-демодекса (железницы), который может поселяться в кожных железах и волосяных мешочках и у здоровых людей.

Угревая сыпь на лице чаще всего проявляется у молодых людей и часто служит причиной возникновения психологических проблем — комплекса неполноценности, тревоги, неуверенности в себе.

Лечение

При легкой и средней степени тяжести акне применяют препараты для наружной (местной) терапии: кремы, гели, мази, лосьоны и т. п., содержащие различные активные вещества, препятствующие образованию комедонов или разрушающие их, уменьшающие образование кожного сала и воспаление. При гормональных нарушениях может быть назначена терапия с применением половых гормонов.

Для очистки кожи от угрей проводят химический пилинг — это процедура удаления поверхностных слоев кожи с помощью слабых растворов фруктовых кислот.

Принимать внутрь 2–4 ч. ложки пивных дрожжей каждое утро перед едой.

Рекомендуется принимать специальные пищевые добавки, в состав которых входят клетчатка и пивные дрожжи. Профилактический курс приема составляет 3–4 недели при соблюдении дозировки, рекомендованной создателями препарата. Хорошо комбинировать прием пивных дрожжей и яблочного уксуса.

ЧЕСОТКА

Чесотка — это заразное заболевание, возникающее при занесении в кожу чесоточного клеща и протекающее с сильным зудом (особенно по ночам) и поражениями кожи, вызванными образованием ходов возбудителя.

Человек, никогда не сталкивавшийся с чесоткой, может сначала, при появлении первых симптомов, не осознать, скорее, даже не признать самого факта наличия у себя этого заболевания. У многих чесотка ассоциируется с людьми, ведущими нечистоплотный образ жизни. Однако опасность подхватить чесотку может подстерегать нас в самых неожиданных местах. Например, ваш любимый ребенок может принести чесотку из детского сада. Или вы сами, переночевав в гостях, можете подхватить паразита с чужой постели или с чужого полотенца. Близкое общение с малознакомым партнером по сексу также может стать причиной заражения чесоткой.

Бывает и так, что человек, когда-то заболев чесоткой, ведет как раз крайне чистоплотную жизнь, а потому ярко выраженных симптомов заболевания у него не проявляется. Он списывает легкое раздражение кожи на последствия нервного истощения или на аллергию, а на самом деле является носителем чесоточного клеща. В таком случае и все люди, близко с ним общающиеся, например его семья, — обычно также заражены клещом.

Чесоточный клещ имеет овальную форму, причем самка в 2 раза крупнее самца. Ее длина составляет порядка 0,5 мм, а «рост» самца — всего 0,2 мм. Болезнь вызывают именно самки. После того как клещи попадают на кожу, они в течение 10–20 дней адаптируются и активно скрещиваются. Затем самцы погибают, а самка прокладывает так называемые чесоточные ходы — сероватые линии с мелкими пузырьками на конце или мелкие красноватые возвышения на коже с пузырьками. Ходы эти предназначены для откладки яиц и разведения в них потомства. Через 4–5 дней из яиц вылупляются личинки, которые тут же начинают проделывать новые ходы.

Особенно сильно поражаются участки тела с тонкой и нежной кожей — межпальцевые промежутки на кистях рук, область луче-

запястных суставов, локтей, внутренняя поверхность бедер, кожа вокруг сосков молочных желез, на головке пениса. Несколько реже поражается кожа живота и ягодиц. У маленьких детей чесоточный клещ может облюбовать любую часть тела, даже подошвы.

Сама по себе чесотка не представляет опасности для жизни человека. Однако знаменитый чесоточный «чес» — зуд, особенно беспокоящий человека по ночам, не дающий возможности уснуть, способен довести кого угодно до нервного срыва. Кроме того, на фоне расчесов могут начаться гнойные воспаления кожи — импетиго, эктимы, фолликулиты, фурункулы, а отходы клещей могут вызывать аллергическую реакцию.

Для лиц с иммунодефицитом (СПИД, люди, прошедшие курс химиотерапии) чесотка может быть смертельно опасна. У них она переходит в форму, называемую норвежской, с резким увеличением количества паразитов и тяжелыми осложнениями.

Сама по себе чесотка никогда не проходит, а потому требует лечения специальными накожными средствами. Это заболевание успешно лечится в течение 4–5 дней. Сейчас существует масса весьма эффективных средств, которые применяются всего 1–2 раза в зависимости от степени заражения и собственно марки средства. Если чесотка выявлена у одного из членов семьи, остальным также желательно пройти обследование у дерматолога, а лучше — просто пройти курс лечения.

Лечение

Самое важное при лечении чесотки — это провести максимально полную дезинфекцию своего жилья специальными средствами и предупредить всех своих знакомых, которые могли подхватить это заболевание. Все белье подвергается кипячению, детские игрушки и вещи, не подлежащие стирке, упаковываются в плотные полиэтиленовые мешки без доступа воздуха и, если есть возможность, выносятся на несколько дней на мороз.



ОНКОЛОГИЧЕСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО ПРОФИЛАКТИКЕ И ЛЕЧЕНИЮ

Лечение следует проводить на чистом фоне: нужно очистить организм, его органы от токсинов, солей радионуклидов, применяя пол-

палу, эхинацею пурпурную, ортосифон, горец птичий, кукурузные рыльца, хвощ, календулу, мать-и-мачеху, бессмертник и др. Перед приемом растений-очистителей сделать УЗИ и слепое зондирование (50 мл оливкового масла внутрь и горячая грелка на 1,5–2 ч на почки, печень, желчный и мочевой пузыри, железы и протоки).

Можно провести дробление камней отваром сухих плодоножек вишни обыкновенной: 40 г порошка плодоножек на 250 мл воды, настаивать ночь; принимать 4–5 раз в день за 2 ч до еды.

◆ Как для лечения, так и для предупреждения рака взять 1 ст. ложку корня аира на 400 мл кипятка, настаивать ночь. Принимать по 50 мл.

◆ Необходимо приготовить следующие настои.

Береза бородавчатая (листья) — 1 ст. ложка на 400 мл.

Тополь черный (почки) — 2 ч. ложки на 200 мл, настоять 2 ч.

Цветки каштана конского — 2 ч. ложки на 200 мл, настоять 1 ч.

Корень лопуха — 1 ст. ложка на 200 мл, настоять 2 ч.

Корень солодки голой — 1 ч. ложка на 200 мл, настоять 1 ч.

Цветки бузины черной — 1 ст. ложка на 200 мл, настоять 1 ч.

Плодоножки (сухие) вишни обыкновенной — 1 ст. л. на 200 мл, настоять 3 ч.

Душица (материнка) — 2 ч. ложки на 200 мл, настоять 1 ч.

Калина (цветки, ягоды) — 1 ч. ложка на 200 мл, настоять 2 ч.

Шиповник коричный (плоды) — 2 ст. ложки на 200 мл, настоять 2 ч.

Настои смешать, дать отстояться 30 мин. Принимать по 30–50 мл 3–4 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 1–3 месяца.

◆ Обязательно пить по 50 мл сока редьки и картофеля (через день), по 100–200 мл сока капусты белой, по 50 мл отвара пшенично-овсяных отрубей. 3 раза в неделю пить сок тыквы и моркови, красной свеклы — по 100 мл в день. Соблюдать диету.

◆ Взять цветков фиалки полевой — 30 г, цветков каштана конского — 25 г, почек березы — 20 г, тополя черного — 20 г, корня лопуха — 35 г, листьев и ягод брусники — 25 г, душицы — 35 г, коровяка — 20 г, цветков гречихи — 40 г, золототысячника — 15 г, крушины — 15 г, медуницы — 25 г. Все смешать. 1 ст. ложку сбора настаивать в 250 мл кипятка 2 ч. Принимать по 50–60 мл 3–4 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 1–3 месяца.

◆ Взять ягод можжевельника — 10 г, корня одуванчика — 15 г, первоцвета — 10 г, краевых цветков подсолнечника — 30 г, полыни горькой — 5 г, ягод рябины обыкновенной — 10 г. Все смешать. 1 ст. ложку сбора настаивать в 250 мл кипятка 2 ч. Принимать, как в предыдущем рецепте.

◆ Насыпать (неплотно) в литровую банку цветки болиголова и залить 45%-ным спиртом, настаивать 2 недели. Принимать циклами от 1 до 40 капель, от 40 до 1 капли — на стакан свежей сыворотки 1 раз в день за 1 ч до еды. Курс лечения продолжается 80 дней.

◆ Взять 10 г корня аконита джунгарского (порошок) и настаивать в 500 мл 45%-ного спирта в течение 7–8 дней.

Принимать по 1 капле в день за 1 ч до еды в стакане сыворотки в течение 1 месяца.

◆ Взять 25 раков и сложить их в 3-литровую банку, залить 45%-ным спиртом, настаивать 7 дней. Настойку слить, закупорить. Раков высушить в духовке и измельчить в порошок. Принимать по 1/2 ч. ложки порошка за 1 ч до еды 3–4 раза в день, запивая 1 ч. ложкой полученной настойки.

◆ Съедать в день до 2–3 кг вишен и 1–2 кг винограда. Курс лечения — 3–6 месяцев.

◆ Корень цикория обыкновенного — 4 части, корень одуванчика — 3 части, плоды шиповника — 4 части, плоды боярышника колючего — 2 части, корневище пырея ползучего — 4 части, плоды рябины обыкновенной — 4 части, листья первоцвета — 2 части, корзинки бессмертника — 3 части, рыльца кукурузы — 4 части, листья крапивы — 2 части, зубровка душистая — 1 часть, вереск обыкновенный (травя) — 4 части, золототысячник — 2 части, медуница лекарственная (все растение) — 4 части. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать ночь. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Этот рецепт применяется и после химиотерапии, и после облучения.

РАК ЩИТОВИДНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

◆ Взять корня аира болотного — 15 г, плодов дурнишника обыкновенного — 50 г, листа скумпии — 5 г, коры дуба — 40 г, корня валерианы, одуванчика, девясила, коры ивы белой, почек березы бородавчатой, почек тополя черного — по 15 г, душицы, пустырника, лаванды, цветков фиалки полевой, каштана конского, бузины черной, боярышника, медуницы, мяты, листа подорожника, тимьяна, плодов шиповника — по 10 г, донника, гречихи, ландыша, полыни, рябины (плоды), ромашки, зерна овса, околоплодника грецкого ореха — по 10 г, корня солодки голой — 8 г, тысячелистника обыкновенного — 7 г, меда гречишного — 30 г, воды — 200 мл, сыворотки — 300 мл. 7 ст. ложек сбора настаивать в термосе на воде и сыворотке 4 ч. Принимать по 25 мл 7–8 раз в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 1–3 месяца.

◆ Взять цветков каштана, боярышника, бузины, лаванды, валерианы, фиалки полевой, корня солодки, лопуха, почек березы

и тополя черного, душицы, медуницы, корней аира и девясила, пустырника и тысячелистника — по 15–20 г. Все смешать. 5 ст. ложек настаивать 7–8 дней в 500 мл 45% -ного этилового спирта. Принимать по 25–40 капель на 50 мл сыворотки 4–5 раз в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 1–3 месяца.

♦ Рекомендуется пить соки редьки, капусты, картофеля, свеклы, тыквы, соблюдать диету, не курить, не употреблять спиртное.

САРКОМА

В народной медицине применяются ядовитые спиртовые настойки.

♦ Взять аконит джунгарский или ферулу джунгарскую (корень) — по 5–10 г, залить 500 мл 45% -ного спирта, настаивать 8–10 дней. Принимать курсами по возрастающей: от 1 до 10 капель, и наоборот — от 10 до 1 капли на стакан сыворотки.

♦ В литровую банку неплотно положить цветущие верхушки болиголова пятнистого, залить спиртом, настаивать 12 дней. Принимать от 1 до 40 и от 40 до 1 капли (два цикла), то есть курс лечения — 80 дней.

♦ Положить в 3-литровую банку (плотно) шляпки мухомора красного, залить 40% -ным этиловым спиртом. Банку закупорить. Зарыть в землю на 1 месяц.

Темно-коричневую маслянистую жидкость — настой — слить в темную бутылку, закупорить резиновой пробкой, наклеить этикетку «Настой мухомора (яд!)», хранить в холодильнике. Принимать от 1 до 20 капель; от 20 до 1 капли на стакан сыворотки или молока.

♦ Взять цветков календулы, боярышника, бузины черной, фиалки полевой, гречихи, ландыша, каштана конского — по 1 ст. ложке; плодоножек вишни, алычи, пустырника, почек березы бородавчатой, тополя черного, одуванчика и пырея ползучего, девясила, лопуха, солодки голой, золототысячника, чабреца, коры ивы белой, шишек хмеля — по 1½ ст. ложки; омелы белой, корня эхинацеи пурпурной — по ½ ст. ложки; соленых побегов папоротника, тысячелистника, шиповника коричневого (плоды) — по 35 г.

Все измельчить и смешать; залить 45% -ным спиртом, настаивать 12 дней в тепле и в темноте. Отфильтровать, хранить в холодном и темном месте. Принимать по 25 мл 6–7 раз в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 1–3 месяца. Рецепт полезен для профилактики саркомы опорно-двигательного аппарата и крови.

РАК ОРГАНОВ ПИЩЕВАРЕНИЯ

♦ Приготовить следующий сбор трав: аир болотный (корень) — 1 ст. ложка, зверобой — 2 ст. ложки, золототысячник зон-

тичный (растение) — 1 ст. ложка, календула (цветки) — 1 ст. ложка, лен (семена) — 1 ст. ложка, липа (цветки) — 2 ст. ложки, можжевельник (ягоды, корни) — 4 ст. ложки, подорожник большой (все растение) — 2 ст. ложки, полынь обыкновенная (чернобыльник) — 1 ст. ложка, тимьян ползучий (чабрец) — 1 ст. ложка, хвощ полевой (все растение) — 4 ст. ложки.

Все смешать. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 ч. Принимать по 30–50 мл 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 1–3 месяца.

Во время лечения следует соблюдать малосолевую диету, не употреблять спиртного, наркотиков, не курить. Исключить из меню свежее молоко, сливочное масло, сметану, в больших количествах употреблять простоквашу, свежую ряженку, сыворотку, овощные и фруктовые соки.

РАК ПЕЧЕНИ И ЯИЧНИКОВ

◆ Приготовить следующий сбор: бессмертник песчаный — 1 ст. ложка цветков, девясил высокий (корни) — 1 ст. ложка, зверобой — 1 ст. ложка, крушина ломкая (кора) — 1 ст. ложка, хвощ полевой — 1 ст. ложка, горец птичий — 3 ст. ложки, цветки ромашки аптечной — 3 ст. ложки, плоды кориандра — 1 ч. ложка.

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настаивать 4 ч. Принимать по 70–100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды.

◆ Приготовьте сбор: трава шалфея — 8 частей, листья крапивы — 3 части, шишки хмеля — 4 части, плоды боярышника колючего — 2 части, плоды шиповника — 2 части, трава душицы — 3 части, цветки бузины — 2 части, корневище девясила — 2 части, трава тысячелистника — 2 части, кукурузные рыльца — 3 части, трава бессмертника — 2 части, корни синюхи голубой — 4 части. 2 ст. ложки смеси залить 200 мл воды, настоять 4 ч.

ПРЕДРАКОВОЕ СОСТОЯНИЕ ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Для лечения предракового состояния предстательной железы, импотенции, хронического отравления солями тяжелых радиоактивных металлов применяются следующие сборы.

◆ Талабан полевой (ярутка) — 4 части, плоды шиповника — 4 части, эспарцет песчаный — 4 части, плоды боярышника колючего — 2 части, плоды лимонника (сухие) — 6 частей, кукурузные рыльца — 2 части, вереск (трава) — 3 части, дубовые галы — 2 части, листья скумпии — 2 части, корни левзеи сафлоровидной — 2 части, стебли

квасеницы — 2 части, медуница — 2 части, цветки гречихи — 2 части, корневища пырея ползучего — 2 части, корни синюхи голубой — 2 части, корни цикория — 3 части.

Взять 1 ст. ложку сбора на 200 мл воды, кипятить 10 мин, настаивать 8 ч. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 4–6 месяцев с перерывом на 5–7 дней после каждого месяца. В сбор можно добавить 10 г зерен кардамона.

♦ Взять траву барвинка малого — 1 часть, барбариса обыкновенного (цветущее растение) — 3 части, листья омелы белой — 2 части.

1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять в термосе 8 ч. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 2 ч до еды в течение месяца.

♦ Взять корневища перстача прямостоячего — 4 части, левзеи — 2 части, таволги (гадючника) — 4 части, плодов лимонника — 1 часть.

Приготовление и прием, как и в предыдущем рецепте.

♦ Взять 100 г прополиса, залить 500 мл 45% -ного спирта, настаивать 3 суток. Принимать по 20 капель на 1 ст. ложку молока через 2 ч после еды. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

РАК ПРЕДСТАТЕЛЬНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Помидоры защищают от рака простаты — к такому выводу пришли исследователи из университета Джона Гопкинса на основании многолетних наблюдений за 48 000 мужчин. Как показывают результаты этих наблюдений, мужчины, ежедневно съедающие до 10 помидоров (безразлично, в сыром или вареном виде), вдвое меньше подвержены риску заболеть раком простаты, чем их одногодки, пренебрегающие помидорами. Предполагается, что противоопухолевый эффект имеет содержащееся в помидорах вещество лекопин, близкое по своим характеристикам к витамину А.

РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Для профилактики и восстановления после химиотерапии следует использовать природный и эффективный сорбент — лен, который содержит много слизи, очищающей клетки, не разрушая их. Нужно избавиться от радионуклидов, токсинов, избытка медикаментов, продуктов метаболизма вредоносных бактерий, вирусов, дрожжей, грибов.

♦ 1 стакан семян льна залить 300 мл кипятка и кипятить 2 ч, до набухания. Принимать отвар по 50–100 мл в день в течение 2–3 недель.

◆ Можно использовать отвар цветков каштана конского. Они рассасывают уплотнения, опухоль, выводят радионуклиды. Взять 1 ст. ложку цветков (свечки без столбика), просушить их, залить 200 мл кипятка, настаивать 8 ч в термосе, снять с осадка. Принимать по маленькому, сосущему глотку через 1–1,5 ч, чтобы в сумме получилось 100–150 мл в день.

◆ Используется и корень аконита джунгарского. 10 г сухого порошка корня настоять в 500 мл 45%-ного спирта в течение 8–10 суток. Принимать по 1–20 капель в день; по 20–1 капле в день на 100 мл сыворотки. Курс лечения — 1 месяц. Перерыв между курсами лечения — 7–12 дней.

◆ Применяют и ферулу джунгарскую (корень). Ее еще называют омик. Взять 50 г свежего корня или 30 г сухого корня и залить 500 мл крепкой, очищенной на березовых углях водки, настаивать 7–10 дней. Принимать по 1 ч. ложке 1–2 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 1 месяц. Перерыв между курсами лечения — 7–10 дней.

◆ Используется вех ядовитый (корень). Настаивать 10 г порошка корня в 500 мл 40%-ного спирта в течение 12 дней. Принимать от 1 до 40 и от 40 до 1 капли в день на 100 мл сыворотки. Курс лечения — 80 дней. Перерыв — 8–10 дней.

◆ Применяется и алаказия крупноцветковая (арма). Взять один большой сердцевидный лист армы и настаивать в 500 мл 40%-ного спирта в течение 7–10 дней. Принимать по 1 ч. ложке 1 раз в день (лучше по 20-капельной схеме: 1–20; 20–1). Сделать перерыв в лечении на 8–12 дней и продолжить прием препарата.

◆ Используется корень эхинацеи пурпурной. Взять 60 г корня и настаивать на 70%-ном спирте 2–3 месяца. Принимать в течение месяца по 40–60 капель на 50 мл воды 4–5 раз в день. Этим достигается увеличение интерферона в организме, обеспечение иммунного щита и модуляция иммунной системы.

◆ Применяются зеленые орехи в керосине или в нетоксичном нефтепродукте (тодикамп). Взять зеленые грецкие орехи в фазе молочно-восковой зрелости, залить керосином или тодикампом (1:1), настаивать 10–14 дней. Принимать по 30 капель 1 раз в день на 50 мл сыворотки до еды. Курс лечения — до 3 месяцев с перерывом между месяцами на 8–12 дней.

◆ Используется и душица. Взять 3 ст. ложки травы на 600 мл воды, довести до кипения, настаивать 12 ч, добавить немного меда по вкусу, принимать по 50–100 мл 3–5 раз в день. Это позволит восстановить формулу крови. Также этот настой является сильным успокаивающим средством. Курс лечения — до одного месяца.

◆ Используется корень лопуха большого. Наложить компресс из свежих листьев на грудные железы и околожелезные лимфопр-

странства. Принимать по 1–2 ст. ложке смеси из 500 мл свежего сока из корней лопуха с добавлением 100 мл меда и 100 мл 40% -ного спирта в течение месяца 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Можно пить отвар корней лопуха (2 ст. ложки на 500 мл воды, кипятить 20 мин, настаивать 2 ч). Принимать по 100 мл 3 раза в день.

◆ Применяется чага (березовый гриб). Взять 1 часть гриба и 5 частей родниковой воды, настаивать 4 дня. Принимать по 200 мл 3 раза в день. Настой чаги пьют после курса душицы до двух недель.

◆ Применяются плоды шиповника коричневого. Пить сок — 200 мл, патоку — 50 мл, сироп из плодов шиповника.

◆ Приготовить спиртовую настойку из плодов шиповника — 1 стакан, сахара — 1,5 стакана, 70% -ного спирта — 3 стакана; все настаивать 5 дней на солнце, затем долить в смесь 2–3 стакана 40% -ного спирта (водки) и настаивать еще 5 дней на солнце. Принимать по 15 мл 2 раза в день после еды.

◆ 2 ст. ложки измельченных плодов шиповника залить 400 мл кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

◆ Используется и противомастопатийный сбор. Им следует завершить программу уничтожения раковых клеток и метастаз. Готовятся следующие сборы трав:

— зверобой продырявленный — 1 ст. ложка на 200 мл воды, прокипятить 15 мин, настаивать 2 ч, принимать по 100 мл 3 раза в день после еды. Или принимать спиртовой настой 1:5 по 1 ч. ложке 3 раза в день;

— цветки календулы лекарственной — 1 ст. ложка на 200 мл кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 100 мл 3–4 раза в день до еды. Или настаивать цветки на 70% -ном спирте (1:4) в течение 7–10 дней. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды;

— ягоды калины обыкновенной. Прикладывать припарки из ягод к больным местам, пить по 50 мл сока.

◆ Приготовить отвар из 3–4 ст. ложек ягод калины обыкновенной на 500 мл кипятка, кипятить 20 мин. Принимать по 250 мл сосущими маленькими глотками 2 раза в день (глоток объемом 10 мл 1 раз в 2 мин).

РАК ЯЗЫКА

Методика лечения состоит в следующем: в первый день за 15 мин до еды (3 раза в день) пить по стакану молока с разведенной в нем одной каплей дегтя. На 2-й день доза увеличивается до 2 капель дегтя, на 3-й, 4-й, 5-й — по 3 капли три раза в день, на 6-й день — по 2 капли, на 7-й — по 1 капле. Затем — семидневный перерыв. После перерыва — снова молоко с дегтем. Начинать, как и ранее, с од-

ной капли и в последующем наращивать день за днем по одной капле. Однако с 4-го по 7-й день доза дегтя увеличивается до 4 капель на прием по 3 раза в день. Затем дозу постепенно снижают на одну каплю в день. После декадного перерыва доза, начиная с 5-го и кончая 10-м днем, составляет 5 капель дегтя с молоком по 3 раза в день с последующим снижением по 1 капле. После 13-дневного перерыва возвращаются к начальной схеме.

Таких тройных циклов для курса лечения должно быть три.

Общая продолжительность лечения составляет 167 дней. На курс лечения требуется примерно 25 г берестового дегтя. В случае возникновения неприятных ощущений, например в области печени, рекомендуется регулярно в дни приема лекарства натошак принимать от двух до четырех угольных таблеток. Ни в коем случае больным раком нельзя есть мясную пищу. Из продуктов животного происхождения допускается лишь по одному сырому куриному желтку в день.

Основной акцент надо делать на приеме живой пищи — сырые овощи, фрукты, орехи. От дрожжевого хлеба тоже необходимо отказаться.

Для наглядности приводится схема лечения рака языка:

1 цикл														
Дни	1	2	3	4	5	6	7							
Капли	1	2	3	3	3	2	1							
Перерыв — 7 дней.														
2 цикл														
Дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10				
Капли	1	2	3	4	4	4	4	3	2	1				
Перерыв — 10 дней.														
3 цикл														
Дни	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Капли	1	2	3	4	5	5	5	5	5	5	4	3	2	1
Перерыв — 13 дней.														
Далее — повторение схемы.														

РАК КОЖИ

В начале лечения рака кожи больному нужно вывести токсины, продукты радиоактивного облучения из организма. Для этого необходимо в течение месяца принимать по 80 мл 3–4 раза в день за 1 ч до еды полпалу (эрву): 1 ст. ложку эрвы настаивать в термосе в 200 мл кипятка 12 ч.

◆ Позднее, на чистом фоне, при обязательном соблюдении гигиены кожи, принимать внутрь спиртовой настой почек березы бородавчатой и тополя черного (1:5, настаивать на 90% -ном спирте в течение 7 дней). Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения составляет 2–3 месяца.

◆ Принимать отвар листьев и ягод брусники: 1 ст. ложка на 200 мл кипятка, кипятить 15 мин, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

◆ Принимать отвар чистотела (все растение с корнем) — 1 ст. ложка на 200 мл воды, кипятить 5 мин, настаивать 1 ч. Принимать по 50–70 мл 3 раза в день за 1 ч до еды.

◆ Принимать спиртовой настой корня аконита джунгарского: от 1 капли до 20, затем от 20 капель до 1 — на 1 стакан сыворотки. Для настоя взять 15 г порошка корня и настаивать на 70% -ном спирте 7–8 суток. Курс лечения продолжается 1 месяц.

◆ Используется и противоопухолевый сбор: цветки и листья крестовника — 1 ст. ложка на 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, добавить спиртовой настой корня аконита — 10 мл, желтушника, меда — по 2 части, козлобородника — 1 часть, семян крапивы — 3 части; на 250 мл кипятка, настаивать 1 ч. Принимать по 15 мл 4 раза в день за 1 ч до еды. Этот же отвар — 30–40 мл — смешать с гусиным салом — 100 г, добавить мезги хрена и чеснока — по 15 г; мазь тщательно вымесить и смазывать ею пораженные участки кожи. Прикладывать к опухолям кашицу черной редьки на 5–8 мин.

Обязательно проводить легкий массаж кожи здоровых участков и делать лечебно-оздоровительную гимнастику. Принимать ванны из цветков календулы, почек березы, черного тополя, коры ивы, корня валерианы, хвои — не реже 2–3 раз в неделю по 10 мин.

Рекомендуется применять глинотерапию, пораженные участки кожи обмазывать белой глиной, время процедуры — до 30 мин.

◆ Армянские врачи рекомендуют мазь: белила — 1 часть, настойка корня аконита — 1 часть, свинцовая глета — 1 часть, белая глина — 2 части, красный железняк (порошок) — 2 части, мезга подорожника — 2 части, крахмал — 2 части, камедь — 2 части, воск — 4 части, розовое масло — 2 части. Все составляющие перемешать со 100 г гусиного (собачьего) жира. Можно взять барсучий жир. Этой мазью натирать опухоли и больные места.

◆ В народной медицине применяется мезга моркови, хрена, которую прикладывают к опухоли на 30 мин 3–4 раза в день. Курс лечения — 1–2 месяца.

◆ Используют народные доктора и свежий сок чистотела обыкновенного для компрессов.

◆ Для компрессов можно применять свежий сок желтушника — 2 части, козлородника — 3 части, белокудренника — 2 части, крестовника — 4 части, белены — 1 часть и редьки зимней — 3 части. При жжении компрессы не использовать, а только смазывать соком пораженные участки кожи.

◆ Знахари рекомендуют при раке кожи после захода солнца густо посыпать пораженные места пищевой содой. Курс лечения продолжается 2 недели. При необходимости курс повторить через 10–12 суток. Содовый курс чередовать с чистотельным (смазывать соком чистотела, собранного после захода солнца, — утром и вечером).

◆ Посыпать пораженные участки кожи можно и порошком из сухих листьев смородины, плодов калины обыкновенной, коры дуба, корня одуванчика лекарственного, чистотела, коры калины и ивы.

◆ Если рак кожи сопровождается аллергией, рекомендуется принимать в течение 3 месяцев отвар трав (по щепотке): золототысячника, зверобоя, корня одуванчика, по две щепотки порошка сухих плодов шиповника, калины, рябины, кукурузных рылец, хвоща полевого, наперстянки и адониса весеннего. Сбор залить 500 мл кипятка и настаивать в термосе 6–8 ч. Принимать по 10–12 мл в день.

◆ Отвар яснотки (глухой крапивы) — 1 ст. ложка на 200 мл кипятка, настоять 50 мин. Принимать по 100 мл до еды и перед сном. Пить по глотку свежий сок сельдерея или смесь морковного и сельдереевого сока (6:1).

◆ Рак кожи может сопровождаться и туберкулезом кожи. Рекомендуется такое средство: взять порошка чистотела (все растение) — 2 ст. ложки, всыпать в вазелин — 50 г и ланолин — 50 г, добавить карболовой кислоты — 10 капель, перемешать; прикладывать компрессы к пораженным участкам кожи 2 раза в день — в полдень и после захода солнца.

РАДИОАКТИВНОЕ ЗАРАЖЕНИЕ И ЛУЧЕВАЯ БОЛЕЗНЬ

Сборы, применяемые для выведения радиоактивных веществ.

Вашему вниманию предлагается несколько рецептов сборов лекарственных растений. Они способствуют устранению последствий воздействия на организм человека различных экологических факторов, в том числе радиационного. Перед применением этих сборов желательно проконсультироваться у врача.

◆ Листья ежевики сизой — 15 г, трава золототысячника зонтичного — 10 г, корень малины обыкновенной — 15 г. 1 ст. ложку смеси настаивать 2 ч в 200 мл кипятка. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день.

◆ Молодые ветви березы белой — 5 г, трава ежевики сизой — 10 г, цветки крапивы двудомной — 5 г, листья малины обыкновенной — 10 г. 1 ст. ложку смеси настаивать 2 ч в 200 мл кипятка. Принимать по 100 мл 3 раза в день.

◆ Корень лопуха большого — 10 г, корень полыни обыкновенной — 5 г, корневища пырея ползучего — 10 г, трава череды трехраздельной — 5 г. 1 ст. ложку смеси настаивать 2 ч в 200 мл кипятка. Принимать по 100 мл 3–4 раза в день.

◆ Листья куста чайного китайского — 5 г, корень лопуха большого — 15 г, листья малины обыкновенной — 15 г, корень шиповника собачьего — 10 г. 1 ст. ложку смеси настаивать 2 ч в 200 мл кипятка. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

◆ Трава горца птичьего — 5 г, трава золототысячника зонтичного — 10 г, корень полыни обыкновенной — 15 г, корень шиповника собачьего — 5 г. 1 ст. ложку смеси настаивать 2 ч в 200 мл кипятка. Принимать по 100 мл 3 раза в день до еды.

◆ Цветки бузины черной — 10 г, рыльца кукурузы обыкновенной — 10 г, слоевища мха исландского — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г, плоды шиповника коричневого — 10 г, трава череды трехраздельной — 10 г, плоды фенхеля обыкновенного — 10 г, трава мать-и-мачехи — 10 г. 1 ст. ложку сбора настаивать 2 ч в 500 мл кипятка. Принимать по 50–100 мл в теплом виде раз в день в течение 6 недель с двухнедельными перерывами.

◆ Плоды шиповника коричневого (собачьего) — 15 г, плоды боярышника колючего (крово-красного) — 2–3 г, плоды облепихи — 15 г. Смесь заварить в 200 мл кипятка, довести до кипения, настаивать 1,5 ч. Принимать по 150–200 мл 4–5 раз в день как общеукрепляющее средство.

◆ Сок листьев алоэ древовидного, выдержанный в теплом месте 25 суток при температуре 3 °С, — 100 г, сок лимона — 75 г, ядра плодов ореха грецкого — 500 г, мед пчелиный — 300 г. Смесь настаивать 3–4 дня. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

◆ Корень кровохлебки аптечной — 4 части, корень лапчатки прямостоячей (калган) — 4 части, кора дуба обыкновенного или галлы (наросты на ней) — 2 части, трава (цветки) тысячелистника обыкновенного — 3 части, плоды шиповника коричневого — 4 части, плоды рябины обыкновенной — 2 части, корень алтея лекарственного — 4 части, столбики и рыльца кукурузы обыкновенной — 2 части, со-

цветия тмина обыкновенного — 2 части, надземная часть и корни эспарцета песчаного — 4 части, трава дубровника обыкновенного — 2 части, цветки гречихи посевной — 4 части, надземная часть вереска обыкновенного — 2 части, трава с соцветиями зверобоя обыкновенного — 2 части, листья крапивы двудомной — 2 части, листья скумпии обыкновенной — 2 части.

2 ст. ложки измельченной и размешанной до однородной массы смеси кипятить на малом огне 10 мин в 200 мл воды, затем настаивать 4 ч. Принимать в охлажденном виде по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды в течение 2–3 месяцев, с перерывами 5–7 дней через каждый месяц приема. Сбор особенно эффективен при кровотечениях вследствие радиации.

♦ Листья скумпии обыкновенной — 2 части, стебли кислицы обыкновенной — 2 части, трава ярутки полевой — 4 части, надземная часть и корни эспарцета песчаного — 4 части, плоды сушеные лимонника китайского — 6 частей, надземная часть вереска обыкновенного — 3 части, надземная часть медуницы лекарственной — 2 части, цветки гречихи посевной — 2 части, корневища пырея ползучего — 2 части, корневища с корнями синюхи голубой — 2 части, корни цикория дикого — 3 части, плоды шиповника коричневого — 4 части, столбики и рыльца кукурузы обыкновенной — 2 части, галлы (наросты на коре) дуба обыкновенного — 2 части, корневища с корнями левзеи сафлоровидной — 2 части.

1 ст. ложку хорошо размешанной смеси кипятить 10 мин в 200 мл воды, затем настаивать 8 ч, принимать по 100 мл 3 раза в день до еды в течение 6 месяцев (перерыв между месячными курсами — 5 дней).

♦ Корень цикория дикого — 4 части, корень одуванчика лекарственного — 4 части, цветки гречихи посевной — 3 части, плоды шиповника коричневого — 4 части, плоды боярышника колючего — 2 части, корневища пырея ползучего — 4 части, плоды рябины обыкновенной — 4 части, листья первоцвета весеннего — 2 части, корзиночки цмина песчаного — 3 части, столбики с рыльцами кукурузы обыкновенной — 4 части, листья крапивы двудомной — 2 части, трава вереска обыкновенного — 2 части, корни медуницы лекарственной — 4 части, трава золототысячника обыкновенного — 2 части, трава зубровки душистой — 1 часть.

1 ст. ложку измельченной смеси кипятить на малом огне в 200 мл воды 10 мин и настаивать 8–10 ч. Принимать по 100 мл 3 раза в день за 30 мин до еды.

♦ Сок алоэ древовидного — 750 г, вино виноградное красное — 1750 г, мед пчелиный — 1250 г.

Смесь настаивать 7 дней в закрытом сосуде из темного стекла. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение 7 дней, затем по

1 ч. ложке 3 раза в день в течение 7 дней, а затем по 1 ст. ложке 3 раза в день за 2 ч до еды в течение 30 дней.

◆ Корни аралии маньчжурской — 15 г, корни левзеи сафлоровидной — 15 г, плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, плоды шиповника коричневого — 15 г, цветки ноготков лекарственных — 10 г, трава череды трехраздельной — 10 г, плоды рябины черноплодной — 10 г, листья подорожника большого — 10 г.

10 г сбора выдержать в стакане кипятка 15 мин. Стакан поместить на водяную баню. После охлаждения смесь отжать и довести ее объем кипяченой водой до 200 мл. Принимать по $1/4$ – $1/3$ стакана 3 раза в день.

◆ Сок листьев алоэ древовидного — 100 мл, сахар — 100 г, красное виноградное вино — 200 мл.

Первые два компонента настаивать 3 суток в теплом месте, затем добавить вино и настаивать еще сутки. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день до еды в течение 1–2 месяцев.

◆ Трава земляники лесной — 25 г, листья мать-и-мачехи — 25 г, трава горца птичьего — 25 г, побеги хвоща полевого — 25 г, трава зверобоя продырявленного — 25 г, трава пастушьей сумки обыкновенной — 20 г, трава тысячелистника обыкновенного — 20 г, цветки бессмертника песчаного — 20 г, листья подорожника большого — 20 г, листья ежевики сизой — 20 г, рыльца кукурузы обыкновенной — 20 г, семена укропа огородного — 15 г, трава череды поникшей — 15 г, плоды шиповника коричневого — 15 г.

3 ст. ложки смеси настаивать в 500 мл кипятка. Выпить указанное количество за 3 приема в течение дня.

Кровоочистительные сборы

Для очищения организма, пораженного радиацией, рекомендованы лекарственные растения, обладающие кровоочистительными свойствами. Их можно применять как по отдельности, так и в составе сборов. Все кровоочистительные средства принимаются внутрь.

◆ Листья барвинка малого, листья березы повислой, зеленые стебли овса посевного, листья ореха грецкого, листья тысячелистника обыкновенного в соотношении 1:2:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом воды, довести до кипения, кипятить 1 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимать по $1/2$ – $2/3$ стакана 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды.

◆ Хвоя можжевельника обыкновенного, трава первоцвета весеннего, трава тысячелистника обыкновенного, трава хвоща полевого, трава череды трехраздельной в соотношении 1:2:1:1:3. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать до полного охлаждения жидкости, процедить, принимать по $1/4$ – $1/2$ стакана 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды.

◆ Кора и листья барбариса обыкновенного, листья березы повислой, трава земляники лесной, трава медуницы темной, цветущие верхушки полыни горькой, трава череды трехраздельной в соотношении 2:1:2:1:0,5:2. Приготовление и прием — как и для предыдущего сбора.

◆ Листья березы повислой, все растение дягиля лекарственного, листья медуницы темной, листья тополя черного, трава череды трехраздельной в соотношении 2:2:3:1:2. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $1/2$ стакана 3–4 раза в день до еды.

Сборы, повышающие защитные функции организма

Применяются в виде общих ванн, обтираний, а также для приема внутрь. Используются эти лекарственные растения как по отдельности, так и в составе сборов.

◆ Листья крапивы двудомной, зеленые стебли овса посевного, трава полыни лечебной, трава полыни обыкновенной, трава пустырника сердечного, зеленые стебли ржи посевной, листья тополя черного, цветки цмина песчаного в соотношении 3:3:1:1:2:3:2:2. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Кипятить 1 мин на медленном огне, затем настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 стакану отвара 3–4 раза в день до еды.

◆ Трава вереска обыкновенного, листья земляники лесной, цветки липы сердцелистной, трава Melissa лекарственной, листья мяты перечной, трава тимьяна обыкновенного в соотношении 2:4:1:2:1:2. Приготовление — как и для предыдущего сбора. Принимать по $1/2$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды.

◆ Листья крапивы двудомной, корень одуванчика лекарственного, трава полыни лечебной, трава полыни обыкновенной, трава пустырника сердечного, зеленые стебли ржи посевной, листья тополя черного, цветки цмина песчаного в соотношении 2:3:1:1:2:3:2:2. 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 1 мин, затем настаивать 2 ч, процедить, принимать по $1/2$ стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ Пыльца Melissa обыкновенной, пыльца сосны обыкновенной в равных соотношениях. 2 ст. ложки смеси смешать с 1 стаканом пчелиного меда. Принимать по 1–2 ч. ложки 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды, запивая отваром трав, приготовленным по предыдущему рецепту.

Антитоксические рецепты

Приводимые ниже однокомпонентные рецепты способствуют выведению из организма человека радиоактивных веществ. Перел

применением этих лекарственных растений необходима консультация лечащего врача.

◆ 2 ч. ложки сухой травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 4–5 раз в день.

◆ 1 ч. ложку сухих стеблей и листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 3–4 ч, процедить. Принимать по 3 ст. ложки 4 раза в день.

◆ 2 ч. ложки сухой травы залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по $1/2$ стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

◆ 2 ч. ложки свежеежатого сока смешать с равным количеством козьего молока. Принять смесь утром натощак. Курс очищения и лечения составляет 4–6 недель.

◆ 1 ч. ложку сухих корней залить 1 стаканом горячей воды, выдержать на водяной бане 30 мин, охладить до полного остывания жидкости, процедить. Использовать только наружно в виде примочек на раны, язвы, вызванные лучевой болезнью.

Будьте осторожны: растение ядовито!

◆ Порошок из сухих измельченных корневищ растения принимать по 1 г один раз в день.

◆ 4 ст. ложки цветков или травы растения залить $1/2$ стакана 40%-ного этилового спирта, настаивать 14 суток, периодически встряхивая, процедить, перелить в емкость темного стекла. 1 ст. ложку настойки разбавить $1/2$ стакана теплой кипяченой воды. Применять только наружно в виде примочек при вялозаживающих ранах и язвах.

◆ 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1,5–2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

◆ 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2–2,5 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 4–5 раз в день.

◆ 1 ч. ложку сухих корневищ с корнями залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 8–10 ч, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день за 30–40 мин до еды.

◆ 2 ч. ложки корневищ с корнями залить 1 стаканом кипятка и варить на медленном огне 15–20 мин, затем настаивать 3–4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке отвара 3–4 раза в день за 20–30 мин до еды.

◆ 1 ст. ложку свежих корневищ с корнями залить 0,5 л портвейна, поставить на медленный огонь, довести до кипения и варить 10 мин, процедить. Применять по 50 мл продукта 2–3 раза в день до еды как общеукрепляющее и тонизирующее средство.

◆ Порошок из сухих корневищ принимать 2 раза в день до еды (доза на кончике ножа, то есть около 0,1 г).

♦ 1 часть порошка из сухих корневищ смешать с 2 частями свежего несоленого сливочного масла или вазелина, тщательно растереть. Применять наружно при поражениях кожи.

♦ 100 г свежих корневищ залить 1 л крутого кипятка, настаивать 4 ч, процедить. Применять наружно для обмываний и ванн при лучевых поражениях кожи.

♦ 1 ложку сухой травы залить 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить 5–7 мин, затем настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день за 20–30 мин до еды.

♦ 1 ч. ложку травы залить 2 стаканами холодной воды, настаивать 10–12 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

♦ 2 ст. ложки травы залить 0,5 л кипятка, выдержать 10 мин на кипящей водяной бане, процедить. Применять наружно для ванн и компрессов при поражениях кожи.

♦ 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

♦ 100 г сухого сырья залить 5 л крутого кипятка, настаивать 3–4 ч, процедить. Влить в ванну при температуре воды в ней около 38 °C; длительность процедуры — 15–20 мин.

♦ 1 ч. ложку травы залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

♦ 2 ст. ложки травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Применять наружно для примочек, полосканий, обмываний.

♦ 1,5 ч. ложки сухой травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать в термосе 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день за 20–30 мин до еды.

♦ 1 ст. ложку сухих корней залить 1 стаканом кипятка, варить 10 мин на медленном огне, затем настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

♦ 1 ст. ложку сухой травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 3 ч в термосе, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

♦ 1 ч. ложку травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 ч в термосе, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 5–6 раз в день.

♦ 1 ч. ложку корней залить $\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, настаивать 1 ч в термосе. Принимать по 1 ч. ложке 2 раза в день. Растение ядовито, поэтому следует точно соблюдать дозировку.

♦ 1 ст. ложку корня растения залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать до полного охлаждения жидкости, процедить. Применять наружно в виде промываний, компрессов, примочек при поражениях кожи.

◆ 1 ст. ложку сухих корней залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать в горячем виде 2–4 раза в день.

◆ 1 ст. ложку листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 3 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 4–6 раз в день после еды.

◆ Листья и корни растения отварить в воде до размягчения, измельчить, растереть со свежим несоленным сливочным маслом, настаивать 1 сутки. Применять наружно в виде мази при долго незаживающих ожогах, а также при выпадении волос при лучевой болезни.

◆ 40 г свежих измельченных корней залить 100 мл подсолнечного масла, настаивать 1 сутки, затем варить на медленном огне 15 мин, процедить. Применять наружно для смазывания долго незаживающих ран и язв.

◆ 2 ч. ложки плодов или листьев растения залить 2 стаканами крутого кипятка, настаивать 4–4,5 ч в термосе, процедить. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

◆ 2 ст. ложки свежей измельченной кожуры залить 250 мл 40%-ного этилового спирта, настаивать 7 суток в темном месте, периодически встряхивая. Принимать по 20 капель настойки с теплой кипяченой водой 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды.

◆ 3–4 ст. ложки свежей или сухой травы ошпарить кипятком, завернуть в марлю. Горячие подушечки прикладывать к больным местам.

◆ 1 ч. ложку листьев залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч в термосе, процедить. Принимать по 0,25 стакана 3–4 раза в день.

◆ Порошок из сухих листьев (на кончике ножа) принимать 2 раза в день с теплой кипяченой водой.

◆ 1 ст. ложку свежей травы залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и кипятить на медленном огне 10 мин, затем настоять 2 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день.

◆ 1 ч. ложку сухой травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2–2,5 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

◆ 1 ч. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и варить на медленном огне 5–7 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–5 раз в день.

◆ 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

◆ 1 ч. ложку травы залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

◆ 3 ст. ложки травы залить 1,5 стакана крутого кипятка, настаивать 3–4 ч, процедить. Применять наружно для примочек и компрессов при радиоактивных поражениях кожи.

◆ 1 ст. ложку свежих или сухих грибов залить 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне 30–35 мин, затем настаивать 4 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 4 раза в день за 15–20 мин до еды.

◆ 1 ст. ложку корней залить 1 стаканом кипятка, варить на медленном огне 10 мин, затем настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки отвара 4–5 раз в день до еды.

◆ 1 ч. ложку травы с цветками залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч в плотно закрытой емкости, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день до еды.

◆ 2 ч. ложки цветков растения залить 1 $\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, настаивать 4 ч в плотно закрытой емкости, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день до еды.

◆ 2 ст. ложки травы с цветками залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 5–6 ч в плотно закрытой емкости, процедить. Применять наружно для примочек и обмываний.

◆ Смешать и растереть 5 г порошка сухих листьев растения, 9 г вазелина и 6 г ланолина (последний можно заменить свежим несоленым сливочным маслом), настоять в течение 1 суток. Применять наружно в виде мази.

◆ 2 ст. ложки измельченных семян залить 1,5 стакана кипятка, выдержать на водяной бане 30–40 мин, не доводя до кипения, охладить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день, взбалтывая перед употреблением.

◆ 1 ст. ложку листьев залить 1 $\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, настоять 1 ч в термосе, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день, добавляя мед или сахар по вкусу.

◆ 2 ст. ложки травы залить 1,5 л крутого кипятка, настоять в термосе 10–12 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день. Тот же настой может применяться и в виде лечебных ванн из расчета 0,5 л настоя на 1 л воды при температуре воды в ванне около 40 °С.

◆ 1 ст. ложку корней залить 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить 15 мин в закрытой емкости, затем настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке отвара 4–5 раз в день.

◆ 1 ч. ложку листьев растения залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2 ч в термосе, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

◆ 1 ч. ложку измельченных корней растереть с 2 ст. ложками сливок, настаивать 3–4 ч. Применять наружно для смазывания пораженных участков кожи.

◆ 2 ст. ложки сухих цветков растения залить $1\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, настаивать 30–40 мин в термосе, процедить. Применять наружно для промываний, примочек при лучевых поражениях кожи.

◆ $1\frac{1}{2}$ ст. ложки сухой травы вместе с цветками, стручками, семенами залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 4 ч в термосе, процедить. Принимать по 1 ч. ложке 4–5 раз в день с интервалом между приемами 3–3,5 ч.

◆ Порошок из сухих листьев и плодов растения с семенами принимать по 0,3–0,5 г 4 раза в день, запивая теплой кипяченой водой.

Принимая травяные настои, помните: чтобы получить эффект, нужно это делать регулярно и длительное время.



ЗАБОЛЕВАНИЯ НЕРВНОЙ СИСТЕМЫ

АНОРЕКСИЯ

Это заболевание, для которого характерны: потеря веса, чрезмерный страх полноты, искаженное представление о своем внешнем виде, обменные и гормональные нарушения, утрата аппетита, прекращение менструаций, повышенная физическая активность, а иногда и усиление аппетита с искусственно вызываемой после еды рвотой, излишняя озабоченность пищей и ее приготовлением, приступы обжорства и стремление к похуданию. Больные зачастую настойчиво отрицают наличие у себя каких-либо связанных с приемом пищи нарушений.

Нервная анорексия встречается преимущественно у девочек-подростков. Обычно она начинается в раннем подростковом возрасте, но иногда может впервые проявиться и гораздо позже — после 30 и даже 40 лет. Пока не обнаружится потеря веса, больные ведут себя как мягкие, увлеченные, трудолюбивые люди без откровенно выраженных признаков нервно-психических расстройств. В школе такие дети отличаются прекрасной успеваемостью. Нередко они чуть-чуть полноваты и из-за насмешек сверстников решают придерживаться диеты, а когда начинают худеть, то отрицают это.

Для больных анорексией характерны враждебность, угнетенность, скрытность, повышенное беспокойство. Они могут жаловаться

ся на зябкость и запоры. Лабораторные анализы обнаруживают признаки обменных и гормональных сдвигов, характерных для голодания. Несмотря на явную опасность, связанную с отказом от пищи, больные не хотят менять свое поведение, с трудом осознают свое болезненное состояние и упорно сопротивляются лечению.

Лечение

Наилучшие результаты дает комбинированный подход.

Психотерапия должна быть направлена на развитие у больных уверенности в себе и стремления к излечению.

Народные рецепты

- ◆ Взять поровну плоды или корень софоры, цветки клевера, траву люцерны, корень одуванчика, траву полыни, траву мяты.
- ◆ Взять поровну цветки клевера, траву горца перечного, траву мяты, траву душицы, плоды кориандра.
- ◆ Взять поровну плоды кориандра, плоды рябины красноплодной, траву спорыша, траву крапивы, траву тысячелистника, траву горечавки.

Приготовление сборов

Растения, предварительно измельченные (в кофемолке или мясорубке), смешать. 2 ст. ложки 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. Курс лечения — 3–4 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, поменять состав сбора и продолжать лечение. В дальнейшем перейти на профилактический прием сборов весной и осенью (по 2 месяца).

БЕССОННИЦА

Это нарушение сна, при котором наблюдается трудность засыпания, короткий период собственно сна или отсутствие после него ощущения отдыха.

Очень часто больным кажется, что они не спят вообще. Большинство из них отмечают, что в течение дня их постоянно клонит ко сну, а ночью заснуть не могут, или, задремав, тут же просыпаются, нередко видят одни и те же сны. Нарушение сна — симптом многих заболеваний. В головном мозге человека имеется очень древнее образование — таламус, который собирает всю информацию о состоянии организма: уровне сахара в крови, количестве солей, температуре тела, наличии воспаления в каком-то месте организма и т. п.

Туда же поступает информация и о внешних условиях: температуре, ветре, дне или ночи. Таламус обеспечивает взаимодействие организма и окружающей среды, в нем находятся отделы, обеспечивающие очередность сна и бодрствования. Инфекционные болезни, длительные болевые ощущения (больной зуб, воспаление желчного пузыря, гайморит, насморк, радикулит), стрессовые ситуации в семье или на работе — все эти причины могут приводить к нарушению сна. Отсутствие полноценного сна влечет дальнейшее ухудшение самочувствия, снижение сопротивляемости организма, а значит и появление новых заболеваний.

Симптомы: отеки под глазами, красные глаза, сухие губы, вялость, подавленность.

Народные рецепты

Чтобы правильно лечить бессонницу, необходимо точно установить ее причину. Если она вызвана переживаниями, что встречается наиболее часто, то нужно провести с больным психотерапевтический сеанс.

Хорошо успокаивают:

- теплая ванна с хвойным экстрактом;
- легкий массаж шеи и спины;
- расчесывание головы мягкой массажной щеткой.

Можно выпить настой мяты или пустырника, феназепам или тазепам. Необходимо строго соблюдать режим, не давать больному много спать (не более 8 ч взрослым и 10 детям), вечером заставлять гулять перед сном не менее часа.

Если бессонница появилась после высокой температуры или тяжелой болезни, то это признаки истощения нервной системы — такому больному необходимо питание, богатое витаминами, обязательен послеобеденный сон (1–2 часа) и на ночь — успокаивающие по рецепту врача.

БОЛЕЗНЬ МЕНЬЕРА

Симптомы: приступы головокружения, сопровождающегося тошнотой и рвотой, снижение слуха (как правило, на одно ухо), ушной шум, ощущение заложенности или давления внутри уха.

Приступы могут повторяться с различной частотой.

Лечение

Иногда пациентам рекомендуется диета с низким содержанием соли. Однако клинические исследования, доказывающие ее возможный терапевтический эффект, отсутствуют.

Народные рецепты

◆ Цветки арники, цветки василька, траву сушеницы, цветки лабазника, траву кипрея, траву яснотки, траву черноголовки, траву фиалки взять поровну.

◆ Корень шлемника, траву мяты, траву герани, цветки липы, траву грушанки, траву фиалки, траву шикши, плоды кориандра, траву пустырника, траву адониса, корень айра взять поровну.

Приготовление сборов

2 ст. ложки 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 — 3–4 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ

Причины: нарушение внутричерепного кровообращения (например, при мигрени), повышение артериального давления, избыток или застой крови или, наоборот, малокровие мозга, накопление в крови продуктов обмена. При головной боли от умственного перенапряжения рекомендуется принять теплую ванну или опустить в горячую воду ноги до щиколоток на 10 мин; выпить стакан горячего настоя мяты (1 ч. ложка травы на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин).

Народные рецепты

◆ Помазать ментоловым маслом лоб, виски, за ушами, затылок.

◆ Смазывать лоб и виски лимоном.

◆ Залить $\frac{1}{8}$ ч. ложки корицы 1 ст. ложкой горячей воды, подсластить, настоять 0,5 ч, принимать по 2 глотка через 1 ч. Если не нравится запах корицы, добавить в настой каплю лавандового или мятного масла.

◆ 1 ст. ложку цветков бузины залить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин, пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

◆ 1 ст. ложку травы зверобоя залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

◆ 1 ч. ложку измельченного корня девясила залить 1 стаканом воды, настоять 10 ч. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана за 30 мин до еды 4 раза в день.

◆ 1 ч. ложку листьев полыни залить 1 стаканом кипятка, настоять 3–4 ч. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

◆ 1 ст. ложку цветков клевера лугового на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин. Пить по $1/2$ стакана 3 раза в день.

◆ 1 ст. ложку корня валерианы на 1 стакан кипятка, настоять 6–8 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

Гимнастика для головы: наклонять голову вперед и назад по 2–3 раза; затем помотать ею к правому, к левому плечу по 2–3 раза, затем, расслабив связки шеи, сделать круговые движения в одну и другую сторону. Эти упражнения выполнять несколько раз подряд; если боль не прошла, повторить через некоторое время.

ГОЛОВОКРУЖЕНИЕ

Это состояние, при котором человеку кажется, что окружающие его предметы или (и) собственное тело движутся или вращаются в определенную сторону (системное головокружение). Но часто человек не может точно сказать, в каком направлении движется он и все окружающее (несистемное головокружение). Бывает, что человек отмечает только свою нестабильность и нестабильность (пошатывание, дрожание) пространства вокруг себя, ощущение запрокидывания головы, движения ног и туловища в одну сторону (чаще вверх), а головы в другую (чаще книзу в положении лежа на спине), чувство падения в бездну. Возникает головокружение при несогласованности в работе органов зрения и центральной нервной системы, отвечающей за чувство положения тела в пространстве (кинестетическое) и чувство равновесия (вестибулярное).

Причин головокружения множество. Оно может возникать и у абсолютно здоровых людей, например при взгляде вниз с большой высоты или при рассматривании облаков, если стоять у высотного дома, — тогда появляется ощущение, что не облака движутся, а здание наклоняется. Головокружение возникает, если долго кружиться вокруг своей оси, а затем остановиться. Головокружение как проявление болезни может быть обусловлено заболеванием внутреннего уха, когда воспалительным или опухолевым процессом поражается вестибулярный (равновесный) аппарат. Такие больные обычно долго страдают от воспаления внутреннего уха (отит), сначала у них снижается слух, а затем появляется головокружение. При опухолевом поражении приступы возникают на фоне снижения слуха, звона в ухе, и постепенно учащаются и усиливаются приступы головокружения.

Очень часты головокружения при резком повороте головы в сторону, при вставании утром с постели, запрокидывании головы назад (во время оклейки обоев, развешивания белья, снятия книги с верхней полки), при длительном наклоне головы в сторону или вперед

(прополка, ремонт автомобиля, долгий сон в электричке или автобусе), иногда при ходьбе «швыряет в сторону». Такие головокружения обусловлены спазмом или пережатием позвоночной артерии, которая кровоснабжает отделы мозга, ответственные за равновесие.

Головокружение может возникать при высоком или пониженном давлении, отравлении, при потере жидкости (рвота, понос) или кровопотере (кровотечение). Сопровождается головокружением и анемия (недостаток в крови эритроцитов — красных кровяных телец), высокая температура.

Лечение

При головокружении больного уложить на спину так, чтобы его голова, шея и плечи лежали на подушке, потому что в таком положении исключается перегиб позвоночных артерий. Следует избегать поворотов головы в сторону, нужно открыть окна, проветрить помещение, положить на лоб холодную повязку, можно чуть смочить ее уксусом. Измерив давление и температуру, принять меры к их нормализации, при частоте сердца более 100 ударов в минуту или появившемся неритмичном сердцебиении, а также если к головокружению присоединилась тошнота и многократная (более 3 раз) рвота, необходимо вызвать скорую помощь.

ДЕПРЕССИЯ

Депрессия бывает двух видов: соматогенная — возникающая при болезнях внутренних органов, и психогенная — имеющая связь с психотравмирующей ситуацией.

Обычно соматогенная депрессия исчерпывается пониженным настроением, заторможенностью или тревогой. Характерна связь депрессии с течением основного заболевания: при улучшении общего состояния уменьшается депрессия.

Психогенная депрессия имеет отчетливую связь с психотравмирующей ситуацией. Содержание психической травмы постоянно сохраняется в переживаниях больного. Для психической депрессии характерно наличие подобных эпизодов в прошлом, а также выраженное чувство тоски, локализующееся в груди, чаще за грудиной, ухудшение состояния в утренние часы и в первой половине дня и некоторое «послабление» к вечеру, бессонница, выраженные идеи самообвинения и самоуничтожения.

Народные рецепты

Лечение проводят одним из нижеперечисленных сборов. Длительность общего курса лечения индивидуальна, но обычно составляет не менее 6–7 месяцев (при этом сборы чередуют каждые 2–2,5 месяца).

◆ 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 розовой — 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, цветки лабазника, лист земляники, лист смородины, трава лаванды — взять поровну.

Приготовление сборов

2 ст. ложки 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.

ЗАИКАНИЕ

Логоневроз — заболевание, при котором нет болезненных изменений со стороны артикуляционного (речепроизводящего) аппарата (гортани, голосовых связок, легких, губ, зубов, языка), нет повреждения части головного мозга, управляющей актом речи, однако сис-

тема управления речью работает несогласованно с артикуляционным аппаратом. Человек не может точно соблюсти последовательность произнесения тех или иных звуков, пытается поправиться, запинаясь, начинает снова произносить слова и фразы — так возникает речь, известная нам как речь человека, страдающего заиканием.

Чаще всего заикание возникает в молодом возрасте, когда еще не так отточены речевые автоматизмы. Способствуют развитию заикания стрессовые реакции (испуг, смерть близкого, любимого животного, развод родителей, скандалы в семье и т. п.), поэтому причины заикания — всегда в детстве. На заикание может быть похоже такое нарушение речи, как скандированная речь, при которой больной говорит то быстро, то медленно, то громко, то тихо — такой выговор характерен для заболевания мозжечка и иначе называется речевой атаксией. Истинное заикание усиливается при волнении, ослабевает в спокойной обстановке. Обычно заикающиеся люди хорошо поют.

Лечение

Лечением заикания занимаются логопеды и психотерапевты.

ИКОТА

Это судорожные сокращения мышц диафрагмы — мышечной мембраны, разделяющей грудную и брюшную полости.

Чаще всего икота возникает в ответ на какое-то раздражение желудка, тогда сигнал по блуждающему нерву (вагусу) идет в мозг, а от него по диафрагмальному нерву (френикусу) направляется к диафрагме, вызывая ее сокращение — икоту. Икота возникает, если человек долго не ел, вслед за так называемым «сосанием под ложечкой», либо если ел быстро и плохо прожевал пищу, при употреблении большого количества жидкости, особенно холодной воды. Функциональная, или нервическая, икота может быть следствием нервного потрясения, особенно у людей со слабой нервной системой, вспыльчивых или обидчивых, такая икота исчезает после успокоения. Длительно непрекращающаяся икота, сопровождающаяся болями в животе, тошнотой, слюнотечением требует дообследования (гастроскопии), так как может быть проявлением язвенной болезни или опухоли желудка, заболевания печени, желчного пузыря или поджелудочной железы.

Икота распознается легко, часто сопровождается вскрикиванием или отрыжкой воздухом, который заглатывается во время икоты, может закончиться рвотой, так как возможно перераздражение слизистой желудка или его стойкий спазм.

Лечение

От функциональной икоты, возникшей при погрешности в диете, избавляются способом «задержки воздуха»: глубоко вдыхают и задерживают выдох насколько возможно, при этом раздражение нервных окончаний в желудке ослабевает и усиливается в легких и бронхах, отвлекая внимание. Постепенно процессы торможения в головном мозге начинают превалировать над возбуждением, и икота исчезает. Помогает теплое питье, грелка на живот кратковременно или, наоборот, холод. При затяжном приступе икоты показано обратиться к врачу или вызвать скорую помощь, если к икоте присоединилась рвота, особенно со следами крови в рвотных массах.

Можно воспользоваться и такими советами:

- ◆ Положить в рот кусочек сахара и понемногу проглатывать его вместе со слюной.
- ◆ Также помогает прием нескольких капель уксуса с водой.
- ◆ Часто икоту останавливает задержка воздуха зажиманием рта и ноздрей.

НЕВРАЛГИИ

Это ряд заболеваний, характеризующихся развитием приступов сильной боли, которые сопровождаются выраженной эмоциональной реакцией, а также большим количеством вегетативных проявлений (похолодание кожи, потливость, «мраморность» и т. п.). Из наиболее часто встречающихся отмечается невралгия тройничного, затылочного нерва и межреберная невралгия.

Невралгия тройничного нерва характеризуется сильнейшими приступами болей в лице. При поражении первой ветви — боль во лбу, носу, глазу. При невралгии второй пары — боли в верхней челюсти, верхних зубах, в ноздре. При невралгии третьей пары — боли в нижней челюсти, нижних зубах. Часто встречается сочетание патологии в 1–2 и даже 3 ветвях одновременно. Боли при невралгии невыносимые, часто их сравнивают с ударом током, больные кричат во время приступа, у них непроизвольно льются слезы, из носа выделяется слизь, изо рта — слюна. Кожа на лице становится бледной, затем краснеет. Иногда человек даже теряет сознание от боли. Провоцировать приступ может еда, прикосновение к коже, речь.

Невралгия затылочного нерва характеризуется болями в затылке. Они стучащего, ломящего характера, постепенно по поверхности головы распространяются вперед, из затылка иррадиируют в висок и глаз. Боли усиливаются при поворотах головы, при прощупывании шеи, чихании и кашле, часто вызывают тошноту и рвоту.

Невралгия межреберная сопровождается болями по ходу межреберья, как правило, одного, однако может поражаться 2 и 3 меж-

реберья. Боли носят постоянный ноющий характер. Усиливаются при ходьбе, дыхании, поворотах туловища, пальпации ребер и межреберных промежутков.

Лечение

Зависит от природы невралгии, но всегда в комплекс лечения входит противоотечная терапия (мочегонные), средства из ряда никотиновой кислоты, витамины, физиотерапия, особенно электролечение.

НЕВРОЗ

Это заболевание протекает под маской различных заболеваний. Его отличает обратимость нарушений, психогенная природа и специфичность проявлений, заключающаяся в психоэмоциональной неустойчивости.

Психогенный характер неврозов определяется воздействием на человека различных стрессовых факторов внешней среды. Их воздействие может быть одномоментным, но очень сильным (например, испуг) или длительным (постоянные конфликты на работе, в семейной жизни, неудовлетворенность собой и окружающими и др.). Однако не все люди, испытывающие влияние психогенных факторов, заболевают неврозами. Для развития болезни необходимо, чтобы эти факторы нашли себе «благоприятную почву», т. е. человека с определенными особенностями личности.

Народные рецепты

◆ Плоды аниса — 2 части, плоды укропа — 2 части, цветки ромашки — 3 части, цветки лабазника — 4 части, лист подорожника — 3 части, корень девясила — 3 части, трава мяты — 2 части.

◆ 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.

◆ Корень бадана — 2 части, корень айра — 2 части, корень солодки — 4 части, корень аралии — 1 часть, корень девясила — 3 части, корень родиолы розовой — 1 часть, корень пиона уклоняюще-

гося — 2 части, корень пырея — 2 части, плоды рябины обыкновенной — 4 части.

Приготовление сборов

Смешать все ингредиенты, залить их 2 стаканами кипятка, настоять 0,5 ч. Принимать 2–3 раза в день за 0,5 ч до еды.

ЭПИЛЕПСИЯ

Это хроническое заболевание головного мозга, характеризующееся приступами нарушений двигательных, чувствительных, вегетативных, мыслительных или психических функций (судорожными и пароксизмальными припадками), возникающих вследствие наличия постоянного очага эпилептической активности в коре головного мозга больного.

В настоящее время эпилепсия рассматривается как многоуровневый процесс возникновения спонтанной электрической активности. Возникновение этих разрядов может быть обусловлено как структурным дефектом мозга (врожденным или приобретенным), так и расстройствами регуляции ионного обмена в клеточных мембранах и синаптических связях.

Различают большие и малые приступы.

При генерализованных припадках (большие приступы) люди обычно внезапно теряют сознание и падают, издавая стон или крик. Наступает резкое напряжение всей мускулатуры: запрокидывание головы назад, посинение лица с гримасой страха, расширение зрачков с отсутствием реакции на свет, сжатие челюстей, сгибание рук в локтевых суставах, сжатие кулаков, вытягивание нижних конечностей. Далее следуют судороги верхних и нижних конечностей, головы, иногда происходят непроизвольное мочеиспускание и дефекация. Постепенно судороги становятся более редкими и менее выраженными (мускулатура расслабляется). Больные перестают реагировать на окружающее, засыпают (или же приходят в сознание в состоянии полной потери памяти).

Абсансы (так называемые «малые» припадки) проявляются кратковременной (в течение нескольких секунд) потерей сознания с последующей потерей памяти о случившемся. При этом судороги и другие двигательные нарушения могут отсутствовать, хотя нередко наблюдаются двигательные феномены различной продолжительности, навязчивые движения и др.

Народные рецепты

◆ Побег багульника — 3 части, корень валерианы — 1 часть, трава душицы — 10 частей, трава копытня — 3 части, цветки

липы — 2 части, трава омелы — 2 части, цветки пижмы — 2 части, трава фиалки трехцветной — 2 части, трава чистотела — 2 части.

◆ Плоды боярышника — 3 части, корень девясила — 2 части, трава душицы — 10 частей, трава зверобоя — 3 части, цветки коровяка — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части, трава подорожника — 1 часть, трава полыни — 2 части, шишки хмеля — 2 части.

◆ Трава донника — 3 части, трава душицы — 11 частей, кора калины — 2 части, трава мяты — 2 части, трава адониса — 1 часть, цветки ромашки — 3 части, трава пустырника — 5 частей, корень солодки — 4 части, плоды укропа — 1 часть, трава чабреца — 3 части.

Лечение указанными сборами длительное, не менее 3 лет. Сборы меняют каждые 3–4 месяца. Иногда делают перерывы на 1,5–2 месяца.

Приготовление сборов

2 ст. ложки 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.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

ГОЛОВНЫЕ БОЛИ

Головные боли возникают по разным причинам и носят разный характер. Если они из-за неподходящих очков, значит, очки нужно сменить. Мучительные головные боли и температура возникают от засорения желудка, в этом случае постарайтесь вызвать рвоту и очистите желудок, положите на голову холодный компресс.

На головные боли от малокровия указывают ставший внезапно холодным лоб, расширенные зрачки, падение пульса. Голову нужно туго завязать платком и лечь так, чтобы голова и ноги были на одном уровне.

Народные рецепты

Привычные хронические головные боли, носящие различный характер и поражающие любые места (всю голову, виски, только лоб, а иногда даже только кожу головы), указывают на общее нервное состояние. Нужны покой, отдых, общеукрепляющие средства. Можно попробовать применить такой метод лечения: разбить сырое яйцо, размешать и залить его кипящим молоком. Если употреблять внутри

такую смесь каждый день, можно избавиться от постоянных недомоганий.

При болях нервного характера сильно надавить на артерии на висках в течение 10–15 с, потом руки сразу отнять, кровь бросится в голову, боли утихнут.

При умственном переутомлении полезно принять теплую ванну или хотя бы опустить ноги до щиколоток на 10–15 мин в горячую воду. При этом выпить стакан настоя перечной мяты в горячем виде — 1 ч. ложка травы на стакан кипятка. Еще хорошо поесть селедки, она тоже помогает. Можно немного полежать, отдохнуть.

Если мучает общая головная боль без особых симптомов по неизвестным причинам, то надо опустить обе руки с локтями в очень горячую воду, держать их так, постоянно подливая кипятка, пока боли не утихнут. На лоб можно положить легкую материю с ломтиками сырой картошки.

При постоянной головной боли намочить носки, выжать, надеть на ночь. Сверху надеть еще теплую пару сухих носков, хорошо закутать ноги теплым одеялом. Прodelайте такую процедуру в течение семи дней, и боли должны прекратиться.

При болях в затылке с промежутками, не нервного характера, медленно двигайте головой вверх и вниз по 2–3 раза, затем поворачивайте голову к правому и левому плечу по 2–3 раза, ослабив все связки шеи, рекомендуются круговые движения по часовой стрелке и против нее. Эту гимнастику сделать несколько раз подряд, а затем, если боли не успокоятся, через некоторое время повторить. При этом выпить горячего чая.

◆ Симпатическое средство: страдающим частой головной болью надо попробовать носить, не снимая, на шею нитку настоящего желтого янтаря. Боли станут реже, а потом совсем пройдут.

◆ Траву адониса (горичвета) весеннего в виде настоя принимать внутрь как средство, улучшающее деятельность сердца, способствующее снижению пульса и исчезновению головных болей. 1 ст. ложку травы настоять 1–2 ч в стакане кипятка. Принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день, лучше до еды, как в чистом виде, так и в сочетании с другими средствами.

◆ Цветущую траву будяка полевого (осота розового) в виде настоя принимать внутрь при головных болях, неврозах и недугах. 2 ст. ложки травы настаивать 1–2 ч в стакане кипятка. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 2–3 раза в день, лучше до еды.

◆ Мята перечная, душица, кипрей в равных соотношениях. 1 ст. ложка смеси на 500 мл кипятка, настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1/2–1 стакану.

◆ 15 г травы Melissa на 1 стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 5–6 раз в день.

Применяется при болях в сердце, сердцебиениях, бессоннице, коликах в животе, вздутии кишечника, почечных коликах, головокружении, головной боли, шуме в ушах, малокровии, как средство, успокаивающее нервную систему, при болезненных менструациях.

◆ 1 ст. ложка травы душицы на 0,5 л кипятка. Укутав, настоять 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ –2 стакана 2–3 раза в день.

◆ Валериана лекарственная применяется в виде настоев и отваров. Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном применении: 1 ст. ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 15 мин на водяной бане, настоять 10 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ При сильной головной боли смазывать лоб и виски лимоном, предварительно протертым с кожурой. Если у больного высокая температура, мякоть лучше подогреть.

◆ Настой корня девясила высокого принимают 4 раза в день по $\frac{1}{4}$ стакана за 30 мин до еды: 1 ч. ложку измельченного корня залить 1 стаканом воды, настоять 10 ч, процедить.

◆ При головных болях пьют отвар травы зверобоя продырявленного: 1 ст. ложка травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 15 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

◆ Настой цветков клевера лугового принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день (1 ст. ложку цветков заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить).

◆ Принимают настой цветков бузины сибирской: 1 ст. ложку сухих цветов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана (лучше с медом) 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

◆ Пьют свежий сок калины обыкновенной.

◆ Сок черной смородины (свежеприготовленный) принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

◆ Используют при головной боли свежие плоды брусники обыкновенной, клубники полевой.

◆ Можно сделать хорошую заварку из зеленого или черного чая, добавить туда щепотку мяты и корицы. Выпить бокал такого чая.

◆ При головной боли на фоне простуды можно использовать ментоловое масло (аптечный препарат), которым можно натереть за ушами, затылок, лоб, виски.

МИГРЕНЬ

Главный признак — боль не всей головы, а ее половины, общее недомогание, светобоязнь, тошнота.

Лечение

Если во время появления болей одна половина головы становится красной, то на эту сторону надо класть холодные примочки, а ноги опускать в горячую воду. Если же часть головы побелела (кровь отлила), то на это место класть горячие примочки. Лежать надо в темной комнате, избегая шума. Если же разница в окраске головы не замечается, то полезно всю голову обвязать горячим полотенцем, захватывая виски, причем на виски положить по куску свежего лимона.

Помогают массаж головы (его надо начинать ото лба и вести обеими руками к затылку), вдыхание смеси камфарного и нашатырного спирта, или можно принимать 2 раза в день на сахаре по 5–15 капель очищенного скипидара.

◆ Также известно множество народных средств, использующихся для снятия болевого приступа. Например, один из них — накладывание на висок больной половины головы свежей корки лимона, очищенной от цедры и т. д. Все они, по-видимому, являются средством отвлекающего воздействия и создают дополнительный очаг раздражения в коре головного мозга в противовес уже имеющемуся, в результате чего они либо уравнивают, либо нейтрализуют друг друга.

◆ Положить в ухо тряпочку, смоченную соком красной свеклы или лука. Положить за уши и на виски кислую капусту в тряпочке и обвязать голову полотенцем.

◆ Следует всегда дома иметь подушечку, наполненную смесью листьев лавровишни, лавра, лавра камфорного, эвкалипта, взятых поровну. При головной боли лечь на эту подушечку на 2–3 ч.

КУРЕНИЕ

Курение наносит огромный вред людям. Человек, выкуривший 22 тыс. сигарет, добровольно приравнивает себя к рабочему уранового рудника! Курение — причина 90 % заболеваний раком легких. При выкуривании только одной сигареты отравление организма такое же, как если бы человек простоял на автобане 16 ч, то есть дышал бензопиреном и угарным газом! При выкуривании 100 сигарет отравление приравнивается к одному году работы с токсичными веществами. За год курения в дыхательной системе накапливается до 1 кг табачного дегтя, ядовитого канцерогена — рассадника профзаболеваний, рака, инсульта, инфаркта миокарда, гипертонии с гипотонией, атеросклероза, остеохондроза, диабета, облитерирующего энтерита, гастритов, язв, колитов, депрессий, психозов, неврозов, шизофрении и истерий.

Никотин табака убивает красные кровяные тельца, лейкоциты и эритроциты, антитела (при сухой возгонке действуют радионуклиды: полоний 210 и висмут 210).

Курение табака представляет собой сухую перегонку, дающую 4000 вредных соединений (вся таблица Д. И. Менделеева, из них 50 вызывают рак). В состав твердой фазы входят никотин, норникотин, табачный деготь, смолы, алколоиды, ароматические углеводороды, обуславливающие действие канцерогенов (40 наименований); металлы — калий, натрий, цинк, свинец, алюминий, медь, марганец, сурьма, железо, мышьяк, ртуть, мягкий лантан, катран, скандий, хром, серебро, селений, кобальт, цезий, радиоактивные соединения калия, свинца, полония, цезия, плутония, висмута и др. К газовым компонентам относятся: оксид и диоксид углерода, цианистый водород, синильная кислота. В тлеющей сигарете температура достигает 300 °С, а при затяжке 900–1100 °С; в легкие входит дым при температуре 40–60 °С. При выкуривании только 20 г табака образуется 1 г дегтя. Современные фильтры задерживают только 20 % вредных веществ.

Если человек-табакоман курит в день 40–60 сигарет (3-я стадия никотинизма), то у него поражается ЦНС, ССС, разрушаются печень, почки, желудок, появляются эндартериит, тромбозы, гангрена, варикозное расширение вен ног, поражаются кожные покровы, возникают аллергии и психозы.

Народные рецепты

Во-первых, нужно постепенно уменьшить дозу курения сигар и сигарет в день (например, с 10 сигарет до 1–2). Во-вторых, перед приемом фиторастворов или курением лечебных сигарет табакоману нужно сделать глубокое дыхание: вдох — 1 мин, задержка — до 2 мин, выдох — 1,5 мин.

◆ Рекомендованы такие фиторастворы: корень айра болотного — 5 г (его можно жевать при тяге к курению), зверобой — 15 г, шалфей — 20 г, чабрец — 10 г, мята, ромашка, цветки липы, душица, лист брусники — по 10 г, лист малины, земляники, цветки лаванды, ладан — по 8 г, плоды шиповника, можжевельника, терна и боярышника — по 20 г, корень солодки голой и валерианы — по 8 г. Все смешать. 3 ст. ложки сбора настаивать в 300 мл кипятка в термосе 2 ч. Принимать по 50 мл 7–8 раз в день, особенно при тяге к курению.

◆ При синдроме курения нужно пить отвары гречишно-пшеничных и овсяных отрубей (по 50 мл 8 раз в день до еды и курения).

Курильщику, кроме корня айра, почек березы, цветков лаванды, следует иметь при себе семена арахиса, укропа, фенхеля, подсолнечника, лещину (орехи), жвачку, немного полыни. Это все пригодится при «синдроме отмены».

◆ Фитосигарета по-вьетнамски. Взять сухой полыни — 50 г, зверобоя — 30 г, чабреца, мяты, листьев белены черной — по 5 г, кукурузных рылец — 10 г, плодов боярышника — 10 г, листьев эвкалипта, майорана, базилика и цветков бузины черной — по 5 г, все смешать. Добавить несколько капель анисового масла, перемешать, набить курительную трубку или сигарету (длина — 6–7 см, толщина — до 8 мм), курить по 1 сигарете (трубке) в день. Биохимия целительного дыма позволяет эфирным маслам воздействовать на биологически активные точки, обеспечивает глубокое дыхание, нормальные пульс и сердечный ритм.

◆ Бронхоастмическая сигарета (трубка) из белены черной. Взять листья белены черной — 20 г, листья полыни, цветки бузины черной, траву фиалки трехцветной, чабреца, мяты — по 10 г, листа подорожника — 20 г, кукурузных листьев — 30 г, цветков (краевых) подсолнечника — 10 г, 4 капли анисового или лавандового масла. Выкуривать по 1 сигарете длиной 7 см 2 раза в день до еды.

◆ Полынная сигарета (трубка). Приготовить, как и предыдущую смесь, добавить свечи каштана конского (сухие) — 20 г, полынь — 30 г, чабрец, цветки бузины черной, плоды боярышника, листья иссопа — по 20 г, мяту, душицу, цветки лаванды — по 10 г, кукурузные рыльца — 30 г, семена аниса — 5 г. Смешать, добавить 5 капель лавандового масла, перемешать, свернуть сигарету, сигару или набить трубку. Выкуривать 1 сигарету в день за 1 ч до еды, рано утром, когда особенно сильна тяга к курению.

Если «синдром отмены» очень силен, на первых порах в лечебные сигареты, трубки добавляйте в убывающем порядке — по 10, 5, 1 сигарете, смешивая табак с фитосырьем.

Для заядлых курильщиков (2-й и 3-й стадии — то есть 20–80 сигарет в день) обязательно нужно через день делать ингаляции (масло лавандовое, эвкалиптовое, душицевое; почки березы бородавчатой, цветки бузины и др.). Это улучшит газообмен органов дыхания, очистит их от вредных смол, дегтя, радионуклидов и их солей.



ИНФЕКЦИОННЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

Вызываются инфекционные заболевания тысячами разнообразнейших видов микроорганизмов, среди которых — микробы, вирусы, одноклеточные животные и грибы.

Все заболевания инфекционной природы имеют сходные признаки. С момента заражения до их появления проходит некоторое время, когда человека ничего не беспокоит (врачи называют это время инкубационным периодом) — попавшие в организм возбудители распространяются по тканям, выбирают наиболее уязвимые места, приспособляются и размножаются. После этого у большинства больных резко или постепенно повышается температура тела, возникает ощущение слабости, разбитости, иногда — головная боль, ломота в суставах, озноб. Это результат отравления организма продуктами жизнедеятельности возбудителей и проявление его реакции на них. Вскоре после ухудшения общего самочувствия наступает период, когда проявляются индивидуальные признаки определенного инфекционного заболевания и присоединяются к предыдущим.

При инфекционных заболеваниях необходима немедленная медицинская помощь. Методы нетрадиционной медицины в лечении грозных инфекционных болезней не используются, а могут служить лишь дополнением к медикаментозному лечению — под контролем врача — и направлены на общее укрепление организма, дезинтоксикацию, борьбу с сопутствующими симптомами. Крайне важны профилактические меры.

БОТУЛИЗМ

Ботулизм — крайне опасная инфекция, вызываемая микробной палочкой под названием «кловстридия ботулинум». Яд, выделяемый этим микроорганизмом, поражает преимущественно центральную нервную систему — головной и спинной мозг.

Человек заражается ботулизмом при употреблении в пищу инфицированных продуктов, реже при вдыхании пыли, содержащей возбудителя или его яд. Большая часть случаев ботулизма связана с употреблением продуктов домашнего консервирования — грибов, овощей, рыбы, мяса, сала и пр. Инкубационный период длится от 2 ч до 7 суток, а в основном — 18–24 ч.

Начало заболевания, как правило, быстрое. Беспокоят боли вверху живота, тошнота, непродолжительные рвота и понос. Температура тела остается нормальной, а в редких случаях повышается до 38 °С. Появляется усталость и чувство слабости в мышцах. Через 3–4 ч после начала болезни появляются признаки, характерные именно для ботулизма: сухость во рту, ослабление зрения, «туман» перед глазами, двоение в глазах. Становится невозможно читать. Нарушаются речь и глотание, голос становится сиплым или пропадает вовсе. Во рту пересыхает, больных мучает жажда; живот вздувается, а кал перестает отходить.

Далее развиваются полные или частичные параличи мышц туловища и конечностей. Вдох совершается с большим трудом, больной ощущает сдавление и сжатие в грудной клетке и, чтобы облегчить себе дыхание, пытается сидеть наклонившись вперед. Мышцы на ощупь становятся словно тесто.

Лечение

При ботулизме необходима экстренная медицинская помощь. Больных срочно госпитализируют. Проводится промывание желудка, объемные клизмы. Обязательно введение специальной противоботулинической сыворотки. Также применяются антибиотики, сердечно-сосудистые средства, витамины, растворы для инфузионной терапии.

При тяжелых расстройствах дыхания используется искусственное аппаратное дыхание.

Выздоровление наступает медленно, в течение 1–1,5 месяцев. Сначала восстанавливается нормальное дыхание и глотание, затем сердечно-сосудистая деятельность, голос и зрение. Дольше сохраняется головная боль. Слабость мышц держится до полугода. Затем наступает полное выздоровление.

Однако в случаях, когда медицинская помощь не была вовремя оказана, больные умирают. В основном смерть наступает из-за дыхательных расстройств. Смертность при ботулизме составляет около 25%.

Профилактика ботулизма заключается в соблюдении санитарно-гигиенических правил при обработке, транспортировке, хранении и приготовлении пищевых продуктов (в первую очередь — продуктов домашнего консервирования).

БРЮШНОЙ ТИФ

Острое инфекционное заболевание, обусловленное бактерией из рода сальмонелл. Возбудитель может сохраняться в почве и воде до 1–5 месяцев. Погибает при нагревании и действии обычных дезинфицирующих средств.

Единственные источники распространения инфекции — больной человек и бактерионоситель. Палочки брюшного тифа переносятся непосредственно грязными руками, мухами, сточными водами. Опасны вспышки, связанные с употреблением инфицированных пищевых продуктов (молока, холодных мясных изделий и др.).

Инкубационный период длится от 1 до 3 недель. В типичных случаях заболевание начинается постепенно. Больные отмечают слабость, быструю утомляемость, умеренную головную боль. В последующие дни эти явления усиливаются, начинает повышаться температура до 39–40 °С, понижается или исчезает аппетит, нарушается сон (сонливость днем и бессонница ночью). Наблюдаются задержка стула, явления ме-

теоризма. К 7–9-му дню болезни на коже верхних отделов живота и нижних отделов грудной клетки, обычно на переднебоковой поверхности, появляется характерная сыпь, представляющая собой небольшие красные пятнышки с четкими краями диаметром 2–3 мм, возвышающиеся над уровнем кожи (розеолы). На смену исчезающим розеолам могут появляться новые. Характерны своеобразная заторможенность больных, бледность лица, урежение пульса и снижение артериального давления. Над легкими выслушиваются рассеянные сухие хрипы — проявление специфического бронхита. Язык сухой, потрескавшийся, покрыт грязно-бурым или коричневым налетом, края и кончик без налета, с отпечатками зубов. Наблюдаются грубое урчание слепой кишки и болезненность в правой подвздошной области, печень и селезенка при пальпации увеличены. Снижаются число лейкоцитов в периферической крови, особенно нейтрофилов и эозинофилов. СОЭ остается нормальной или повышается до 15–20 мм/ч. К 4-й неделе состояние больных постепенно улучшается, понижается температура тела, исчезает головная боль, появляется аппетит. Грозными осложнениями брюшного тифа являются перфорация кишечника и кишечные кровотечения. В распознавании болезни большое значение имеет своевременное выявление основных симптомов, указанных выше. Из лабораторных анализов для уточнения диагноза применяются бактериологический (иммунофлюоресцентный метод) посев крови на среду Раппопорта или желчный бульон; серологические исследования — реакция Видаля и др.

Лечение

Основной антимикробный препарат — левомецетин. Назначают по 0,5–0,75 г 4 раза в сутки 10–12 дней до нормализации температуры. Внутривенно капельно вводят 5%-ный раствор глюкозы, изотонический раствор хлорида натрия (500–1000 мг). В тяжелых случаях — кортикостероиды (преднизолон в дозе 30–40 мг в сутки). Больные должны соблюдать строгий постельный режим минимум 7–10 дней.

Профилактика

Санитарный надзор за пищевыми предприятиями, водоснабжением, канализацией. Раннее выявление больных и их изоляция. Дезинфекция помещения, кипячение белья, посуды после употребления, борьба с мухами. Переболевших брюшным тифом ставят на диспансерный учет. Специфическая прививка вакциной ТАВТе.

ДИЗЕНТЕРИЯ

Инфекционное заболевание, вызываемое бактериями рода шигелл. Источники инфекции — больной человек и бактерионоситель.

Заражение происходит при загрязнении пищевых продуктов, воды, предметов непосредственно руками или мухами. Дизентерийные микробы локализуются главным образом в толстой кишке, вызывая ее воспаление, поверхностные эрозии и язвы.

Инкубационный период длится от 1 до 7 дней (чаще 2–3 дня). Заболевание начинается остро с повышения температуры тела, озноба, чувства жара, разбитости, понижения аппетита. Затем появляются боли в животе, вначале тупые, разлитые по всему животу, в дальнейшем они становятся более острыми, схваткообразными. Место локализации — низ живота, чаще слева, иногда справа. Боли обычно усиливаются перед дефекацией. Возникают также своеобразные тенезмы (тянущие боли в области прямой кишки во время дефекации и в течение 5–15 мин после нее), появляются ложные позывы. При пальпации живота отмечаются спазм и болезненность толстой кишки, более выраженные в области сигмовидной кишки, которая прощупывается в виде толстого жгута. Стул учащен, испражнения вначале имеют каловый характер, затем в них появляются примеси слизи и крови, в дальнейшем выделяется лишь небольшое количество слизи с прожилками крови. Длительность заболевания колеблется от 1–2 до 8–9 дней.

Распознавание производится на основании данных эпидемиологического анамнеза, клинических проявлений. Важное значение имеет метод ректороманоскопии, с помощью которого выявляются признаки воспаления слизистой оболочки дистальных отделов толстой кишки. Выделение дизентерийных микробов при бактериологическом исследовании испражнений является безусловным подтверждением диагноза.

Лечение

Больных дизентерией можно лечить как в стационаре, так и в домашних условиях. Из антибиотиков в последнее время используют тетрациклин (0,2–0,3 г 4 раза в день) или левомицетин (0,5 г 4 раза в день в течение 6 дней). Однако устойчивость микробов к ним значительно повысилась, а эффективность лечения понизилась. Используют также нитрофурановые препараты (фуразолидон, фурадонин и др.) по 0,1 г 4 раза в день в течение 5–7 дней. Показан комплекс витаминов. При тяжелых формах проводят дезинтоксикационную терапию.

Профилактика

Раннее выявление и лечение больных, санитарный контроль за источниками водоснабжения, пищевыми предприятиями, уничтожение мух, индивидуальная гигиена.

ДИФТЕРИЯ

Возбудитель дифтерии — палочковидный микроб. Заражаются ею преимущественно через воздух от больных дифтерией или от здоровых носителей микробов.

Дифтерийная палочка может внедряться в организм через слизистые оболочки носа, зева, верхних дыхательных путей, реже — глаз, половых органов или через кожу. Но возникает заболевание, только если к нему имеется восприимчивость. Маленькие дети вообще крайне редко болеют дифтерией из-за того, что недавно были привиты.

На месте внедрения в организм микроб вызывает воспаление и образование дифтерийных пленок; поражаются нервная система, сердце, иногда почки и надпочечники.

От момента заражения до развития болезни проходит от 2 до 10 дней. В зависимости от места внедрения дифтерийной палочки может развиваться дифтерия зева, носа, дыхательных путей, глаза, уха, половых органов и кожи. Иногда поражаются два или три из перечисленных органов.

Дифтерия зева: на ее долю приходится 90 % всех случаев дифтерии. Заболевание начинается резко, но все проявления в каждом конкретном случае сильно различаются по интенсивности.

При локализованной форме дифтерии зева самочувствие ухудшается не сильно, температура повышается до 38–39 °С, больные жалуются на головную боль, незначительные боли при глотании. На миндалинах заметен налет: сероватая гладкая пленка с перламутровым блеском, сплошь или местами покрывающая их слизистую.

При распространенной форме дифтерии зева самочувствие заметно ухудшается: появляются бледность, слабость, разбитость, головная боль, боль в горле, нарушение сна; может быть рвота. Налет выходит за пределы миндалин на слизистую оболочку небных дужек и язычка.

При токсической форме температура быстро повышается до 40 °С, больные становятся вялыми, сонливыми, жалуются на сильную слабость, головную боль, боль в горле, а иногда и в шее, животе. Зев быстро краснеет и отекает, затем появляется налет. Уже на 2–3-й день болезни толстые грязно-серые корки полностью покрывают миндалины, небные дужки, маленький язычок, мягкое и твердое небо. Язык обложен, губы сухие, потрескавшиеся, запах изо рта сладковато-приторный. Дыхание через нос затрудненное, храпящее, сукровичные выделения из носа раздражают кожу вокруг, иногда на носовой перегородке видны пленки. Голос сдавленный, с носовым оттенком. Сильно увеличены шейные лимфоузлы, а сама шея может быть отечной.

При гипертоксической форме крайне выражены общие нарушения: высокая температура, судороги, падение кровяного давления,

потеря сознания. Все это быстро и часто приводит к смерти, если вовремя не ввести противодифтерийную сыворотку и не начать лечение. Но и в этом случае возможны тяжелые осложнения: воспаление в тканях сердца, параличи. Геморрагическая форма дифтерии зева отличается тем, что налеты пропитаны кровью, имеются многочисленные кровоизлияния на коже, кровотечения из десен, носа, зева, желудка и кишок, очень осложняющие течение болезни (правда, их при этой форме может и не быть).

Дифтерийный круп возникает при поражении дифтерией дыхательных путей (гортани, трахеи, бронхов), иногда еще и вместе с зевом и носом. Заболевание начинается с повышения температуры до 38 °С, легкого недомогания, снижения аппетита, грубого «лающего» кашля и осиплости голоса. Через 1–3 суток вся эта картина утяжеляется, дыхание становится затрудненным из-за того, что скопившиеся пленки мешают прохождению воздуха. Голос теперь стойко сиплый или отсутствует вовсе, «лающий» кашель становится беззвучным. Если срочно не начать лечение, наступит смерть. Когда соответствующие врачебные меры приняты вовремя, через несколько суток восстанавливается нормальное дыхание, проходит кашель, еще через 4–6 дней возвращается нормальный голос.

Дифтерийный круп часто осложняется пневмонией.

Дифтерия носа наблюдается чаще у детей раннего возраста. Заболевание начинается постепенно, температура нормальная или незначительно повышена. Из носа (чаще из одной ноздри) появляются выделения, сначала прозрачные, потом с гноем. Вследствие этого на верхней губе, по ходу вытекания выделений, могут быть трещины и корочки. Налетом, язвочками, корочками и кровянистыми выделениями покрыта носовая перегородка, слизистая носа отечна и тоже покрыта пленками. Течение дифтерии носа длительное, упорное, но при своевременном введении противодифтерийной сыворотки наступает быстрое выздоровление. Осложнений обычно не бывает.

При дифтерии глаз налетом покрывается внутренняя поверхность век, иногда — глазное яблоко, обычно с одной стороны. Веки отечны, уплотнены, есть незначительные гнойные выделения, часто с примесью крови. Общее самочувствие удовлетворительное.

Дифтерия кожи развивается при ее повреждении. На месте трещин, царапин, ран, опрелостей, экзематозных участков кожа отекает, появляются плотные сероватые пленки.

У девочек воспалительный процесс может быть на слизистых оболочках половых органов. У новорожденных встречается дифтерия пупочной ранки.

На исследование берут мазки, а также кровь.

Лечение

Успех в лечении дифтерии зависит исключительно от своевременного введения противодифтерийной сыворотки, тогда даже при самых тяжелых формах почти всегда обеспечен хороший исход. Вместе с сывороткой используют также разнообразные препараты, которые вводятся в основном внутривенно.

Ребенка, больного дифтерией, запрещается поднимать и даже усаживать в постели. Все процедуры, связанные с лечением, кормлением, туалетом, должны производиться только в лежащем положении. В тяжелых случаях такой режим сохраняется до 5–7 недель. Госпитализируют детей вместе с мамами в отдельные изолированные палаты (боксы).

Прививки от дифтерии проводятся с трехмесячного возраста.

КОРЬ

Острое высококонтагиозное заболевание, сопровождающееся лихорадкой, воспалением слизистых оболочек, сыпью.

Возбудитель относится к группе миксовирусов, в своей структуре содержит РНК. Источником инфекции является больной корью в течение всего катарального периода и в первые 5 дней с момента появления высыпаний.

Вирус содержится в микроскопически малых частицах слизи носоглотки, дыхательных путей, которые легко рассеиваются вокруг больного, особенно при кашле и чихании. Возбудитель нестойкий. Он легко гибнет под влиянием естественных факторов внешней среды, при проветривании помещений. В связи с этим передача инфекции через третьих лиц, предметы ухода, одежду и игрушки практически не наблюдается. Восприимчивость к кори необычайно высока среди не болевших ею лиц любого возраста, кроме детей первых 6 месяцев (особенно до 3 месяцев), обладающих пассивным иммунитетом, полученным от матери внутриутробно и при грудном вскармливании. После кори вырабатывается прочный иммунитет.

С момента заражения до начала заболевания в типичных случаях проходит от 7 до 17 дней. В клинической картине выделяют три периода: катаральный, период сыпи и период пигментации.

Катаральный период продолжается 5–6 дней. Появляются лихорадка, кашель, насморк, конъюнктивит, имеются покраснение и отечность слизистой оболочки глотки, немного увеличиваются шейные лимфатические узлы, в легких выслушиваются сухие хрипы. Через 2–3 дня на слизистой оболочке неба появляется так называемая коревая энантема в виде мелких розовых элементов. Почти одновременно с энантемой на слизистой оболочке щек можно выявить

множество точечных белесоватых участков, где под влиянием вируса происходит некроз и ороговение эпителия. Этот симптом (пятна) впервые описали Филатов (1895) и американский врач Коплик (1890). Пятна сохраняются до начала высыпания, затем становятся все менее заметными, исчезают, оставляя после себя шероховатость слизистой оболочки (отрубевидное шелушение).

В период сыпи значительно больше выражены катаральные явления, отмечаются светобоязнь, слезотечение, усиливаются насморк, кашель, явления бронхита. Наблюдается новый подъем температуры до 39–40 °С, состояние больного значительно ухудшается, отмечаются вялость, сонливость, отказ от еды, в тяжелых случаях бред и галлюцинации. На коже лица появляется первая коревая пятнисто-папулезная сыпь, располагаясь вначале на лбу и за ушами. Величина отдельных элементов от 2–3 до 4–5 мм. Сыпь в течение трех дней постепенно распространяется сверху вниз: в 1-й день преобладает на коже лица, на 2-й день становится обильной на туловище и руках, к 3-му дню покрывает все тело.

Период пигментации (выздоровление). К 3–4 дню от начала высыпания намечается улучшение состояния. Нормализуется температура тела, уменьшаются катаральные явления, угасает сыпь, оставляя пигментацию. К 5-му дню от начала высыпания все элементы сыпи либо исчезают, либо замещаются пигментацией.

Во время выздоровления отмечаются выраженная астения, повышенная утомляемость, раздражительность, сонливость, снижение сопротивляемости к воздействию бактериальной флоры.

В большинстве случаев корь — болезнь неопасная, хотя, безусловно, заразная. Но бывают случаи, когда она представляет опасность. Так, например, при усилении жара до 40–41 °С, слишком частом пульсе могут появиться признаки разложения крови: часто отмечается кровотечение из носа, примесь крови в моче, кровоподтеки на теле. В этих случаях болезнь может быть смертельной.

Народные рецепты

Облегчить состояние больного наряду с медикаментозным лечением помогут следующие рекомендации.

◆ Против слишком сильного прилива крови к голове и поражения глаз надо класть на голову холодные компрессы или обливать ее холодной водой, глаза защищать от резкого света, промывать их розовой водой.

◆ Когда кровотечение из носа слишком сильное, в нос надо втягивать раствор воды с уксусом или же полуторахлористое железо по 15–20 капель на стакан воды.

◆ При сильном кашле давать настой ипекакуаны (0,1 г на 30 мл воды), корня солодки или алтея.

◆ Если нагноение глаз слишком велико, а также после прекращения высыпания надо закапывать в глаза раствор ляписа (60 мг на 30 г воды).

◆ При болях во рту или обильном отделении слюны полоскать рот шалфеем с бертолетовой солью; при сильном жаре принимать хинин.

◆ Пить слабый холодный чай или воду с кусочками лимона. Обильное питье должно удовлетворить потребность организма в жидкости; пища должна быть легкая: уха, молоко, бульон, овсянка.

Следует проводить туалет глаз, носа, губ.

КРАСНУХА

Острое вирусное заболевание с характерной мелкопятнистой сыпью — экзантемой, генерализованной лимфаденопатией, умеренно выраженной лихорадкой и поражением плода у беременных. Возбудитель относится к тогавирусам, содержит РНК. Во внешней среде нестойк, быстро погибает при нагревании до 56 °С, при высушивании, под влиянием ультрафиолетовых лучей, эфира, формалина и других дезинфицирующих средств. Источник инфекции — человек, больной краснухой, особенно в субклинической форме, протекающей без сыпи.

Заболевание встречается в виде эпидемических вспышек, которые повторяются через 7–12 лет. В межэпидемическое время наблюдаются отдельные случаи. Максимальное число заболеваний регистрируется в апреле — июне. Особую опасность представляет заболевание для беременных из-за внутриутробной инфекции плода. Вирус краснухи выделяется во внешнюю среду за неделю до появления сыпи и в течение недели после высыпания. Заражение происходит воздушно-капельным путем.

Инкубационный период — 11–24 дня. Общее состояние страдает мало, поэтому часто первым симптомом, обращающим на себя внимание, является экзантема, сыпь, напоминающая то коревую, то скарлатинозную (появляется на лице, лбу, щеках и около рта, чем отличается от скарлатины). У больных наблюдаются небольшая слабость, недомогание, головная боль, иногда боли в мышцах и суставах. Температура тела чаще остается субфебрильной, хотя иногда достигает 38–39 °С и держится 1–3 дня. При объективном обследовании отмечаются слабо выраженные симптомы катара верхних дыхательных путей, небольшое покраснение зева, конъюнктивит. С первых дней болезни возникает генерализованная лимфаденопатия (т. е. общее поражение лимфатической системы). Особенно выражены увеличение и болезненность заднешейных и затылочных

лимфатических узлов. Экзантема появляется на 1–3-й день от начала заболевания, вначале на шее, через несколько часов распространяется по всему телу, может быть зудящей. Отмечается некоторое сгущение сыпи на разгибательной поверхности конечностей, спине, ягодицах. Элементы сыпи представляют собой мелкие пятнышки диаметром 2–4 мм, обычно они не сливаются, держатся 3–5 дней и исчезают, не оставляя пигментации. В 25–30 % случаев краснуха протекает без сыпи, характеризуется умеренным повышением температуры и лимфаденопатией. Болезнь может протекать бессимптомно, проявляясь лишь вирусемией и нарастанием в крови титра специфических антител.

Преимущественно встречается у детей.

Болезнь очень заразна, но большей частью проходит без всякого лечения, и потому достаточно ограничиться мерами предосторожности.

Осложнения: артриты, краснушный энцефалит. Распознавание проводится по совокупности клинических и лабораторных данных. Вирусологические методы пока широко не используются. Из серологических реакций применяют реакцию нейтрализации и РТГА, которые ставят с парными сыворотками, взятыми с интервалом 10–14 дней.

Лечение

При неосложненной краснухе терапия симптоматическая. При краснушных артритах назначают хингамин (делагил) по 0,25 г 2–3 раза в сутки в течение 5–7 дней. Применяют димедрол (по 0,05 г 2 раза в день), бутадиион (по 0,15 г 3–4 раза в день), симптоматические средства. При энцефалитах назначаются кортикостероидные препараты.

Прогноз при краснухе благоприятный, за исключением краснушного энцефалита, при котором летальность достигает 50 %.

Профилактика

Наиболее важна у женщин детородного возраста. Некоторые рекомендуют делать прививки девочкам в возрасте 13–15 лет. Больные краснухой подвергаются изоляции до 5-го дня с момента появления высыпаний.

МАЛЯРИЯ

Группа трансмиссивных болезней. Характерны острые приступы лихорадки и анемия. Возбудителями малярии являются плазмодии, переносчиками — кровососущие самки комара рода анофелес.

Источники инфекции — больной человек и паразитоноситель. Болезнь распространена в странах Юго-Восточной Азии и Африки.

Продолжительность инкубационного периода при трехдневной малярии 14–20 дней на юге, 7–14 месяцев на севере, при тропической малярии 8–16 дней. У многих больных нередко появляются продромальные (начальные) симптомы: слабость, разбитость, ухудшение аппетита, сна, познабливание с небольшим повышением температуры, головная боль, а также боли в мышцах и суставах. Это продолжается 2–3 дня. Затем наступает характерный лихорадочный приступ. Типичный приступ начинается с озноба: конечности холодные, кончик носа и губы синюшные. Сильный озноб через 30–40 мин сменяется жаром. Температура повышается до 40–41 °С. Состояние больного ухудшается. Появляются беспокойство, одышка, сильная головная боль, головокружение, боль в пояснице, конечностях. Кожа сухая, часто серовато-желтой окраски, язык обложен белым налетом. Пальпация живота болезненна. Спустя 6–12 ч жар сменяется потом. Температура критически падает до субнормальной. Наступает межприступная пауза, продолжительность которой связана с периодичностью процесса шизогонии — бесполого размножения в организме человека малярийных паразитов: 1 день при трехдневной или 2 дня при четырехдневной малярии. Приступы могут возникнуть в любое время суток. Количество пароксизмов при свежей, первичной, малярии достигает 8–12. В одних случаях паразиты погибают и наступает выздоровление, в других — циркуляция возбудителя в крови продолжается и возможны ранние и поздние рецидивы.

С первых приступов малярии увеличиваются размеры печени и селезенки. Нарастают анемия, лейкопения, нейтропения, увеличивается СОЭ. Наиболее тяжело протекает тропическая малярия, при которой есть угроза развития малярийной комы (тяжелая общая интоксикация, нарушение сознания, менингеальные явления) вследствие воздействия паразитов на центральную нервную систему.

Диагноз ставится на основании клинико-лабораторных данных и эпидемиологического анамнеза. У всех больных с подозрением на малярию проводят микроскопическое исследование крови (толстой капли и мазка). Обнаружение плазмодиев является единственным бесспорным доказательством. Применяются и серологические методы исследований (РФА, РНГА).

Лечение направлено на то, чтобы купировать острые приступы, уничтожить гаметы — половые клетки малярийных паразитов для прекращения передачи инфекции и рецидивов болезни. Используют препараты хинин и 4-аминохинолиновые производные (примахин, делагил, фанзими́ф и др.) по определенным схемам.

МЕНИНГОКОККОВАЯ ИНФЕКЦИЯ

Заболевание, вызываемое менингококком, протекающее в различных клинических формах. Во внешней среде возбудитель погибает быстро, при температуре 55 °C — в течение 5 мин, под влиянием дезинфицирующих средств — в течение 1–2 мин, чувствителен к пенициллину, левомицетину, тетрациклину, сульфаниламидным препаратам. Источниками инфекции могут быть больные менингококковым менингитом, бактерионосители. Заболевшие интенсивно выделяют микробы во внешнюю среду в начальном периоде болезни. Носительство менингококков в период выздоровления продолжается около трех недель. Механизм распространения инфекции — воздушно-капельный. Часто болеют дети дошкольного возраста. Максимум заболеваний приходится на осенне-зимний период. Менингококк локализуется главным образом в мягких мозговых оболочках, вызывая в них гнойное воспаление. В центральную нервную систему бактерии проникают или через носоглотку по ходу обонятельных нервов, или гематогенным путем.

Инкубационный период длится от 2 до 10 дней. Выделяют локализованные формы заболевания, когда возбудитель находится в определенном органе (менингококконосительство и острый назофарингит); генерализованные формы при распространении инфекции по всему организму (менингококкемия, менингит, менингоэнцефалит); редкие формы (эндокардит, полиартрит, пневмония).

Острый назофарингит может быть начальной стадией гнойного менингита или самостоятельным клиническим проявлением. При умеренном повышении температуры тела (до 38,5 °C), появляются признаки интоксикации и поражения слизистой оболочки глотки и носа (заложенность носа, покраснение и отечность задней стенки глотки).

Менингококкемия — менингококковый сепсис — начинается внезапно, протекает бурно. Наблюдаются озноб, головная боль, температура тела поднимается до 40 °C и выше. Повышается проницаемость кровеносных сосудов и через 5–15 ч от начала болезни появляется геморрагическая сыпь, от мелких петехий до крупных кровоизлияний, которые нередко сочетаются с некрозом кожи, кончиков пальцев, ушных раковин. Симптомы менингита при этой форме отсутствуют. Возможны артриты, пневмонии, миокардит, эндокардит. В крови резко выражен нейтрофильный лейкоцитоз со сдвигом влево.

Менингит также развивается остро. Лишь у некоторых больных появляются начальные симптомы в виде назофарингита. Заболевание начинается с озноба, быстрого повышения температуры до высоких цифр, возбуждения, двигательного беспокойства. Рано появ-

ляется сильнейшая головная боль, рвота без предшествующей тошноты, общая гиперестезия (повышенная кожная, слуховая, зрительная чувствительность). К концу первых суток болезни возникают и нарастают менингеальные симптомы — ригидность затылочных мышц, симптом Кернига — невозможность разогнуть под прямым углом ногу, согнутую в колене, и симптом Брудзинского — сгибание ног в коленных суставах при пригибании головы к груди. Возможны бред, возбуждение, судороги, тремор, у некоторых поражаются черепные нервы, у детей грудного возраста может наблюдаться выбухание и напряжение родничков. У половины больных на 2–5-й день болезни появляется обильная герпетическая сыпь, реже петехиальная. В крови нейтрофильный лейкоцитоз, СОЭ повышена. При правильном лечении выздоровление наступает на 12–14-й день от начала терапии.

Осложнения: глухота вследствие поражений слухового нерва и внутреннего уха; слепота вследствие поражений зрительного нерва или сосудистой оболочки глаза; водянка головного мозга (потеря сознания, резкая одышка, тахикардия, судороги, повышение артериального давления, сужение зрачков и вялая реакция на свет, угасание менингеальных синдромов).

Лечение

Из этиотропных и патогенетических мероприятий наиболее эффективна интенсивная пенициллинотерапия. Эффективны также полусинтетические пенициллины (ампициллин, оксациллин). Проводят дезинтоксикацию организма, лечение кислородом, витаминами. При появлении симптомов отека и набухания мозга осуществляют дегидратационную терапию, способствующую выведению лишней жидкости из организма. Назначают кортикостероидные препараты, при судорогах — фенobarбитал.

ОСПА ВЕТРЯНАЯ

Острое вирусное заболевание преимущественно у детей от 6 месяцев до 7 лет. У взрослых заболевание встречается реже. Источник инфекции — больной человек, представляющий опасность с конца инкубационного периода до отпадения корок. Возбудитель относится к группе вирусов герпеса и распространяется воздушно-капельным путем.

Инкубационный период длится в среднем 13–17 дней. Начинается болезнь с быстрого подъема температуры и появления сыпи на различных участках тела. Вначале это розовые пятна величиной 2–4 мм, которые в течение нескольких часов превращаются в папулы, затем в везикулы — пузырьки, наполненные прозрачным содержи-

мым и окруженные венчиком гиперемии. На месте лопнувших везикул образуются темно-красные и коричневые корочки, которые отпадают на 2–3-й неделе. Характерен полиморфизм сыпи: на отдельном участке кожи можно одновременно встретить пятна, везикулы, папулы и корочки. На слизистых оболочках дыхательных путей (глотки, гортани, трахеи) возникают энантемы. Это пузырьки, которые быстро превращаются в язвочки с желтовато-серым дном, окруженные красным ободком. Длительность лихорадочного периода 2–5 дней. Течение заболевания доброкачественное, однако могут наблюдаться тяжелые формы и осложнения: энцефалит, миокардит, пневмония, ложный круп, различные формы пиодермий и др. Распознавание производится на основании типичной цикличности развития элементов сыпи. Лабораторные анализы позволяют обнаружить вирус с помощью светового микроскопа или иммунофлюоресцентного метода.

ПАРАТИФ А И В

Это острые инфекционные болезни, которые по клинической картине сходны с брюшным тифом. Возбудители — подвижные бактерии из рода сальмонелл, устойчивые во внешней среде. Дезинфицирующие средства в обычных концентрациях убивают их через несколько минут. Единственным источником заражения при паратифе А являются больные и бактериовыделители, а при паратифе В могут быть и животные (крупный рогатый скот и др.). Пути передачи чаще фекально-оральный, реже контактно-бытовой (включая передачу мухами). Подъем заболеваемости начинается с июля, достигая максимума в сентябре-октябре, носит эпидемический характер. Восприимчивость высокая и не зависит от возраста и пола.

Паратиф (А и В), как правило, начинается постепенно, с нарастания признаков интоксикации (повышение температуры, возрастающая слабость), затем присоединяются диспепсические явления (тошнота, рвота, жидкий стул), катаральные (кашель, насморк), розеолезно-папулезная сыпь и язвенные поражения лимфатической системы кишечника.

Паратиф А обычно начинается более остро, чем паратиф В, инкубационный период от одной до трех недель. Сопровождается диспепсическими расстройствами и катаральными явлениями, возможно покраснение лица, герпес. Сыпь, как правило, появляется на 4–7-й день болезни, часто обильная. В течение болезни обычно бывает несколько волн высыпаний. Температура ремиттирующая или гектическая. Селезенка увеличивается редко. В периферической крови часто наблюдаются лимфопения, лейкоцитоз, сохраняются эозинофилы. Серологические реакции часто отрицательные. Боль-

шая возможность возникновения рецидивов, чем при паратифе В и брюшном тифе.

Инкубационный период паратифа В значительно короче, чем при паратифе А.

Клиническое течение отличается большим разнообразием. При передаче инфекции через воду наблюдается постепенное начало болезни, относительно легкое ее течение. Когда сальмонелла проникает вместе с пищей и происходит ее массированное поступление в организм, преобладают желудочно-кишечные явления (гастроэнтерит) с последующим развитием и распространением процесса на другие органы. При паратифе В чаще, чем при паратифе А и брюшном тифе, наблюдаются легкие и среднетяжелые формы болезни. Развитие рецидивов возможно, но реже. Сыпь может отсутствовать или, напротив, быть обильной, разнообразной, появиться рано (на 4–7-й день болезни), селезенка и печень увеличиваются раньше, чем при брюшном тифе.

Лечение

Комплексное, включающее уход, диету, этиотропные и патогенетические средства, а по показаниям — иммунные и стимулирующие препараты. Постельный режим до 6–7-го дня нормальной температуры, с 7–8-го дня разрешается сидеть, а с 10–11-го ходить. Пища легкоусвояемая, щадящая желудочно-кишечный тракт. В период лихорадки ее готовят на пару или дают в протертом виде. Среди препаратов специфического действия ведущее место занимает левомицетин (дозировка по 0,5 г 4 раза в сутки) до 10-го дня нормальной температуры. Для повышения эффективности этиотропной терапии, в основном с целью предупреждения рецидивов и формирования хронического бактериовыделительства, ее рекомендуют проводить со средствами, стимулирующими защитные силы организма и повышающими специфическую и неспецифическую резистентность (тифопаратифозная В-вакцина).

ПАРША

Дерматомикоз волосистой части головы, реже кожи и ногтей, преимущественно у детей. Проявляется в виде бледно-желтых круглых корок, как бы обсыпанных мукой с серой, вогнутых на наружной поверхности. Источником заболевания является больной или инфицированные предметы.

Волосы, которые прорастают сквозь корку парши, — тонкие, жесткие и ломкие, не имеют живого блеска; при развитии болезни совсем выпадают.

Болезнь начинается обыкновенно круглым лишаем, покрытым тонкими беловатыми чешуйками кожи со светло-желтыми бугорками величиной с маковое зерно, которые потом быстро увеличиваются и сливаются.

Лечение

Для радикального излечения необходимо удалить все волосы, выходящие из корок (их вообще надо коротко остричь). В течение 12–24 ч размачивать корки каким-нибудь маслом, жирно напитав им тряпку, которую нужно прикладывать к голове.

После удаления корок волосы вырывают, больные места натирают зеленым мылом (продается в аптеке) и покрывают компрессами из карболовой кислоты (4 г карболовой кислоты растворить в 60 г глицерина, добавить 60 мл спирта и 30 мл воды) или скипидара (можно брать чистый или пополам с маслом).

Если парша имеет вид сухого лишая и корки еще не образовались, можно не вырывать волосы, а ежедневно натирать больные места зеленым мылом (зубной щеткой) или жидким калийным. После удаления чешуек прикладывать примочки из 0,6 г карболовой кислоты на 60–90 мл прованского масла или примочки из бензина, скипидара. При отсутствии этих средств смазывать пораженные участки дегтем или раствором буры.

СВИНКА

Вирусное заболевание с общей интоксикацией, увеличением одной или нескольких слюнных желез, нередко с поражением других железистых органов и нервной системы. Возбудитель — вирус сферической формы, обладающий тропизмом к железистой и нервной тканям. Малоустойчив к физическим и химическим факторам. Источником заболевания является больной человек. Заражение происходит капельным путем, не исключена возможность контактного пути передачи. Вирус обнаруживается в слюне в конце инкубационного периода на 3–8-й день, после чего его выделение прекращается. Вспышки нередко носят локальный характер.

Инкубационный период длится чаще всего 15–19 дней. Имеется короткий продромальный (начальный) период, когда отмечают слабость, недомогание, боль в мышцах, головная боль, познабливание, нарушение сна, аппетита. С развитием воспалительных изменений в слюнной железе появляются признаки ее поражения (сухость во рту, боль в области уха, усиливающаяся при жевании, разговоре). Заболевание может протекать как в легкой, так и тяжелой форме. В зависимости от этого температура может быть от суб-

фебрильной до 40 °С, интоксикация также зависит от степени тяжести. Характерное проявление болезни — поражение слюнных желез, чаще околоушных. Железа увеличивается, появляется болезненность при пальпации, которая особенно выражена впереди уха, позади мочки и в области сосцевидного отростка. Присутствует воспалительная реакция в области выводного протока пораженной околоушной железы — так называемый симптом Мурсона. Кожа над воспаленной железой напряжена, лоснится, припухлость может распространяться на шею. Увеличение железы продолжается обычно 3 дня, максимальная припухлость держится 2–3 дня. На этом фоне могут развиваться различные, порой тяжелые, осложнения: менингит, менингоэнцефалит, орхит, панкреатит, лабиринтит, артрит, гломерулонефрит.

Лечение

Постельный режим в течение 10 дней. Соблюдение молочно-растительной диеты, ограничение белого хлеба, жиров, грубой клетчатки (капусты).

Важно также избежать простуды.

На опухоль необходимо прикладывать камфарное или прованское масло или просто прикрывать ее слоем ваты; при воспалении околоушной железы рекомендованы согревающие компрессы, втирание йодистой мази.

При орхитах назначаются суспензорий, преднизолон 5–7 дней по схеме.

При менингите применяются кортикостероидные препараты, проводят люмбальные пункции, внутривенно вводят 40% -ный раствор уротропина. При развившемся остром панкреатите назначаются жидкая щадящая диета, атропин, папаверин, холод на живот, при рвоте — аминазин и препараты, ингибирующие ферменты: гордокс, контрикал, трасилол.

СИФИЛИС

Эта болезнь не только разрушает организм, но считается одной из самых заразных и даже наследственной.

Он никогда не передается через воздух, а только через прикосновение, причем необходимо, чтобы зараза попала на ссадину, трещину. Чаще всего заражение происходит во время половых сношений, но случается и при других обстоятельствах, например через поцелуй.

Совершенно здоровая (неповрежденная) кожа не принимает сифилитического яда; восприимчивость к заражению сифилисом при

существовании вышеприведенных условий бывает у всякого человека.

Сифилис родителей передается потомству. Дети, зачинаемые от сифилитических отца или матери, большей частью умирают в утробе, до истечения срока беременности.

Сифилитический ребенок может родиться от здоровой матери, будучи заражен через семя больного отца; в свою очередь, может заразить мать или кормилицу; ребенок, рожденный больной матерью, должен вскармливаться ею, а не кормилицей.

Заболевание отца или матери сифилисом незадолго до рождения ребенка может не сопровождаться его заражением. У детей с наследственным сифилисом, родившихся живыми, он может обнаружиться не тотчас после родов, а через несколько недель.

Сифилис имеет скрытый период, поэтому его местные проявления обнаруживаются не сразу после заражения, а через 2–4 недели.

Первые местные проявления сифилиса на половых органах выражаются небольшой краснотой, пузырьком и язвочкой с затверждением в ее окружности; язвочки же, появляющиеся на 2–3-й день после заражения (обычно не в единственном числе и не сопровождающиеся затверждением), считаются мягкими шанкрами, а не сифилисом.

Мягкие шанкры не дают общего сифилитического заражения крови, потому они неопасны и легко излечиваются.

Первая сифилитическая сыпь появляется не ранее чем через 7–8 недель после заражения в виде розово-красных крапинок или пятнышек, преимущественно на груди и в паху; сыпь эта держится на теле около 2–3 недель, и высыпание нередко сопровождается лихорадкой.

Дальнейшие проявления сифилиса выражаются язвами в углах рта, на языке, в горле, около заднего прохода и упорными сыпями на коже.

Застарелый сифилис выражается поражением костей и внутренних органов. В этом периоде он труднее поддается лечению и опасен для жизни, но вовремя выявленный может быть вылечен радикально, сам по себе он никогда не проходит.

Лечение

Первичные сифилитические язвы достаточно примачивать свинцовой водой, слабым раствором ляписа или цинковой примочкой. От этого они через несколько дней проходят, оставляя после себя затверждение с нарастанием кожицы на месте бывшей язвочки.

В позднейших периодах сифилиса, когда появляются подкожные опухоли и боли в костях, наиболее действенным средством считается йод (калий, йод или йодистая ртуть).

Главное, надо помнить, что чем скорее в случае заражения будет обращение к врачу, тем быстрее наступит выздоровление, а самолечение может только осложнить болезнь.

СКАРЛАТИНА

Это острое инфекционное заболевание, характеризующееся симптомами общей интоксикации, лихорадкой, ангиной и мелкопятнистой сыпью. Возбудитель — гемолитический стрептококк группы А. Источник инфекции — больной скарлатиной, стрептококковой ангиной. Ведущий механизм передачи — воздушно-капельный. Возможно также заражение через предметы, которыми пользовался больной (контактно-бытовой путь), и через пищу, инфицированную стрептококком (молоко и молочные продукты).

Наиболее высокая заболеваемость скарлатиной — в возрасте от 1 до 9 лет.

Инкубационный период обычно длится 2–7 дней. Заболевание начинается остро. Повышается температура тела, присоединяются выраженное недомогание, головная боль, боль в горле при глотании, озноб. Типичным и постоянным симптомом является ангина: яркое покраснение зева, увеличение лимфатических узлов, а также миндалины, на поверхности которых нередко обнаруживается налет. К концу первых — началу вторых суток появляются характерные экзантемы (ярко-розовая или красная мелкоточечная сыпь, которая становится в течение следующих суток более яркой). Лицо ярко-красное с бледным носогубным треугольником, по краям которого можно различить мелкоточечную сыпь. На сгибах конечностей нередко точечные кровоизлияния. Сыпь может иметь вид мелких пузырьков, наполненных прозрачным содержимым (милиарная сыпь). У некоторых больных бывает кожный зуд. Сыпь держится от двух до пяти дней, а затем бледнеет, одновременно снижается температура тела. На второй неделе начинается пластинчатое поражение кожи, наиболее выраженное на сгибах рук (мелко- и крупнотрубчатое). Язык в начале болезни обложен; очищается ко второму дню и принимает характерный вид (ярко-красный, или «малиновый», язык).

Со стороны сердечно-сосудистой системы наблюдаются тахикардия, умеренное приглушение тонов сердца. Отмечается повышенная ломкость сосудов. В крови — нейтрофильный лейкоцитоз, СОЭ повышена. Типично увеличение числа эозинофилов к концу первой — началу второй недели болезни. Лимфатические узлы увеличены, болезненны. Возможно увеличение печени, селезенки.

В среднем заболевание продолжается от 5 до 10 дней. Может протекать в типичной и атипичной формах. Стертые формы характе-

ризируются слабо выраженной симптоматикой, а токсические и геморрагические явления кровоточивости протекают с выступающим на первый план синдромом токсикоза (отравления): потеря сознания, судороги, почечная и сердечно-сосудистая недостаточность.

Осложнения: лимфаденит, отит, мастоидит, нефрит, отогенный абсцесс мозга, ревматизм, миокардит.

Лечение

Больные скарлатиной чаще изолируются и лечатся на дому. Обязательной госпитализации подлежат лица с тяжелой и осложненной формами болезни.

При слишком большом жаре надо дать хинин: детям 0,1–0,3 г 2–3 раза в день, взрослым 0,3–0,5 г (хинин давать не более 2 дней) или салицилово-кислый натр: 4 г на 180 мл воды, принимать по 1 ст. ложке каждый час. Одновременно дать соляную кислоту: 0,2 г на 1 стакан воды, подслащенной сахаром или сиропом. Питье — клюквенный морс, вода с лимоном, содовая или чистая.

При упадке сил больному дают по 60 мг камфары на прием каждый час или через 2 ч; 5–8 капель мускуса на прием 4–5 раз в день; по 1 ч. ложке вина или коньяка; капли валерианы.

Рекомендации по облегчению течения болезни:

♦ В начале заболевания принимают свежие дрожжи по 1–2 десертные или столовые ложки в день, ставят холодные компрессы на голову и живот; при малейшем и недостаточном иссыхании — горчичники на грудь и живот. Тело натирают очищенным салом или вазелином, пьют теплый липовый чай.

♦ От боли в горле помогает согревающий компресс, который меняют через 4 ч. Для полоскания используют тепловатый настой шалфея с прибавлением бертолетовой соли по 1 ч. ложке на стакан.

♦ При появлении плохого запаха изо рта применяют полоскание или спринцевание раствором борной кислоты или хлорных капель (10–15 капель на 1 стакан).

♦ Язвы во рту смазывают бурой с медом или раствором ляписа (0,1 г на 1 ст. ложку воды). Бура растворяется легче в горячей, чем в холодной воде; с медом употребляется из расчета 4 г на 30 г.

♦ При сильной опухлости шеи и сильной боли иногда ставят на уши по две пиявки. Детям пиявки ставить опасно. Когда опухоль плотная, лучше прикладывать согревающие компрессы или припарки из толченого льняного семени.

♦ Если из ушей течет, надо осторожно спринцевать их раза два в день настоем ромашки.

♦ Глаза промывают от гноя розовой водой.

◆ Если появляются водянка, отек лица, ног, живота, уменьшение выделения мочи, дают железные капли (5–10 капель в день), воду с лимоном, содовую.

◆ Полезны теплые ванны с прибавкой поташа, легкое слабительное: настойка из ревеня, огуречный рассол.

◆ Можно сделать мазь: по 1,6 кг хозяйственного мыла и ветчинного сала мелко нарезать, истолочь в ступке, положить в кастрюльку, добавить 100 г меда и 100 мл хорошего вина, поставить на слабый огонь, размешать, вылить мазь в банку и настоять.

Намазав лоскут ткани, прикладывать его к опухоли горла и груди, а также мазать руки и ноги; когда на ткани не останется мази, намазать ее вновь. Больной должен пробыть в постели три недели при умеренно теплой температуре в комнате.

◆ Эффективен следующий рецепт: компресс с тыквенной массой на всю ночь.

◆ Настой цветков липы и ромашки в соотношении 2:3 полезен для полоскания горла. Можно применять масло чайного дерева 100%-ной очистки для обработки миндалин. Это очень эффективно — быстро купируются местные изменения в зеве, снижается температура, боли в горле уменьшаются.

◆ Еще раз необходимо напомнить, что на фоне высокой температуры, выраженных симптомов интоксикации и болей в горле больной нуждается в повышенном количестве жидкости, необходимо соблюдать питьевой режим (дробное питье до 2,5–3 л в сутки).

СИБИРСКАЯ ЯЗВА

Сибирская язва (злокачественный карбункул) вызывается микробом — бациллой антрацис, поражает кожу, внутренние органы и лимфоузлы.

Сибирской язвой болеют животные: крупный рогатый скот, лошади, ослы, овцы, козы, олени, свиньи, верблюды; от них заражается человек. Заражение происходит через кишечник, легкие и кожу: при употреблении инфицированных продуктов, воды, контакте с испражнениями, шкурами больных животных, зараженной почвой, различными предметами, а также при вдыхании воздуха, в котором содержатся возбудители.

Продолжительность инкубационного периода при сибирской язве колеблется от нескольких часов до 14 дней, чаще она составляет 2–3 дня.

Заболевание может протекать в местной (кожной) и распространенной (септической) формах.

Кожная форма встречается почти в 100% случаев сибирской язвы. Поражаются преимущественно открытые части тела. Особен-

но тяжело болезнь протекает, если поражены кожа головы, шеи, слизистые оболочки носа и рта.

На том месте, где возбудитель внедрился в кожу, сначала образуется пятно диаметром 1–3 мм красновато-синевого цвета, безболезненное, похожее на след от укуса насекомого. Через несколько часов это пятно превращается в бугорок медно-красного цвета. В этом месте появляются зуд и чувство жжения. Через 12–24 ч бугорок превращается в пузырек 2–3 мм, заполненный прозрачной жидкостью, которая со временем темнеет, становясь кровянистой. При расчесывании или самопроизвольно пузырек лопается, стенки его спадаются и образуется язва с темно-коричневым дном и приподнятыми краями, из которой вытекают кровь и прозрачная жидкость. По краям язвы возникают «дочерние» пузырьки, они затем тоже превращаются в язвы и соединяются.

Через сутки язва достигает размера 8–15 мм и продолжает расти.

Через 1–2 недели центральная часть язвы превращается в черный безболезненный струп, вокруг которого имеется валик красной отечной, воспаленной ткани. Это напоминает уголек на красном фоне и называется сибирязвенным карбункулом. Размером карбункул может быть от нескольких миллиметров до 10 сантиметров.

Если карбункул располагается на лице, отек может сдавить дыхательные пути и привести к смерти от удушья.

Температура тела при сибирской язве может быть повышена или незначительно, или до высоких цифр (39–40 °C); увеличиваются лимфоузлы, возможны нарушения в сердечно-сосудистой системе.

Септическая форма сибирской язвы характеризуется серьезными нарушениями со стороны органов дыхательной и сердечно-сосудистой систем, сильной лихорадкой, иногда режущими болями в животе, кровавой рвотой.

Для диагностики сибирской язвы используется содержимое пузырьков и карбункулов, кровь, мокрота, рвотные массы, испражнения больного.

Профилактика

Важно выявлять и изолировать животных, больных сибирской язвой, а их трупы сжигать. Зараженные предметы (стойла, кормушки) обеззараживают, а мелкий инвентарь уничтожают (сжигают).

Разработан специальный надежный способ дезинфекции шерсти и меховых изделий.

Люди, находившиеся в контакте с больным животным, в течение 2 недель должны находиться под активным медицинским наблюдением. При подозрении на развитие заболевания им вводят антибиотики.

Важное значение имеет специальная противосибироязвенная профилактика сухой живой вакциной, приготовленной из ослабленных возбудителей этого заболевания.

Лечение

Используются антибиотики и противосибироязвенный иммуноглобулин. При необходимости проводится лечение осложнений.

При благоприятном исходе болезни через 5–6 дней температура резко снижается, улучшается самочувствие, отечность вокруг струпа постепенно уменьшается, лимфоузлы приходят в норму, струп отпадает через 2–4 недели, язва заживает и на ее месте остается рубец.

СТОЛБНЯК

Возбудитель столбняка, микроб «кlostридиум тетани», поражает центральную нервную систему, что проявляется в виде судорог всех скелетных мышц; судороги дыхательной мускулатуры часто приводят к смерти больного.

Возбудитель столбняка постоянно обитает в кишечнике травоядных животных, откуда с испражнениями попадает в почву. Больше всего этих микробов содержится в черноземных сильно увлажненных почвах, в южных районах с развитым сельским хозяйством.

Возникновение заболевания связано с травматизмом. Попадая на кожу и одежду, возбудитель может проникнуть в организм даже через небольшие повреждения. Особенно частой причиной заражения бывают микротравмы нижних конечностей: ранения стоп при ходьбе босиком, уколы острыми предметами, колючками кустов. Занозы настолько часто приводят к развитию столбняка, что его называют «болезнью босых ног». Развиться столбняк может и при ожогах, отморожениях, у рожениц при нарушении правил гигиены, особенно в случае родов на дому, при криминальных абортах, у новорожденных.

Инкубационный период при столбняке длится от 1 до 30 дней, чаще — 5–14 дней. После этого могут появиться повышенная раздражительность, головная боль, потливость, мышцы вокруг раны напряжены и подергиваются.

Признаки заболевания. Один из начальных признаков, характерных именно для столбняка — это напряжение и судорожное сокращение жевательных мышц, из-за чего больному трудно открыть рот. В тяжелых случаях зубы крепко сжаты и рот открыть невозможно. Вслед за этим развиваются судороги мимических мышц, это

придает лицу больного своеобразное выражение — одновременно улыбки и плача: лоб обычно в морщинах, рот растянут в ширину, углы его опущены. Немного погодя возникают затруднения глотания и болезненная напряженность мышц затылка (голова запрокидывается назад). Из-за сильного спазма мышц спины больной изгибается в постели в виде арки, опираясь только на пятки и затылок. В дальнейшем может появиться напряжение мышц конечностей, живота (живот становится твердым, как доска).

Возникают очень болезненные спазмы разных групп мышц; в тяжелых случаях они почти непрерывны. Во время спазмов лицо больного покрывается крупными каплями пота, делается одутловатым, выражает страдание, синеет, тело вытягивается, напрягается. Больные испытывают чувство страха, скрежещут зубами, кричат и стонут от боли. Судороги дыхательных мышц, голосовой щели и диафрагмы мешают дышать и могут привести к смерти. Появляются расстройства кровообращения. Из-за спазма мышц глотки больные лишены возможности глотать, а это приводит к обезвоживанию и голоданию. Напряжение мышц промежности затрудняет испражнение и мочеиспускание. Сознание обычно остается ясным, что усугубляет страдание больных.

Постоянное напряжение и судороги мышц усиливают обмен веществ, от этого температура может повышаться до $41-42^{\circ}\text{C}$, больные буквально обливаются потом.

Осложнения столбняка делятся на ранние и поздние. В ранние сроки болезни могут возникнуть бронхиты, пневмонии, сепсис (общее заражение крови). Последствием судорог бывают разрывы мышц и сухожилий, переломы костей, вывихи. Длительные судороги дыхательных мышц могут привести к удушью и далее — к инфаркту миокарда у пожилых людей, параличу сердечной мышцы.

К поздним осложнениям относятся: длительное время сохраняющиеся нарушения работы сердца, общая и мышечная слабость, искривление позвоночника, плохая подвижность суставов, паралич черепных нервов.

Профилактика столбняка

Осуществляется в двух направлениях: профилактика травм и специальная профилактика с помощью вакцин АКДС, АДС у детей (эти вакцины также предохраняют от коклюша и дифтерии) и столбнячного анатоксина у взрослых.

При угрозе развития столбняка: при ранениях, ожогах II и III степени, отморожениях II и III степени, родах на дому и внебольничных абортах, операциях на органах живота и пр. — необходима экстренная профилактика столбнячным анатоксином.

Лечение

Лечение больных столбняком должно проводиться в специальных центрах и включать:

- борьбу с возбудителем в месте его внедрения в организм;
- обезвреживание столбнячного яда с помощью специальной противостолбнячной сыворотки и других средств;
- борьбу с судорогами;
- поддержание деятельности основных жизненно важных систем организма;
- борьбу с повышением температуры, нарушением обмена веществ, обезвоживанием;
- профилактику и лечение осложнений;
- правильный режим, полноценное питание, хороший уход.

При выздоровлении лишь спустя 1,5–2 месяца человек, перенесший столбняк, может приступить к выполнению своей обычной работы. Искривление позвоночника сохраняется до 2 лет.

СИНДРОМ ПРИОБРЕТЕННОГО ИММУНОДЕФИЦИТА (СПИД, ВИЧ-ИНФЕКЦИЯ)

СПИД — вызываемая вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ) инфекция, поражающая иммунную систему, в результате чего организм становится высокорасположенным к различным другим инфекциям и злокачественным опухолям.

Источником инфекции является больной СПИДом или носитель ВИЧ.

Заразиться можно при половом контакте с носителем (мужчиной или женщиной), внутривенном введении лекарственных препаратов или наркотиков общими шприцами и иглами, при переливаниях крови и ее препаратов, ритуальных обрядах, связанных с кровопусканием, порезах зараженными инструментами; больная СПИДом мать заражает ребенка до, во время или вскоре после родов.

Группы риска заражения СПИДом составляют мужчины-гомосексуалисты, «внутривенные» наркоманы, проститутки, лица с большим количеством половых партнеров, люди, которым часто переливают кровь, больные гемофилией, дети ВИЧ-инфицированных родителей.

Продолжительность времени от момента заражения ВИЧ до развития болезни составляет от нескольких месяцев до 8–10 лет.

Попадание вируса в организм человека в первое время может проявиться гриппоподобным состоянием с сильным повышением температуры, головной болью, болями в мышцах, обильным потоением, исчезновением аппетита. На 2–3-й день возможно появление ангины, пурпурной сыпи, состоящей из пятен и бугорков, увеличе-

ние лимфоузлов. Так бывает примерно у половины заразившихся СПИДом.

«Предвестниками» СПИДа являются: повышение температуры тела до 38–39 °С, сильное похудание без видимых причин, обильный ночной пот; грибковые поражения полости рта (см. «Кандидоз»), особенно языка, неукротимый понос; гнойнички на коже и половых органах, опоясывающий герпес, шелушение кожи; сухой упорный кашель, иногда очаговые пневмонии; воспаления головного мозга, его оболочек, радикулиты; расстройства психики: потеря памяти, ухудшение мыслительных способностей, нарушение концентрации внимания, галлюцинации; физическая слабость, снижение потенции.

Типичные проявления СПИДа бывают не у всех заразившихся. По этим проявлениям выделяют 4 основных формы болезни, характеризующиеся:

- преимущественным поражением легких с развитием тяжелой пневмонии;
- преимущественным поражением органов системы пищеварения с частыми поносами и потерей массы тела;
- поражением центральной нервной системы, которое проявляется воспалительными заболеваниями и опухолями головного мозга, множественными кровоизлияниями в кожу; при этой форме заболевания возможны также радикулиты, воспаление мышц;
- при так называемой диссеминированной форме заболевания отмечаются постоянное повышение температуры тела, слабость, похудание; на коже, слизистой рта возникают темно-коричневые или черно-фиолетовые пятна.

Для диагностики носительства ВИЧ достаточно провести анализы крови, однако после подтверждения диагноза необходимо тщательное обследование всех систем организма.

Лечение

До сих пор не найдено медикаментозных средств, убивающих ВИЧ. Медики используют препараты, замедляющие действие вируса (азидотомизин, реоферон), повышающие поврежденный иммунитет (левамизол, тималин и другие).

Вторым направлением в лечении является борьба с присоединившимися инфекциями и опухолевыми заболеваниями.

Специальная профилактика СПИДа также еще не разработана.

СЫПНОЙ ТИФ

Болезнь вызывается риккетсиями Провачека, отличается циклическим течением с лихорадкой, тифозным состоянием, своеобраз-

ной сыпью, а также поражением нервной и сердечно-сосудистой систем.

Источник инфекции — только больной человек, от которого платяные и головные вши, насосавшись крови, содержащей риккетсии, передают их здоровому человеку. Человек заражается при расчесывании мест укусов, втирая экскременты вшей в кожу. При самом укусе вшей заражения не происходит, так как в их слюнных железах возбудитель сыпного тифа отсутствует. Восприимчивость людей к сыпному тифу достаточно высока.

Инкубационный период длится 12–14 дней. Иногда в конце инкубации отмечаются небольшая головная боль, ломота в теле, познабливание.

Температура тела повышается с небольшим ознобом и уже ко 2–3-му дню достигает высоких цифр (38–39 °C), иногда она повышается до максимальной величины к концу первых суток. В дальнейшем лихорадка имеет постоянный характер с небольшим понижением на 4-й, 8-й, 12-й дни болезни. Появляются резкая головная боль, бессонница, быстро наступает упадок сил, больной возбужден (разговорчив, подвижен). Лицо красное, одутловатое. На конъюнктиве глаз иногда видны мелкие кровоизлияния. В зеве разлитая гиперемия, на мягком небе могут появиться точечные геморрагии. Язык сухой, не утолщен, обложен серовато-коричневым налетом, иногда с трудом высовывается. Кожа сухая, горячая на ощупь, в первые дни потоотделения почти не бывает. Наблюдаются ослабление сердечных тонов, учащение дыхания, увеличение печени и селезенки (с 3–4-го дня болезни).

Один из характерных признаков — сыпно-тифозная экзантема. Сыпь появляется на 4–5-й день болезни. Она множественная, обильная, расположена преимущественно на коже боковых поверхностей груди и живота, на сгибе рук, захватывает ладони и стопы, никогда не бывает на лице.

Высыпание происходит в течение 2–3 дней, в дальнейшем постепенно исчезает (через 7–8 дней), оставляя на некоторое время пигментацию. С началом высыпания состояние больного ухудшается. Резко усиливается интоксикация. Возбуждение сменяется угнетением, заторможенностью. В это время может развиваться коллапс: больной в прострации, кожа покрыта холодным потом, пульс частый, тоны сердца глухие.

Выздоровление характеризуется снижением температуры тела на 8–12-й день болезни, постепенным уменьшением головной боли, улучшением сна, аппетита, восстановлением деятельности внутренних органов.

Лечение

Наиболее эффективны антибиотики тетрациклиновой группы, которые назначают по 0,3–0,4 г 4 раза в сутки. Можно использовать левомицетин. Антибиотики дают до двух дней нормальной температуры, длительность курса обычно 4–5 дней. Для дезинтоксикации вводят 5%-ный раствор глюкозы. Применяют оксигенотерапию. При резком возбуждении показаны барбитураты, хлоралгидрат. Большое значение имеют полноценное питание и витаминотерапия. Важную роль играет правильный уход за больным (полный покой, свежий воздух, удобная постель и белье, ежедневный туалет кожи и полости рта).

Профилактика

Ранняя госпитализация больных. Санитарная обработка очага. Наблюдение за лицами, бывшими в контакте с больным, проводится 25 дней с ежедневным измерением температуры.

ТУЛЯРЕМИЯ

Зоонозная инфекция, имеющая природную очаговость. Характеризуется интоксикацией, лихорадкой, поражением лимфатических узлов. Возбудитель заболевания — мелкие бактерии. При нагревании до 60 °С погибают через 5–10 мин. Источники палочки туляремии — зайцы, кролики, водяные крысы, полевки. В природных очагах периодически возникают эпизоотии.

Инфекция передается человеку или непосредственно при контакте с животными (охота), или через зараженные пищевые продукты и воду, реже аспирационным путем (при обработке зерновых и фуражных продуктов, обмолоте хлеба), кровососущими насекомыми (слепень, клещ, комар и др.).

Инкубационный период длится от нескольких часов до 3–7 дней. Различают бубонную, легочную и генерализованную (распространенную по организму) формы. Болезнь начинается остро, с внезапного подъема температуры до 38,5–40 °С. Появляются резкая головная боль, головокружение, боли в мышцах ног, спины и поясничной области, потеря аппетита. В тяжелых случаях могут быть рвота, носовые кровотечения. Характерны выраженная потливость, нарушение сна в виде бессонницы или сонливости. Часто наблюдаются эйфория и повышение активности на фоне высокой температуры. Отмечается покраснение и отечность лица и конъюнктивы уже в первые дни болезни. Позднее на слизистой оболочке полости рта появляются точечные кровоизлияния. Язык обложен сероватым на-

летом. Характерный признак — увеличение лимфатических узлов, размеры которых могут быть от горошины до грецкого ореха.

Со стороны сердечно-сосудистой системы отмечается брадикардия, гипотония. В крови — лейкоцитоз с умеренным нейтрофильным сдвигом. Печень, селезенка увеличиваются не во всех случаях. Боли в животе возможны при значительном увеличении брыжеечных лимфатических узлов. Лихорадка длится от 6 до 30 дней.

При бубонной форме туляремии возбудитель проникает через кожу, не оставляя следа; через 2–3 дня болезни развивается регионарный лимфаденит. Бубоны малоболезненны и имеют четкие контуры величиной до 5 см. В последующем происходит либо размягчение бубона (1–4 мес.), либо его самопроизвольное вскрытие с выделением густого сливкообразного гноя и образованием туляремийного свища. Чаще поражаются подмышечные, паховые и бедренные лимфатические узлы.

Язвенно-бубонная форма характеризуется наличием первичного поражения на месте входных ворот инфекции.

Глазо-бубонная форма развивается при попадании возбудителя на слизистые оболочки глаз. Типично появление фолликулярных разрастаний желтого цвета размером до просяного зерна на конъюнктиве. Бубон развивается в околоушных или подчелюстных областях, течение болезни длительное.

Ангинозно-бубонная форма возникает при первичном поражении слизистой оболочки миндалин, обычно одной. Встречается при пищевом пути заражения.

Есть формы туляремии с преимущественным поражением внутренних органов.

Легочная форма чаще регистрируется в осенне-зимний период.

Генерализованная форма протекает по типу общей инфекции с выраженным токсикозом, потерей сознания, бредом, сильной головной и мышечной болями.

Осложнения могут быть специфические (вторичная туляремийная пневмония, перитонит, перикардит, менингоэнцефалит), а также абсцессы, гангрены, обусловленные вторичной бактериальной флорой.

Диагностика основывается на кожно-аллергической пробе и серологических реакциях.

Лечение

Госпитализация больного. Ведущее место отводится антибактериальным препаратам (тетрациклин, аминогликозиды, стрептомицин, левомицетин), лечение проводится до 5-го дня нормальной температуры. При затянувшихся формах используют комбинированное

лечение антибиотиками с вакциной, которая вводится внутривенно, внутримышечно в дозе 1–15 млн микробных тел на инъекцию с интервалами 3–5 дней, курс лечения — 6–10 сеансов. Рекомендуются витаминотерапия, повторные переливания донорской крови. При появлении флюктуации бубона необходимо хирургическое вмешательство (широкий разрез и опорожнение бубона). Больные выписываются из стационара после полного клинического выздоровления.

Профилактика

Ликвидация природных очагов или сокращение их территорий. Защита жилищ, колодцев, открытых водоемов, продуктов от мышевидных грызунов. Проведение массовой плановой вакцинации в очагах туляремии.

ХОЛЕРА

Острая кишечная инфекционная болезнь, протекающая с синдромом гастроэнтерита или энтерита и часто сопровождающаяся симптомами обезвоживания различной степени выраженности. Относится к карантинным болезням (чума, желтая лихорадка, натуральная оспа); при заболевании проводятся специальные карантинные противоэпидемические мероприятия. Возбудителем холеры является холерный вибрион. Различают классический холерный вибрион и вибрион Эль-Тор. Они хорошо сохраняются в воде и быстро погибают при кипячении, высушивании, воздействии солнечных лучей и дезинфицирующих средств. Обладают способностью выделять экзотоксин, который играет ведущую роль в патогенезе болезни. В настоящее время, начиная с 1960 года, болезнь в большинстве случаев вызывается вибрионом Эль-Тор, который, в отличие от классического, может существовать во внешней среде (в воде) длительное время.

Источником инфекции является человек — больной или вибриононоситель. Во внешнюю среду холерный вибрион выделяется с испражнениями больных и вибриононосителей, а также с рвотными массами больных. Заражение холерой происходит при попадании возбудителя через рот с инфицированной водой и пищей, а также через загрязненные руки.

Инкубационный период длится 1–6 дней. Начало заболевания острое. К первым проявлениям относят внезапно появившийся понос, преимущественно в ночные или утренние часы. Стул вначале водянистый, позднее приобретает вид «рисового отвара» без запаха, возможна примесь крови. Затем присоединяется обильная рвота, появляющаяся внезапно, часто извергающаяся фонтаном. Понос и рвота, как правило, не сопровождаются болями в животе.

При большой потере жидкости симптомы поражения желудочно-кишечного тракта отступают на второй план. Ведущими становятся нарушения деятельности основных систем организма, тяжесть которых определяется степенью обезвоженности.

Первая степень: дегидратация выражена незначительно.

Вторая степень: снижение массы тела на 4–6 %, уменьшение числа эритроцитов и падение уровня гемоглобина, ускорение СОЭ. Больные жалуются на резкую слабость, головокружение, сухость во рту, жажду. Губы и пальцы рук синеют, появляется осиплость голоса, возможны судорожные подергивания икроножных и жевательных мышц, пальцев.

Третья степень: потеря массы тела на 7–9 %, при этом все перечисленные симптомы обезвоживания усиливаются. При падении артериального давления возможен коллапс, температура тела снижается до 35,5–36 °С, может совсем прекратиться выделение мочи. Кровь от обезвоживания сгущается, в ней понижается концентрация калия и хлора.

Четвертая степень: потеря жидкости составляет более 10 % массы тела. Заостряются черты лица, появляются «темные очки» вокруг глаз. Кожа холодная, липкая на ощупь, синюшная, часты продолжительные тонические судороги. Больные в состоянии протрации, развивается шок. Тоны сердца резко приглушены, артериальное давление резко падает. Температура снижается до 34,5 °С. Нередки летальные исходы.

Все больные и вибрионосители подлежат обязательной госпитализации и размещаются в боксовом отделении.

Холера протекает с выраженным снижением температуры тела, поэтому в палате для холерных больных необходимо поддерживать достаточно высокую температуру, а больного обложить грелками.

Лечение

Больные холерой нуждаются в соблюдении постельного режима в течение всего периода клинических проявлений, который продолжается обычно не более 3 дней. В дальнейшем при отсутствии осложнений производится расширение режима. В период диареи и рвоты больному дают пить солевые растворы и воду, после прекращения рвоты на 2–3-й день назначается стол № 4 (слизистые супы, жидкие каши, кисель и др.). Далее питание больного приближается к обычному, однако остается механически щадящим. При легком течении заболевания такое питание назначается уже приблизительно с 5-го дня болезни.

Основу лечения больных холерой составляет восстановление водно-солевого баланса. При нерезко выраженной дегидратации назна-

чается введение жидкости перорально или через назогастральный зонд. Используется раствор следующего состава: хлорида натрия — 3,5 г, гидрокарбоната натрия — 2,5 г, хлорида калия — 1,5 г и глюкозы — 20 г на 1 л питьевой воды. Рекомендуются заранее заготавливать указанные соли и глюкозу в виде навесок и растворять их в воде при температуре 40–42 °С непосредственно перед использованием.

Больным с резко выраженным обезвоживанием немедленно назначается струйное (первые 2 л) внутривенное введение раствора хлосоль, квартосоль или трисоль со скоростью 100–200 мл в 1 мин, затем скорость введения раствора постепенно уменьшают. Перед вливанием растворы необходимо подогревать до 38–40 °С.

Народные рецепты

◆ Полезно принимать отвар травы тысячелетника с медом (по вкусу). Заварить 1 ст. ложку травы 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

◆ Больного обязательно надо согреть, укутать. Народные лекари прикладывали к ступням больного что-нибудь горячее из металла (обернув тряпкой).

◆ Лекарственный сбор из мяты, ромашки и полыни, взятых в одинаковых пропорциях, заварить и дать пить вместо чая. Можно также пить горячий настой на укропе.

◆ Пить солод: 10 ч. ложек сухого солода закипятить в 1 л воды, процедить, подсластить и пусть больной пьет сколько хочет.

◆ Раствор березового угля давать пить по глотку каждые 10 мин. Раствор готовить из расчета: 1 ст. ложка угля с верхом на 10 стаканов кипяченой воды.

◆ На стакан кипятка брать 1 ч. ложку сухой травы (стебель, листья и цветки, мелко изрубленные) цикория обыкновенного. Ее нужно заваривать и пить как чай. Вкус горький. При заболевании надо сразу выпить не менее трех стаканов горячего отвара... Иногда болезнь этим и кончается».

◆ В старинных русских лечебниках-травниках имеются указания на профилактическое действие чеснока. Во время эпидемии холеры издавна в Германии, Франции чеснок применяли для лечения холеры. Сок чеснока назначают по 15 капель с молоком 3 раза в день. Можно использовать настойку чеснока, которую готовят из расчета 40 г чеснока на 100 г водки.

◆ Хорошо для подкрепления сил давать еще красное вино, так как в нем много танина, останавливающего размножение холерных вибрионов.

◆ При небольших судорогах можно растирать камфорным спиртом или настойкой спирта на стручковом перце, а при сильных — добавить в ванну горчицы.

- ◆ Для предупреждения холеры во время эпидемии рекомендовали носить на животе пояс из шерсти или фланели.
- ◆ Прежде других лекарств, при засорении желудка в особенности, дать 1 ст. ложку касторового масла в холодном мятном чае.
- ◆ Во время приступа не давать больному никакой пищи, даже бульонов, которые можно давать по прошествии приступа.
- ◆ «Пищу употреблять обыкновенную, кроме рыбы, всякой сырой зелени и напитков, производящих пучение живота, вообще несколько подкрепляющую, но отнюдь не ослаблять желудка излишним воздержанием».
- ◆ Полезно употребление вина и водки в небольшом количестве.
- ◆ В случае весьма сильной холеры можно прибавлять к каждому приему воды (через каждые $1\frac{1}{4}$ ч) до 150 мл колодезной воды — настолько горячей, насколько больной может вынести, пока не прекратятся рвота, понос и судороги, не восстановится теплота и не последует пот. В зависимости от возраста больного дают по 3–5 капель едкого нашатырного спирта или столько же лавро-вишневой воды. Первые приемы воды обыкновенно выходят рвотой, но на это не нужно обращать внимания.

◆ Как предохранительное средство против эпидемий можно рекомендовать следующее: вытирать себе все тело несколько дней по утрам прованским маслом. Это средство доктора Буальского, испытанное им в эпидемию 1831 г. Ни один из употреблявших это средство не заразился холерой.

◆ Лучшим средством против поноса раньше считался опий — или в чистом виде или в соединении с другими вяжущими и слегка возбуждающими средствами, например мятой, валерианой.

Например, употребляли следующие капли: смешать 12 мл настойки опия, 8 мл настойки валерианы, 4 мл мятной эссенции. Взрослым давать по 10 капель в 1 ст. ложке воды через 1–2 ч. В случае упорного поноса, если после 6–8 приемов капли не помогают, дать следующее средство: 0,1 г танина, 0,3 г азотнокислого вельмута через 2–3 ч по порошку.

Можно также давать отвар дубовой коры, настой чернильных орешков. На живот рекомендуется прикладывать теплые припарки из толченого льняного семени, нагретого овса, огородной мяты и пр.

ЭНЦЕФАЛИТ КЛЕЩЕВОЙ (ТАЕЖНЫЙ, ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ)

Острая нейровирусная болезнь, характеризующаяся поражением серого вещества головного и спинного мозга с развитием парезов и параличей. Возбудитель — РНК-геномный вирус из группы арбо-

вирусов. Чувствителен к действию дезинфицирующих растворов. Энцефалит — природно-очаговое заболевание. Источником заражения служат дикие животные (мыши, крысы, бурундуки и др.) и иксодовые клещи, которые являются переносчиками инфекции. Заражение человека возможно при укусе клеща и алиментарным путем (при употреблении сырого молока). Заболевание встречается чаще в таежной и лесостепной местностях.

Инкубационный период 8–23 дня. Чаще всего заболевание проявляется внезапным подъемом температуры до 39–40 °С, присоединяются резкая головная боль, тошнота, рвота, отмечается покраснение лица, шеи, верхней части груди, конъюнктивы, зева. Иногда бывают потеря сознания, судороги. Характерна быстро проходящая слабость. Заболевание может протекать и с другими проявлениями.

Лихорадочная форма — доброкачественное течение, лихорадка в течение 3–6 дней, головная боль, тошнота; неврологическая симптоматика слабо выражена.

Менингеальная форма — лихорадка 7–10 дней, симптомы общей интоксикации, выражены менингеальные синдромы, в спинно-мозговой жидкости лимфоцитарный плеоцитоз, заболевание длится 3–4 недели, исход благоприятный.

Менингоэнцефалитическая форма — заторможенность, сонливость, бред, психомоторное возбуждение, потеря ориентировки, галлюцинации, нередко тяжелый судорожный синдром по типу эпилептического статуса. Летальность 25 %.

Полиомиелитическая форма — сопровождается вялыми параличами мускулатуры шеи и верхних конечностей с атрофией мышц к концу 2–3-й недели.

Осложнения: остаточные параличи, атрофии мышц, снижение интеллекта, иногда эпилепсия. Полного выздоровления может не наступить.

Распознавание происходит на основании клинических проявлений, данных эпиданамнеза, лабораторных анализов (сéroлогические реакции).

Лечение

Строгий постельный режим. В первые три дня назначается 6–9 мл противозенцефалитного донорского гамма-глобулина внутримышечно. Дегидратационные средства. Внутривенное введение гипертонического раствора глюкозы, хлорида натрия, маннитола, фуросемида и др. Оксигенотерапия. При судорогах — аминазин 2,51 мл и 1% -ный димедрол (2 мл), при эпилептических припадках — фенobarбитал или бензонал по 0,1 г 3 раза в день. Сердечно-сосудистые средства и возбуждающие дыхание.

Профилактика

Противоклещевая вакцинация. Вакцину вводят трехкратно подкожно по 3 и 5 мл с интервалом 10 дней. Ревакцинация через 5 месяцев.



ДЕТСКИЕ БОЛЕЗНИ

О ПСИХОЛОГИИ БОЛЬНОГО РЕБЕНКА

Когда заболевший ребенок чувствует уверенность окружающих в правильности и успешности их действий и в том, что старания медиков и родителей всецело направлены ему во благо, его настроение и общее состояние заметно улучшаются, кроме того, хорошие эмоции и оптимизм всегда оказывают положительное влияние на течение и исход болезни. Для этого желательно сформировать у ребенка правильное представление о здоровье, болезнях вообще и о той, которой он страдает, о роли врачей, процедур и лекарств.

Отношение детей к болезни в большей мере эмоционально, чем осознаваемо и логично, при этом характер эмоций чаще всего заимствуется у родителей. Последним нужно отладить свои взаимоотношения, если они были испорчены, отказаться от чувства вины за то, что ребенок заболел, негодования из-за его плохого поведения, приведшего к болезни, отчаяния в связи с кажущимся или реальным плохим исходом; беспокойство и тревога тоже оказывают далеко не улучшающее влияние.

Дети, не имеющие в прошлом соответствующего опыта, лишены представлений о болезнях и даже о здоровье, которое приобретает для них смысл лишь тогда, когда они начинают понимать его значение для выполнения игровых и учебных действий, осознают и ценят его тем больше, чем больше у них с возрастом появляется занятий. Образ самого себя складывается из восприятия своего внешнего облика, качеств и поведения. На определенном этапе появляется идеальный образ себя и желание быть на него похожим. Мера удовлетворенности собой и своим здоровьем связана с положительными или отрицательными оценками окружающих (родителей, взрослых, старших, сверстников). До семи лет ребенок способен оценивать себя только с одной стороны — хорошо или плохо; также идет постоянное сравнение качеств у себя и у других детей. Не дожидаясь вопросов, нужно использовать любой подходящий случай для того,

чтобы обсудить строение тела, назначение органов, причины возникновения болезней. Для этого полезно использовать примеры из жизни близких, знакомых, героев художественных произведений. Каждый разговор о болезнях следует заканчивать оптимистически, убеждая в том, что существуют большие возможности для сохранения здоровья и многое зависит от самого ребенка.

Говорить нужно и о работниках медицины, указывая на их доброжелательность и грамотность, и о том, что соблюдая режим и необходимые предписания, больной помогает себе выздороветь.

Дети, оказывается, склонны думать о болезни как о наказании за плохое поведение, такое заблуждение нуждается в выявлении и разъяснениях.

ПРИЗНАКИ БОЛИ У РЕБЕНКА

Часто даже достаточно взрослые дети, чувствуя боль, не понимают, что с ними, или боятся признаться. Вот признаки, часто сопровождающие чувство боли, по которым можно понять, что ребенок ее испытывает.

◆ У новорожденных это: нахмуренные брови, сжатые веки, морщинистые складки кожи по сторонам верхней губы, надутые губы; открытый, растянутый рот, дрожащий подбородок; поза боли — тело согнуто, конечности согнуты и прижаты к туловищу.

◆ У старших детей: серьезное выражение лица, бедная мимика, широко раскрытые зовущие глаза, струящиеся слезы, застывший взгляд, сдвинутые брови, складки над переносицей, закусанные губы, бледность или краснота лица, движения губ, указывающие на сухость во рту; подергивание ножками, необычное положение конечностей;

холодный пот, дрожание, гусиная кожа, холодные пальцы рук и ног, рвота, частое глубокое дыхание или его задержка; упорный крик, стоны, вскрикивания, подавленный кашель, всхлипывание;

отсутствие или уменьшение интереса, ослабление способности сосредотачиваться, плохое настроение, стремление сделать не так, как велено, раздражительность, агрессивность, отсутствие аппетита, пугливость, бессонница, серьезность, бросающаяся в глаза, плаксивость.

Заметны могут быть попытки преодолеть боль: надавливание на болезненное место, закусывание пальца или губы, скрежет зубами.

РОДОВЫЕ ТРАВМЫ

В процессе родов ребенок может получить повреждения мягких тканей, костей, сосудов, нервов, спинного мозга. Это происходит при

нестандартных внутриутробных положениях, несоответствии размеров костей таза матери и головки плода, переносности или глубокой недоношенности, затяжных или, наоборот, стремительных родах, внутриутробных инфекциях, в случаях, когда женщина рождает в пожилом возрасте, а также если врача-кушер для извлечения плода вынужден был применить специальные инструменты.

Относительно безопасны травмы мягких тканей подлежащей части, чаще — головы; для устранения их последствий применяют физиотерапевтические методы лечения и массаж.

Кровоизлияния между черепными костями и сухожилием, покрывающим череп, внешне не отличаются от родовой опухоли, но могут увеличиваться в размерах. Если увеличение имеет место, необходим осмотр нейрохирурга, так как ситуация может иметь опасные последствия.

Кровоизлияния в полость черепа часто сочетаются с травмами его костей, всегда представляют большую опасность для жизни и требуют серьезного лечения. Обычно их диагностика не трудна, но бывает, что видимые проявления возникают через несколько дней, это: возбуждение, беспокойство, резкий пронзительный крик, напряжение мышц и увеличение количества движений. Детей с внутречерепными кровоизлияниями до 4–5-го дня кормят сцеженным грудным молоком через зонд.

Очень опасны травмы спинного мозга, они приводят к параличам скелетных мышц и диафрагмы. Их легко диагностировать, но трудно лечить. Дети нуждаются в особом щадящем уходе.

АСФИКСИЯ НОВОРОЖДЕННЫХ

Это состояние, при котором у новорожденного дыхание почти или полностью отсутствует, тогда как деятельность сердца сохранена.

Причины гипоксии: заболевания матери или плода, которые привели к снижению поступления кислорода к плоду; гипоксия может развиваться в процессе родов из-за тугого обвития пуповины вокруг плода, из-за преждевременной отслойки плаценты, акушерских травм. У родившегося ребенка также может возникнуть гипоксия, если в его легкие попали околоплодные воды либо есть пороки развития легких или сердца.

В связи с синдромом асфиксии оценку состояния новорожденных проводят по шкале Апгар. На первой и пятой минуте после родов у ребенка оценивают частоту сердечных сокращений, частоту дыхания, напряженность мышц, окраску кожи и реакцию на введение носового катетера (если такой был применен). В зависимости

от степени выраженности указанных признаков, каждый из них обозначается цифрой от 0 до 2. Если врачи дают ребенку от 4 до 8 баллов на первой минуте, а на пятой — уже 8–10 баллов, то принято считать, что имеет место асфиксия средней тяжести, или «синяя асфиксия». Ребенок подает все признаки жизни, но в недостаточной степени: постоянный ритм дыхания устанавливается дольше минуты, он вял, синюшен, слабо кричит, рефлексы работают плохо, но сердце бьется с нормальной частотой.

При тяжелой, «белой» асфиксии на первой минуте ребенок набирает 0–3 балла, на пятой 3–7 баллов. Дыхание отсутствует или сильно затруднено, сердце бьется редко, кожа бледная, нет рефлексов и реакции на боль. К таким детям применяют реанимационные мероприятия.

Детей, которых вывели из состояния асфиксии, тщательно обследуют и длительно наблюдают.

ГЕМОЛИТИЧЕСКАЯ БОЛЕЗНЬ НОВОРОЖДЕННЫХ (ГБН)

Это заболевание возникает из-за несовместимости групп крови матери и плода. Чаще всего к развитию ГБН приводит несовместимость по резус-фактору.

Резус-фактор — сложное химическое соединение, связанное с эритроцитами крови у одних (резус-положительных) и отсутствующее у других (резус-отрицательных) людей. Если кровь резус-положительного человека попадает к человеку с отрицательным резусом, происходит образование защитных соединений (антител), которые уничтожают «чужие» эритроциты.

Когда резус-отрицательная женщина беременеет от резус-положительного мужчины, ребенок наследует резус-положительность, и если его кровь попадает в материнскую (так бывает далеко не всегда, например при повреждениях плаценты, токсикозах, аборте), то женский организм со временем вырабатывает антитела, готовые разрушить эритроциты собственного ребенка. Но этот первый ребенок не рискует получить ГБН, таков закон природы. Заболевает второй ребенок, унаследовавший от отца положительный резус.

Немного иначе обстоит дело, если имеется несовместимость по системе АВО (всем известные четыре группы крови); чаще это бывает, если у матери I группа, а у плода — II или III. В этих случаях ГБН случается и у детей от первой беременности, но снова при условии, что кровь матери и плода смешивается.

Итак, происходит разрушение эритроцитов крови плода, их становится меньше, поэтому кровь не справляется со своим основным

назначением; кроме этого, продукт распада эритроцитов — билирубин — ядовит для организма. Часто плод погибает внутриутробно.

У родившихся живыми детей ГНБ может быть в трех формах.

◆ Наиболее легкая форма, анемическая, бывает у четверти больных. Проявляется болезнь не сразу, а лишь в конце первой или начале второй недели: ребенок бледнеет, плохо сосет и набирает вес, ведет себя вяло даже для своего возраста. У него поражены печень и селезенка, а в крови недостаток гемоглобина и избыток билирубина. Для лечения используют витамины B_{12} , B_c .

◆ Вторая, желтушная, форма ГНБ получила название из-за желтухи, заметной сразу после рождения или в первые 12 ч жизни. Цвет кожи изменяется от апельсинового до светло-лимонного, желтеют белки глаз. Ребенок вял, малоподвижен, плохо срабатывают рефлексы; существенно поражены печень и селезенка. Количество билирубина в крови увеличивается. В дальнейшем могут появиться отеки, иногда кожные кровоизлияния. Эта форма болезни опасна и требует сложного лечения: заменное переливание крови, выведение билирубина из крови и кишечника, разрушение его в верхних слоях кожи светом специальных ламп, укрепление печени, витаминотерапия.

◆ Третья, отечная форма ГНБ, распознается еще при УЗИ плода. У новорожденного очень бледная, иногда с желтушным оттенком, кожа, бочкообразный живот и всюду заметны отеки, поражено множество внутренних органов, тяжелая анемия; дети мало жизнеспособны. Им срочно делают заменное переливание крови. Проводятся мероприятия по восстановлению сердечной и дыхательной деятельности — настолько далеко заходит болезнь.

Всех детей с ГНБ начинают кормить адаптированными молочными смесями или сцеженным пастеризованным грудным молоком через 2–6 ч после рождения в случае, если не было переливания крови, и через 6–8 ч, если оно было. Прикладывание к груди возможно лишь на 3–4-й неделе жизни, когда в молоке матери не останется антител к детским эритроцитам.

От ГНБ даже через несколько лет бывают тяжелые осложнения со стороны печени, надпочечников, головного мозга. Все, кто перенес эту болезнь, должны находиться под длительным и систематическим наблюдением врача.

Важно выявлять резус-несовместимость еще до беременности или в начале ее. Если несовместимость имеет место, будущая мать должна как можно чаще посещать женскую консультацию, принимать витамины, препараты железа, полноценно питаться. В подозрительных случаях женщину еще за 3–4 недели до родов помещают в родильное отделение.

ВНУТРИУТРОБНЫЕ ИНФЕКЦИИ

ТОКСОПЛАЗМОЗ

Его возбудитель — одноклеточное животное токсоплазма, паразитирующее внутри клеток больного.

Обычно взрослые не знают, что они заражены токсоплазмой; во время беременности возбудитель переходит от матери к плоду. Если это случается на ранних сроках, происходит выкидыш или мертворождение. Заражение в более позднем периоде вызывает недоношенность или гидроцефалию.

Обычно у больного ребенка повышается температура, появляются желтуха, анемия, судороги, параличи, уменьшается способность крови сворачиваться. Наиболее типично поражение глаз: катаракта (помутнение хрусталика), паралич мышц, вращающих глазное яблоко. Страдает и головной мозг.

Степень выраженности признаков болезни может быть незначительной. При малейшем подозрении мать и отец тщательно обследуются. Делаются срочные иммунологические анализы крови; паразитов также можно обнаружить в тканях костного мозга, лимфоузлах, печени, селезенке. На рентгенограмме головного мозга бывают заметны характерные для этого заболевания заизвестковавшиеся участки.

Течение заболевания тяжелое, некоторые дети даже умирают в первые недели жизни. Последствиями перенесенного токсоплазмоза могут быть глухота, отставание в физическом и психическом развитии или стойкое пожизненное недоразвитие психики (олигофрения).

Для лечения токсоплазмоза найдены достаточно эффективные антибиотики.

Заразиться токсоплазмой можно от мяса, сырых яиц, молока. Переносчиками являются домашние животные, особенно кошки. В семьях, где собираются иметь детей, этих зверей нужно обследовать.

Обязательному обследованию подлежат женщины, у которых были неоднократные выкидыши.

КРАСНУХА

Болезнь очень опасна для плода, в то время как взрослым вирус краснухи вреда не приносит. Особенно тяжелыми последствиями чревато заражение на 2–6-й неделе внутриутробного развития. Поражаются сердце, глаза, центральная нервная система, печень, костная система.

У новорожденных, недавно заразившихся этим вирусом, болезнь может принять распространенную (генерализованную) или

ограниченную (локализованную) форму. При первой наблюдаются: разрушение эритроцитов, увеличение печени и селезенки, уменьшение массы тела. Понижение свертываемости крови приводит к внутренним кровоизлияниям и кровотечениям.

При ограниченной форме могут быть врожденные пороки сердца, поражения глаз, раннее сращение костей черепа, воспалительные явления в легких, печени, головном мозге.

Диагноз подтверждается тогда, когда в течение месяца возбудителя выявляют в смыве из носоглотки, моче или спинномозговой жидкости.

Лечение краснухи — симптоматическое, это значит, что врачи стараются как можно полнее восстановить пораженные органы.

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ И ПУПКА

◆ Опрелости — воспаление кожи в местах, где она раздражается мочой, калом, грубыми пеленками; чаще это ягодицы, живот, естественные кожные складки. Бывают разной степени выраженности — от несильного покраснения до инфицированных язв.

Детей нужно не меньше одного раза в день купать в отваре череды, ромашки или розовом растворе марганцовки. После ванны место опрелостей промакивают и смазывают детским кремом. При мокнущих опрелостях делают примочки с отваром коры дуба; врачи применяют также местное ультрафиолетовое облучение. Если нарушена целостность кожи, ребенок требует квалифицированной врачебной помощи.

◆ Мелкие (1–3 мм) прозрачные, мутнеющие со временем пузырьки на ягодицах, бедрах, в естественных складках кожи или на волосистой части головы — это везикулопустулез. Через 2–3 дня после появления пузырьки лопаются, образующиеся на их месте дефекты кожи покрываются сухими корочками и не оставляют после себя следов.

◆ Прозрачные пузырьки размером 0,5–1 см с красными ободками в складках кожи, внизу живота, вокруг пупка и на конечностях называются доброкачественной пузырчаткой новорожденных. Она обычно причиняет ребенку мало беспокойств, но может быть и повышение температуры тела до 38 °С, и слабый прирост в весе.

При своевременном квалифицированном лечении выздоровление наступает через 2–3 недели, на коже не остается следов.

◆ Но бывает и злокачественная пузырчатка, эта болезнь крайне опасна и очень заразна. Кожа покрывается большим количеством вялых пузырей до 2–3 см в размерах. Сначала они прозрачные, затем наполняются гноем и мутнеют, потом лопаются, обнажая ярко-

красное мокнущее дно; на месте лопнувших и подсохших появляются новые пузыри, их количество и размеры увеличиваются. Малыш становится вялым, плохо сосет, с трудом реагирует на окружающее, перестает прибавлять или теряет в весе; могут наблюдаться расстройства пищеварения. Температура тела поднимается выше 38°C . Если такому ребенку вовремя не оказать врачебную помощь, он обязательно умрет, пытаться же вылечить пузырчатку без помощи медиков бесполезно.

Дети со злокачественной пузырчаткой должны быть полностью изолированы от других детей, следует учитывать, что заразны и все вещи, на которые мог попасть гной из лопнувших пузырей.

◆ В норме заживление пупочной ранки происходит за 10 дней. Если по их истечении ранка не зажила, источает прозрачную жидкость, но ребенок чувствует себя хорошо и температура тела не повышается, это — катаральный амфолит. Он не опасен, если не допустить инфицирования, обрабатывая пупок 3–4 раза в сутки 3%-ным раствором перекиси водорода, а следом — 2%-ным раствором бриллиантовой зелени (зеленки) или 70%-ным спиртом.

◆ При гнойном амфолите воспаление касается не только дна пупочной ранки, но и подкожно-жировой клетчатки вокруг, пупочного кольца и пупочных кровеносных сосудов (это довольно опасно). Заболевание начинается с 7–14-го дня жизни, часто развиваясь из катарального амфолита; со дна ранки выходит гной, пупок отекает, красного цвета, кожа вокруг припухает и горячее, высоко поднимается температура тела. Почти всю пищу ребенок срыгивает и перестает прибавлять в весе. Такое состояние угрожает жизни и требует не только местного лечения, но и применения антибиотиков.

◆ Иногда ткань, которой покрывается заживающая пупочная ранка, грибовидно разрастается, возвышаясь над пупком, при этом ребенок чувствует себя хорошо, — это фунгус пупка. Врачи прижигают его ляписным карандашом и назначают общеукрепляющее медикаментозное лечение.

РАССТРОЙСТВА ПИЩЕВАРЕНИЯ, КИШЕЧНЫЙ ТОКСИКОЗ

◆ Расстройство пищеварения, которое медики называют простой диспепсией, не вызывается болезнетворными микробами, а возникает тогда, когда ребенок съедает избыточное количество пищи или употребляет продукты, не положенные в его возрасте. Желудок, а следом и кишечник не справляются с работой, в кишках пища начинает бродить с выделением вредных газов; срабатывают механизмы скорейшего удаления содержимого из кишечника и желудка.

Заболевание развивается резко, через несколько часов после того как была нарушена возрастная диета. Ребенок становится вялым, временами беспокойным, дрыгает ножками, грудь сосет менее активно; при кормлении из бутылочки видно, что обычного объема он не съедает. Часты срыгивания, после еды возникает рвота, вздувается живот, стул учащается до 5–8 раз в сутки, кал неравномерный по плотности: желто-красная жижа с небольшим количеством белых комочков и слизи, неприятного запаха, может выбрасываться струей выходящего газа. Вокруг заднепроходного отверстия скоро краснеет кожа: это следствие раздражения кислыми фекалиями. Температура повышается редко и не выше 38 °С, сон может быть нарушен; бывает еще нехороший запах изо рта. Лучше сразу вызвать врача.

В первые 6–8 ч после начала болезни ребенку не дают никакой пищи, не забывая при этом поить. Поить необходимо каждые 20–30 мин 15–20 мл разведенной смеси «Регидрон» или смесью равных объемов раствора Рингера, кипяченой воды и 5% -ной глюкозы; после этого до конца первых суток с начала болезни ребенку предлагают половину обычного объема сцеженного грудного молока или адаптированной молочной смеси.

На вздутый живот можно положить теплый компресс с разбавленной водкой, напоить заболевшего чаем с фенхелем или ромашкой.

Если рвота и понос больше не возникают, вздутие живота проходит, то в следующие сутки разовый объем пищи увеличивают на 20–30 миллилитров, и если это обходится без последствий, постепенно увеличивают объем до нормального.

Обычно врач назначает несложное медикаментозное лечение.

Причина развития диспепсии должна быть точно установлена, в этом родителям помогает и врач; в дальнейшем важно не допускать погрешностей во вскармливании.

◆ Если же расстройство пищеварения сопровождается высокой температурой тела (38 °С и выше), рвота наступает от всего, что проглочено, и даже от воды; ребенок сильно обеспокоен или наоборот заторможен, жадно пьет, у него под глазами круги, черты лица заострены, губы сухие; происходит быстрая потеря массы тела, — необходимо оставить намерение чем-либо кормить ребенка и немедленно обратиться за медицинской помощью: вероятнее всего, имеет место кишечный токсикоз с обезвоживанием. Сразу же готовится 2% -ный раствор соды (примерно 2 чайные ложечки на пол-литра кипяченой воды) или растворы «Оралит», «Регидрон», еще лучше «NIPP ORI 200» (их целесообразно купить заранее). Давать ребенку по 5 мл каждые 5–10 мин из чайной ложечки. Это необходимо делать постоянно в течение 12–24 ч (или как скажет врач), так как

из-за рвоты и поноса организм теряет воду и соли, что у маленьких детей быстро приводит к смерти.

Данное заболевание вызвано болезнетворными микроорганизмами, выделяющими яд. К лечению подходят сразу с нескольких сторон: возмещают утраченные соли, воду, микроэлементы (растворы вводятся внутривенно капельно), с помощью антибиотиков восстанавливают нарушенную деятельность органов пищеварения, назначают общеукрепляющую терапию.

На вторые сутки болезни после оказания врачебной помощи ребенку начинают давать адаптированную кисломолочную смесь объемом по 10 мл 10 раз в сутки, еще лучше использовать смеси «Алфара», «Пепти Юниор», не содержащие цельного коровьего белка, лактозы, или «Алеой», «Нутрисол», изготовленные на основе соевого белка. К объему пищи, который получал ребенок до болезни, позволительно вернуться лишь к 10–14-му дню, затем постепенно вводится прикорм.

◆ Иногда у детей с нормальным самочувствием и хорошей прибавкой массы наблюдается частый стул, похожий на тот, который бывает при диспепсии. Это оттого, что ребенок получает избыточное количество молока (при большом его количестве у повторно рожавших женщин или при слишком частом прикладывании к груди).

ГИПОТРОФИЯ

Гипотрофия относится к хроническим расстройствам питания; основной видимый признак — стойкая нехватка массы тела. На первом году жизни она может быть врожденной и приобретенной. К врожденной гипотрофии приводят: болезни беременной (токсикозы, анемии и проч.), ситуации, когда женщина имеет рост меньше 150 см, вес меньше 45 кг, рождает до 19 или после 35 лет, живет в неблагоприятных социальных условиях, подвержена вредным привычкам или работает на вредном производстве; внутриутробные инфекции.

Врожденным гипотрофиком ребенок считается тогда, когда он родился в срок беременности больше 38 недель, с массой не более 2800 г, а ростом — не менее 50 см. Если вес тела в граммах разделить на рост в сантиметрах, то получится массово-ростовой индекс, по которому определяется степень гипотрофии. Для гипотрофиков первой степени он находится в пределах 55–60, второй — между 50 и 55, и меньше 50 — для третьей.

Приобретенную гипотрофию дети получают благодаря врожденным порокам развития пищеварительной системы, когда нарушена проходимость пищевода, желудка, кишок, затруднено проглатывание пищи или ее нормальное переваривание и всасывание.

А также из-за нездоровой диеты, содержащей однообразную по составу пищу, беспорядочных кормлений без достаточных промежутков между ними, нехватки у матери молока, затруднения сосания, количественного и качественного недокорма, инфекционных болезней, диатезов, рахита.

Часто гипотрофики плохо переносят пищу, положенную им по возрасту, реагируют на нее поносом и рвотой; у них снижен иммунитет, имеются нарушения в центральной нервной системе; организм теряет излишнее количество воды.

Для оценки тяжести приобретенных гипотрофий используется индекс упитанности Чулицкой — это сумма трех длин: окружности плеча, окружности бедра и окружности голени (в сантиметрах), из которой вычли длину всего тела. У нормальных детей, не достигших годовалого возраста, этот индекс равен 25–30 см, а при первой степени гипотрофии — всего 10–15. Подкожный жировой слой исчезает по всему телу, его почти нет на туловище, особенно на животе. Складка подкожного жира, зажатая в пальцах, дряблая, а кожная складка расправляется не мгновенно, так как из-за обезвоживания кожа и подлежащие мягкие ткани теряют упругость; заметна вялость мышц.

Масса тела на 11–20% ниже нормы, отставания же в росте пока нет. Ребенок чувствует себя неплохо, психика и двигательные навыки развиты по возрасту, но имеются раздражительность, беспокойство, быстрая утомляемость, нарушения сна, склонность к срыгиваниям. Повышен риск инфекционно-воспалительных заболеваний.

При второй степени гипотрофии индекс Чулицкой находится между 10 и 0, жировой слой остается практически только на щеках. Кожа бледная, дряблая и как бы «не по размеру», местами провисает. Суставы и ребра отчетливо выпирают. Аппетит сильно снижен, часты срыгивания и рвота; опорожнение кишечника происходит нерегулярно, кал жидкий, непереваренный. Появляются признаки нехватки витаминов: шелушение кожи, ломкость ногтей и волос, трещинки в углах рта. Уменьшается упругость мягких тканей. Нехватка массы достигает 20–30% (по отношению к нормальной длине), уже есть и отставание в росте. Характерны слабость, раздражительность, ребенок беспокоен, криклив, плаксив или же вял, безразличен к окружающему. Лицо принимает озабоченное взрослое выражение. Сон беспокойный. Если не следить за температурой в помещении, ребенок легко перегреется или переохладится. Инфекционно-воспалительные заболевания случаются часто и протекают очень тяжело.

При гипотрофии третьей степени дефицит массы уже 30% и более, все органы подвержены деградации; практически отсутствуют аппетит и иммунитет.

Основа лечения гипотрофии — правильная диета. При первой степени ребенок может находиться дома. Ему следует давать суточный объем такой пищи, которую он должен был бы получать при нормальной для своего возраста массе тела, но не за 6, а за 7 приемов. Сцеженное грудное молоко или молочную смесь «Малютка», «Малыш», «Лактофидус», «Биолакт», «Бифилин» рекомендуется подслащивать: чайная ложечка сахара на 200 мл готовой смеси. Если ребенок уже получает каши, немного сахара кладут и туда. Во фруктовый прикорм хорошо ввести бананы. Врач назначает витамины и ферменты.

Детей с тяжелыми гипотрофиями помещают в стационар на время, пока организм приспособливается нормально переносить пищу. Это достигается уменьшением объема еды и увеличением количества кормлений. Одновременно проводятся: медикаментозное лечение (ферменты, витамины, стимуляторы обмена) и внутривенные вливания компонентов крови. После этого дети начинают получать обезжиренное молоко, со временем, если позволяют возраст и состояние, — творог, желток, мясо, рыбу. Если этот этап проходит хорошо, диету немного дополняют сахаром и кашей, затем сливками и сливочным маслом. Следить за количеством и характером пищи при тяжелых гипотрофиях должен врач.

В больнице дети находятся в светлых просторных помещениях, по возможности в отдельных палатах-боксах с регулярно кварцуемым подогретым, но не перегретым воздухом (25–26 °C).

При отсутствии лихорадки и при теплой погоде несколько раз в день проводятся прогулки на улице или на веранде. Ребенка нужно как можно чаще брать на руки; обязательны массаж и гимнастика; если нет противопоказаний, детей купают в теплой (38 °C) воде.

Признаками эффективного лечения являются появление у ребенка хороших эмоций, нормализация аппетита, нормальное состояние кожи и мягких тканей, ежедневное увеличение массы тела на 20–25 г, увеличение индекса Чулицкой, восстановление утерянных двигательных и психических навыков, приобретение новых, улучшение переваривания пищи (по данным исследования кала).

Причину гипотрофии необходимо найти и устранить; если это не врожденное уродство, не тяжелое заболевание и гипотрофия не зашла слишком далеко, то при правильном лечении и уходе исход благоприятен.

В профилактике важны своевременное выявление и лечение болезней беременной, естественное вскармливание, раннее лечение недостаточности грудного молока, правильное питание в соответствии с возрастом, достаточная витаминизация пищи, профилактика рахита (см. «Рахит»), лечение анемий, инфекционных заболеваний органов дыхания, пищеварения, почек, гормональных болезней.

ПАРАТРОФИИ

Вызываются хронически неправильным питанием, при нормальной или повышенной массе тела и нормальном росте.

Паратрофии возникают тогда, когда ребенку дают много углеводов (сладкого чая, соков, бананов, печенья, кормят в день несколькими кашами или слишком густой молочной смесью) или белков (цельного коровьего молока, творога). Повышена возможность стать паратрофиками у детей с лимфатикогипопластическими, экссудативно-катаральными заболеваниями, анемиями, а также у детей, подвергающихся постоянному перегреванию. Вряд ли причиной паратрофии может стать избыточное количество грудного молока у матери.

Перекормы приводят к нарушению работы кишечника, жизнедеятельности кишечных бактерий, обмена веществ, развивается отравление организма; снижается иммунитет, ухудшается качество крови.

Основные признаки паратрофии это: малоподвижность, неустойчивые эмоции, вялость, сменяющаяся необъяснимым беспокойством, плохой сон, отставание в приобретении двигательных навыков. Аппетит снижен, дети признают не всю пищу. Выглядят дети рыхлыми, даже несколько отечными, упругость мягких тканей ограничена, несмотря на то что жировой слой нормальный или избыточной толщины (особенно на бедрах и животе, ручки же тонковаты), повышен индекс Чулицкой (см. «Гипотрофии»). Кожа суховатая, бледная, при белковом перекармливании — с сероватым оттенком. Есть признаки нехватки витаминов (заеды, ломкость волос и ногтей). Если ребенка перекармливают углеводами, кал у него жидкий, желто-зеленоватый, с примесью слизи; при избытке в пище белков кал необильный, плотный, сухой, крошковатый с гнилостным запахом.

Дети склонны к инфекционным заболеваниям, особенно часты инфекции дыхательных и мочевых путей, отиты. Очень многие паратрофики страдают лимфатикогипопластическим или экссудативно-катаральным диатезом.

Анализ крови помогает уточнить диагноз и назначить правильное лечение.

Лечение требует, прежде всего, нормализации диеты ребенка, введения овощных прикормов, обогащения пищи витаминами и недостающими продуктами, ограничения легкоусвояемых углеводов (сахар, каши, печенье, бананы). Голодные диеты, а тем более отлучение от материнской груди недопустимы. Если ребенок находится на искусственном вскармливании, целесообразно давать ему

кислые смеси — кефир (лучше обезжиренный), биолакт, бифилин, бифидок. При белковом перекорме коровье молоко ограничивают до 600–700 мл в сутки. Важнейшими компонентами лечения являются массаж, гимнастика, регулярные прогулки, закаливание, стимулирующая терапия — препараты женьшеня, эхинацеи, витамины; важна профилактика рахита.

ПИЛОРОСПАЗМ

У детей первых месяцев жизни выход из желудка в двенадцатиперстную кишку (привратник) может быть закрыт из-за того, что мышцы, располагающиеся вокруг отверстия, постоянно сжаты; это встречается примерно у одного из 150 мальчиков и у одной из 170 девочек. Пища не всасывается, и ребенок голодает.

У 5% детей, страдающих пилоростенозом, он обнаруживается сразу после рождения, у остальных на второй—четвертой неделе. Младенцы всегда срыгивают пищу, но здесь у ребенка возникает обильная фонтанообразная рвота. Она может случиться во время кормления, сразу же или через несколько часов после него; рвотная масса не окрашена и пахнет желчью, ее количество больше, чем ребенок съел в последний раз. Постоянный голод сказывается беспокойством, постоянным криком, жадным сосанием, потерей в весе, кал выходит редко, его количество невелико.

Вместе с рвотой всегда теряются вода и драгоценные для организма соли, микроэлементы, от этого уменьшается упругость мягких тканей, понижаются температура тела и артериальное давление; кровь у ребенка сгущается. Он вял, сонлив, часто зеваает, в ручках и ножках заметна дрожь.

Накапливающаяся в желудке пища расширяет его, иверху живота может быть видно необычное вздутие, иногда оно даже пульсирует (не стоит надавливать на это место!).

Даже при единичном возникновении обильной рвоты «фонтаном» необходимо обратиться к врачу. Ребенку предстоит пройти рентгеновское исследование с предварительным введением в желудок контрастной смеси, а возможно, исследование с помощью оптического зонда; делаются и анализы крови. Врачи в таких случаях всегда выясняют, нет ли полного зарращения привратника.

Впрочем, проводить операцию приходится в любом случае. В предоперационном периоде ребенку 10 раз в сутки дают по 10 мл грудного молока, делают внутривенные вливания питательных растворов, солей, микроэлементов.

Если провести лечение своевременно, дети выздоравливают и догоняют сверстников в весе.

БОЛЕЗНИ КРОВИ У ДЕТЕЙ

ГЕМОФИЛИЯ

Гемофилия — наследственная болезнь, характеризующаяся сильно замедленной свертываемостью крови и повышенной кровоточивостью. В подавляющем большинстве случаев болеют мальчики, очень редко, и только если гемофилией страдает отец, — девочки.

Наследование этого заболевания подчиняется следующим правилам: если отец гемофилик, а мать здорова и при этом не является носителем гена гемофилии, все дети у них рождаются здоровыми. В семьях у сыновей этой пары тоже не будет детей-гемофиликов. Зато их дочери являются носителями болезненных генов и, вступив в брак со здоровым мужчиной, родят здоровых дочерей, а сыновья могут быть как здоровыми, так и гемофиликами; от брака же с гемофиликом дети обоих полов могут родиться гемофиликами или здоровыми, причем все девочки — носители гена гемофилии.

Гемофилия чаще всего проявляется во второй половине первого года или в начале второго года жизни, иногда — позже, а иногда уже и в период новорожденности.

Характеризуется болезнь длительными кровотечениями после повреждения кожи и слизистых, склонностью к крупным кровоизлияниям (гематомам) в подкожный жировой слой, мышцы, суставы, внутренние органы после минимальных травм, ударов. Иногда кровотечения возникают сами по себе. Все уколы (особенно внутримышечные инъекции) могут вызывать кровотечения, продолжающиеся часы или даже сутки; образовавшиеся гематомы способны сдавливать нервы, и это приводит к параличам.

Самое характерное проявление гемофилии — кровоизлияние в суставы, чаще в крупные, реже в мелкие. Через час после травмы возникает сильная боль, сустав увеличивается в объеме, кожа над ним становится горячей, несколько блестящей, конечность сгибается. Ни в коем случае нельзя давать ребенку аспирин или анальгин. Единоразово возникнув, кровоизлияние в сустав может многократно повторяться, это приводит к воспалению и необратимым изменениям; такие случаи — самая частая причина инвалидности при гемофилии.

После 15 лет тяжесть кровоточивости обычно ослабевает.

Врачи ставят диагноз, исследуя родословную больного, наблюдая за конкретными проявлениями болезни; проводится ряд специальных анализов крови.

При лечении не проводятся внутримышечные инъекции — лекарства назначают только внутривенно или внутрь. Все хирургические вмешательства (в том числе стоматологические процедуры)

предваряются введением противогемофильных препаратов; эти же препараты вводятся срочно после травм и кровоизлияний, а при тяжелом течении болезни — систематически несколько раз в неделю (с 1 года до 20 лет).

На место кровотечения, любого повреждения кожи или слизистой накладывают тампоны с гемостатической губкой, тромбином или грудным молоком.

При кровоизлияниях в сустав его обездвиживают, не дольше чем на 3–4 дня накладывают эластический бинт, иногда производят прокалывание и отсасывание излившейся крови, также применяется рентгеновское облучение.

Раз в квартал ребенок должен посещать стоматолога, имеющего опыт работы с гемофиликами.

Питание детей — самое обычное. Из лекарственных трав полезны отвары душицы и зайцегуба опьяняющего (лагохилус). При простудных заболеваниях нельзя давать аспирин, индометацин, ставить банки.

Ребенок освобождается от прививок и занятий физкультурой в школе, однако физические нагрузки под присмотром для него полезны.

В воспитании ребенка важно уделять большое внимание роли так называемых интеллектуальных профессий, постоянно стимулировать интерес к чтению, нетравматическим развлечениям, вселять оптимизм; консультации психотерапевта полезны не только ребенку, но и его родителям.

Гемофилики постоянно наблюдаются одновременно гематологом специализированного центра и участковым педиатром.

Прогноз при современных методах лечения достаточно хороший, больные могут дожить до глубокой старости.

ЗОЛОТУХА, МАЛОКРОВИЕ

В народной медицине сок и настой из листьев и зеленого околоплодника грецкого ореха употребляли внутрь как кровоочистительное средство (сок, смешанный с медом), особенно при заболевании золотухой, рахитом.

В прошлом веке большую известность приобрел так называемый аверин чай, состоящий из трех растений: листьев грецкого ореха, цветков череды трехцветной и цветков анютиных глазок, который применялся против золотухи, а также против малокровия, сыпи на голове и в других местах, опухолях лимфатических желез.

Употребляли вытяжки из каждого растения отдельно или их смесь (равными частями): на 0,5 л кипятка 1 стакан сбора. При этом рекомендовали молочную пищу.

Этот сбор успешно использовали также в виде ванн для художников, страдающих язвами людей, особенно золотушных детей. На теплую ванну брали 450–500 г сбора. Крепким раствором чая также обмывали струпья на голове и всякие язвы.

ТРОМБОЦИТОПАТИИ

Это самое частое генетически обусловленное нарушение свертываемости крови. Количество тромбоцитов (клеток крови, ответственных за ее свертывание) не уменьшено, но их полезные качества недостаточны. Страдают, как правило, все члены семьи.

Время появления признаков болезни может быть самым различным, но чаще это ранний или дошкольный возраст; наблюдаются зимние и весенние усиления.

Тяжесть заболевания может быть различной, от легкой кровоточивости (склонность к синячковости при незначительных травмах, к точечным кровоизлияниям при натирании тела одеждой или энергичном надавливании; периодические необильные носовые кровотечения; у девушек — затянувшиеся менструации), до обильных носовых, маточных, желудочно-кишечных кровотечений, многочисленных пятен на коже. Нередко небольшое хирургическое вмешательство (удаление зуба, миндалин, аденоидов) вызывают обильные и длительные кровотечения. Кровоточивость может возникнуть и после приема некоторых лекарственных препаратов, после перенесенных инфекций; вследствие ряда других болезней крови, иммунной или выделительной систем.

Необходимы сложные анализы крови.

Диета в соответствии с возрастом; потребности в постельном режиме обычно нет. Без разрешения врача ребенок не должен принимать никаких лекарств (особенно нужно избегать аспирина и анальгина).

При своевременном и полноценном лечении прогноз вполне хороший.

ТРОМБОЦИТОПЕНИЧЕСКАЯ ПУРПУРА

Состояние, при котором тромбоциты калечатся и разрушаются своим же организмом. Это может происходить при несовместимости крови плода и матери, в этом случае гибель тромбоцитов начинается еще внутриутробно; в других случаях всегда есть некая предрасположенность, и перенесенные инфекции, психические или физические травмы, даже профилактические прививки пробуждают затаившуюся болезнь.

Болеют главным образом дошкольники, среди младших детей — чаще мальчики, среди старших — девочки. Вероятнее всего, что за две—четыре недели до начала болезни ребенок перенес вирусную инфекцию. В организме перестает хватать тромбоцитов, и кровь теряет способность нормально сворачиваться. Появляются точечные и пятнистые кровоизлияния в кожу и слизистые оболочки, возможны кровотечения из носа, десен, лунок удаленных зубов, у девочек-подростков — маточные кровотечения. Пятна возникают преимущественно по ночам, расположены беспорядочно; со временем цвет их может стать любым — от красновато-синевого до желтого и зеленого. Редко, но все же кровь может наблюдаться и в моче (моча похожа на мясные помои), буреет кал; возможны кровоизлияния во внутренние органы, головной мозг и, что особенно страшно, — в сетчатку глаза.

Если нет сопутствующих инфекций и болезнь протекает не слишком тяжело, температура тела остается в норме.

Для установления точного диагноза нужно сделать множество исследований крови; кровь на анализы вообще будет часто браться в течение всего периода лечения и долгое время спустя.

Если причиной возникновения болезни послужила несовместимость крови, ребенка нельзя кормить материнским молоком — на ближайшие 2 недели лучше найти донора. Если причина иная и не было сильных кровопотерь, кормят соответственно возрасту.

Медикаментозное лечение сложное, зависит от конкретного вида болезни; большинство препаратов вводятся внутривенно. В особо тяжелых случаях врачи решаются на удаление селезенки, которая больше всех из внутренних органов «виновна» в нехватке тромбоцитов.

Дети, переболевшие тромбоцитопенической пурпурой, не менее 5 лет находятся под специальным диспансерным наблюдением. Любые профилактические прививки противопоказаны в течение года, и в последующем их проводят со специальными мерами предосторожности. После каждой перенесенной инфекции делается анализ крови. Нужно избегать приема аспирина, анальгина, карбенициллина, фурацилина, а также процедур ультрафиолетового облучения и высокочастотного тока.

В течение 3–6 месяцев после выписки назначается кровоостанавливающий сбор. Это травы тысячелистника, пастушьей сумки, крапивы двудомной, зайцегуба опьяняющего, зверобоя; земляника лесная (растение и ягоды), водяной перец, кукурузные рыльца, шиповник. Все это смешивается в равных частях, заливается кипятком — стакан на ст. ложку смеси и 10–15 мин настаивается.

Пить по стакану в сутки (за 2–3 приема) в течение месяца; следующий курс — после месячного перерыва.

ГЛИСТНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (ГЕЛЬМИНТОЗЫ)

Глисты (гельминты) — черви-паразиты, из которых в нашей стране около 60 видов паразитируют у человека.

В человеческом организме может поселиться взрослый червь, личинка червя или оба сразу; в одном теле могут паразитировать одновременно и несколько видов гельминтов.

Вред, причиняемый этими животными, разнообразен: возникновение аллергических реакций, отравление организма, понижение кислотности желудочного сока, травматизация тканей и кровеносных сосудов, поглощение паразитом крови и пищи из кишечника, повышение риска инфекционного заражения, снижение иммунитета.

АСКАРИДОЗ

Аскарида — круглый червь размером от 15 до 40 см, которым заражен каждый четвертый человек на планете.

Пути заражения — употребление овощей, ягод (особенно клубники) и других продуктов, зараженных яйцами червя.

Через 70–75 дней после заражения в организме уже есть взрослая аскарида, еще через несколько дней в кале появляются яйца, которые, однако, не способны сразу вызвать заражение — они должны еще побывать в теплой влажной земле.

Признаки заболевания: со времени заражения до 70–75-го дня, пока выбравшиеся из кишечника личинки паразита путешествуют по всему телу, наблюдаются следующие явления:

◆ недомогание, повышение температуры тела, раздражительность, быстрая утомляемость, беспокойный сон, ночные страхи, скрежет зубами во сне, головная боль, иногда — истерические, судорожные припадки;

◆ воспаление легких, бронхит (в мокроте может быть кровь), гриппоподобные заболевания;

◆ на коже — волдыри, шелушение; кожный зуд;

◆ боль в области печени;

◆ понижение артериального давления.

Как в это время, так и позднее, когда паразит уже обосновался в кишечнике, могут наблюдаться следующие явления: снижение аппетита, похудание, тошнота, рвота, понос.

Диагноз устанавливается с помощью анализа кала в течение 3–5 дней, иногда дополнительно исследуют кровь, делают рентгенографию легких.

К аскаридам в организме вырабатывается иммунитет, благодаря которому, проглотив их яйца, дети чаще всего не заболевают.

Для лечения аскаридоза существуют достаточно эффективные лекарства; иногда в желудок вводят кислород. Через 2–4 недели после лечения проводится повторный анализ кала.

Срок жизни аскариды не более года, если за это время не произошло повторного заражения, выздоровление наступает самопроизвольно.

ТОКСОКАРОЗ

Токсокароз — мелкие круглые черви. Человек заражается их яйцами, побывавшими в земле, куда они попадают с калом кошек и собак. Обычно болеют дети 1–4 лет, которые брали в рот землю.

Признаки заболевания чаще всего отсутствуют. Может быть повышение температуры тела, кашель, свистящее дыхание, бугорки и волдыри на коже, судороги, боль в животе; поражение со стороны глаз — снижение остроты зрения, боль в глазах, косоглазие.

Для установления диагноза производится специальный анализ крови, делается рентгенография легких; необходим осмотр окулиста.

В нетяжелых случаях лечения не требуется; может быть назначен короткий курс противогельминтных препаратов.

ТРИХОЦЕФАЛЕЗ

Возбудитель, власоглав, — круглый червь длиной 3–5 см; в кишечнике у одного человека может обитать до нескольких сотен паразитов. С калом выходят яйца гельминтов, которые потом еще три недели зреют в тепле и сырости.

Заражаются дети, проглотив зрелые яйца с сырыми овощами, клубникой, водой; переносчиками яиц могут быть мухи.

Признаки заболевания:

- ◆ повышение температуры тела до 38 °С, иногда выше;
- ◆ снижение аппетита, тошнота, рвота, приступы болей в животе, похудание, запоры, поносы; может быть выпадение прямой кишки; иногда благодаря власоглаву развивается аппендицит;
- ◆ головная боль, головокружение, раздражительность, иногда — потеря сознания, судороги.

Яйца глиста находят в кале, кроме этого, проводится анализ крови.

Существует надежный способ медикаментозного лечения трихоцефалеза.

ЭНТЕРОБИОЗ

Возбудитель, острица, — круглый червь длиной 2–12 мм. Энтеробиоз — самое частое глистное заболевание у детей дошкольного возраста, он высокозаразен, передается прямо от человека к человеку; чаще всего больной на протяжении многих лет заражает сам себя.

Признаки заболевания:

- ◆ зуд в заднем проходе, промежности, половых органах; от мучительного зуда дети часто с плачем просыпаются по ночам;
- ◆ ухудшение аппетита, боль в животе, понос с большим количеством слизи; острицы могут стать причиной аппендицита;
- ◆ раздражительность, капризность, головные боли, нарушение сна, ослабление памяти;
- ◆ на коже промежности, бедер могут быть расчесы, реже гнойнички;
- ◆ иногда — ночное недержание мочи; у девочек острицы могут заползать в половую щель и вызывать воспаление наружных половых органов.

Яйца остриц и самих паразитов обнаруживают на коже вокруг анального отверстия или в прямой кишке.

В лечении энтеробиоза очень важно соблюдать гигиенические предписания. Ребенка необходимо предохранить от самозаражения: яйца, которые самка острицы по ночам выносит из кишечника, не должны попасть в рот. В помещении, где находится ребенок, ежедневно делается влажная уборка. Руки перед едой, после возвращения с улицы и посещения туалета тщательно моют с щеточкой, ногти должны быть коротко острижены. Перед сном область вокруг анального отверстия смазывают тонким слоем вазелина, который утром осторожно снимают ваткой; если беспокоит зуд в этой области, ее мажут 5%-ной анестезиновой мазью. На ночь ребенку надевают длинную рубашку, а трусики, в которых он спит по ночам, тщательно проглаживаются (особенно швы). Следует помнить еще и о том, что у 10–15% детей, страдающих энтеробиозом, больны родители, тогда меры предосторожности должны быть соответствующим образом дополнены.

Медикаментозное лечение энтеробиоза проводится сроком не меньше 1–1,5 месяца.

ТРИХИНЕЛЛЕЗ

Возбудитель, трихинелла, — круглый червь длиной 1–3 мм. Заражается человек, съедая плохо проваренное или прожаренное мясо животных, больных трихинеллезом (чаще это свинья).

Личинки червя наносят большой вред скелетным мышцам.

Признаки заболевания (появляются с 5-го по 45-й день после заражения): повышается температура тела, появляется головная боль, боязнь света, боль в животе, отрыжка, тошнота, рвота, понос.

Мышцы, пораженные личинками, становятся плотными и болезненными; возможны боли при движении суставов, глазных яблок, языка, затруднение дыхания.

Поражаться могут сердце и головной мозг.

В основном по этим признакам, а также по специальным анализам крови врачи и распознают данное заболевание, позднее в пораженных мышцах обнаруживают личинок.

Усилия медиков направляются на борьбу со зрелыми червями, живущими в кишечнике; для уничтожения личинок, засевших в мышцах, методов еще не разработано.

ГИМЕЛОЛИПЕДОЗ

Возбудитель, карликовый цепень, — плоский (ленточный) червь длиной 2–5 см. От заражения до развития взрослой особи проходит месяц. Часто потомство карликового цепня никуда не девается из кишечника хозяина, который становится носителем многих поколений паразитов, а их число одновременно достигает нескольких тысяч. Заражение происходит при общении с больным, пользовании его игрушками, посудой, мебелью, пищей, постелью, горшком и пр.

Признаки заболевания: могут отсутствовать или присутствуют в виде тупых ноющих, иногда острых болей в животе, потери аппетита, похудания, поноса со слизью. Также бывают головные боли, головокружение, судорожные припадки. Если температура тела повышается, то не выше 38 °С.

Обнаруживаются яйца паразита только в свежем кале.

Для лечения этого гельминтоза имеются специальные медикаментозные препараты.

После излечения ребенок в течение 1 года находится на диспансерном наблюдении.

ДИФИЛЛОБОТРИОЗ

Возбудитель, широкий лентец, — крупный ленточный червь длиной до 9 м. Заражаются люди, употреблявшие сырую или недостаточно прожаренную (проваренную) рыбу (особенно щуку, ерша, налима, окуня), а также свежепросоленную рыбу с личинками лентеца. В течение месяца из этих личинок вырастает взрослый паразит, живущий несколько лет.

Признаки болезни могут отсутствовать, но чаще всего имеются:

- ◆ боли в животе, тошнота, рвота, чередование поносов и запоров;
- ◆ слабость, головная боль, раздражительность, странные ощущения прикосновения, расстройство походки (в случае, если поражен спинной мозг);
- ◆ могут быть боли в языке, он покрыт трещинами, ярко-красными пятнами или весь такого цвета;
- ◆ кожа бледная, иногда с желтушным оттенком, лицо одутловатое, на руках и ногах отеки.

Яйца широкого лентеца легко обнаруживаются в кале.

ТЕРИАРИНХОЗ И ТЕННИОЗ

Возбудитель териаринхоза, бычий цепень, — крупный ленточный червь длиной до 7 м, живущий десятки лет. Человек заражается, съедая недостаточно прожаренное (проваренное) мясо, сырое и вяленое мясо с личинками.

Признаки заболевания: в ряде случаев дети жалуются лишь на выделение с калом члеников цепня — тонких бесцветных пластинок размером примерно с кадр фотопленки (в них содержатся яйца).

Но могут также возникать:

- ◆ тошнота, изжога, повышенный аппетит, похудание, боль в животе;
- ◆ общая слабость, повышенная раздражительность, бессонница, головокружение, судорожные приступы;
- ◆ бледность кожи, слизистых оболочек.

Членики паразита находят в кале, яйца — на коже вокруг анального отверстия или в прямой кишке.

Точно так же протекает и диагностируется тенниоз, возбудитель которого, свиной цепень, в 3–4 раза меньше, чем бычий, а поселяется он в кишечнике человека после употребления зараженной свинины.

Крайне опасно попадание в человеческий организм личинок свиного цепня, которые обычно паразитируют у крупного рогатого скота. Это происходит через грязные руки или продукты, а также если зрелые членики цепня, содержащие личинки, поднимаются выше по кишечнику хозяина (например, при рвоте) — так человек заражает сам себя. Из кишечника молодые личинки проникают в сосуды и с кровью разносятся по всем органам, чаще всего это мозг, глаза и мышцы. Там они разрастаются в виде множественных чудовищных пузырей, разрушая ткани. Эта болезнь называется цистерикозом.

Если поражен мозг, больных беспокоят приступы головной боли, тошноты, рвоты, судороги; могут возникать периодические упомом-

рачения, односторонние параличи. Эти явления могут возникать и усиливаться в зависимости от положения головы. Поражение головного мозга иногда приводит к внезапной смерти.

При цистерикозе глаз возникают расстройства зрения, воспалительные процессы в глазах.

Цистерикоз кожи и мышц редко проявляет себя.

Для диагностики обследуют пораженные ткани (глаза, мышцы, мозг и прочее), ставят специальные реакции с кровью.

Лечение цистерикоза мозга и глаз только хирургическое.

Для дифиллоботриоза, тенниаринхоза, тенниоза разработано медикаментозное лечение, после которого дети до полугода находятся под диспансерным наблюдением с ежемесячным исследованием кала и кожи вокруг анального отверстия.

ОПИСТОРХОЗ

Возбудитель, описторхис (кошачья двуустка), — кольчатый червь длиной до 13 мм, живущий до 20 лет. Заражение происходит при употреблении в пищу плохо прожаренной (проваренной) рыбы с личинками паразита; через 2–4 недели в теле человека вырастает взрослый гельминт, который паразитирует в желчных протоках и протоках поджелудочной железы.

Признаки заболевания:

- ◆ похудание, отставание в физическом развитии;
- ◆ головная боль, головокружение, раздражительность;
- ◆ повышенная потливость, слюноточивость;
- ◆ волдыри на коже, желтушность;
- ◆ повышение температуры тела;
- ◆ тошнота, рвота, плохой аппетит, изжога, отрыжка, понос,

боли в животе.

Яйца паразита находят в кале и желчи не раньше месяца после заражения, нужен также и анализ крови.

Курс медикаментозного лечения продолжается около месяца, в течение следующего полугодия делают контрольные анализы кала.

Если в семьях, где есть дети, держат домашних животных, последние должны не реже двух раз в год проходить ветеринарный осмотр и обследоваться на яйца глистов.

РАХИТ

Рахитом разной степени тяжести болеет минимум половина всех детей до года. Предрасполагающие факторы, это: недоношенность, недостаток солнечного света, особенно в больших городах, где воз-

дух полон искусственного тумана, а также неправильное вскармливание. О последнем подробнее: заболеть рахитом больше рискуют дети, получающие неадаптированные молочные смеси, не получающие вовремя прикормов (особенно важен яичный желток), и те, которых часто кормят манной кашей.

Еще имеют значение многие болезни беременной женщины, в том числе токсикозы и кишечные расстройства; при многоплодной беременности дети, скорее всего, будут болеть рахитом.

Вот начальные проявления рахита, которые можно заметить с месячного возраста, а отчетливее всего они видны в 4–5 месяцев: ребенок беспокоен, пуглив, капризен и одновременно вял, плохо ест и спит, часто вздрагивает; он сильно потеет и из-за этого трется головой о подушку — на затылке появляются залысины. Нужно обращаться к врачу. Обычно доношенному ребенку из благополучной семьи в таком случае назначают принимать раствор витамина D_2 или курс ультрафиолетового облучения. Родителям необходимо точно соблюдать назначения и ни в коем случае своевольно не увеличивать дозу препарата — последствия этого могут оказаться чудовищными.

Если ребенок не получил нужного лечения, рахит у него через 1,5–4 недели переходит в период разгара: размягчаются кости черепа, и голова легко меняет свою форму с округлой на более прямоугольную, лоб начинает сильно выступать, иногда западает переносица; грудина и передняя часть грудной клетки выдаются вперед, на ребрах по бокам от грудины прощупываются и видны округлые утолщения — «рахитические четки», похожие «бусины» есть и на запястьях, и на косточках пальцев. Лежа на спине, ребенок имеет сходство с лягушкой, потому что у него по бокам обвисает живот. В росте и развитии отставаний пока еще нет. Перечисленные признаки характеризуют первую, легкую степень болезни, и ребенку повезет, если этим рахит у него закончится, потому что чем тяжелее течение болезни, тем больше страдают кости, большинство внутренних органов и обмен веществ. Появляются костные деформации (если ребенок во время разгара еще не умеет стоять, ноги у него, скорее всего останутся искривленными наружу, если же умеет — вовнутрь). Спина у тяжелых рахитиков изогнута горбом, потому что мышцы не держат позвоночник; сидящего ребенка можно сложить пополам, как перочинный нож, это из-за чрезмерной подвижности суставов. Поражены сердце, печень, селезенка, костный мозг. Начинаются серьезные отставания в росте и приобретении всевозможных навыков; бывает и так, что ранее приобретенные навыки теряются.

Ребенок нуждается в срочном лечении. От родителей зависит, в основном, соблюдение правильной диеты: на фоне терапии ребенку нельзя давать молочно-крупяных каш, в качестве прикорма исполь-

зуются лишь фрукты и овощи, лишь с шести месяцев можно давать гречневую кашу, приготовленную на овощном отваре. В качестве докорма применяется кисломолочная смесь, купленная в молочной кухне. Важно своевременно начать кормить ребенка яичным желтком, раньше, чем обычно, предложить ему печенку (начиная с 5–5,5 месяца).

Доктора назначают раствор витамина D_2 для приема внутрь. Еще раз повторим, что с этим препаратом крайне опасно шутить и принимать его следует ровно столько, сколько было прописано. В большинстве случаев рахит легко поддается лечению: витамин D — лекарство, способное при правильном употреблении восстановить нарушенный обмен. При этом полезно еще принимать цитратную смесь, раствор магнезии (но только по решению врача), витамины (обязательно A и E). Полезны пребывания на свежем воздухе, массаж и гимнастика; но если ребенок получает витамин D , нельзя долго держать его на солнце, а тем более подвергать процедурам ультрафиолетового облучения.

Благодаря лечению, уходят мягкость костей, мышечная слабость, нарушения в центральной нервной системе; нормализацию внутреннего состояния показывают и анализы (без анализов крови при этой болезни не обойтись) — наступает период репарации, выздоровления.

Скажем еще об осложнениях рахита: это может быть неправильный прикус (неправильным прикус считается тогда, когда при нем неудобно жевать, разговаривать или изуродовано лицо), нарушение осанки, склонность к кариесу, а у женщин — сужение костей таза, что сильно осложняет роды.

Профилактика рахита. Лучше начать ее до рождения ребенка: питание беременной должно быть полноценным, а в последние 3–4 месяца беременности есть смысл поприимать препарат «Гендевит» по 1–2 драже в день.

Если будущая мать старше 35 лет или страдает сердечно-сосудистыми болезнями, врачи обязательно проводят ей специфическую профилактику, индивидуально подбирая дозу витамина D .

Ребенок нуждается в свежем воздухе, солнечном свете, хорошо, если ему делают массаж и разумно закаливают.

Повышенную потребность недоношенных в витамине D неплохо удовлетворяет смесь «Малютка».

В настоящее время с трехнедельного возраста (недоношенным — с 10–14-го дня жизни) проводится специфическая профилактика с помощью витамина D в сочетании с другими витаминами. Конкретная доза может быть установлена на определенное время только конкретному ребенку и только врачом. Не следует игнорировать эти мероприятия, особенно если ребенок недоношен.

Кроме того, назначаются процедуры ультрафиолетового облучения, которые, еще раз повторяем, никогда не проводят одновременно с приемом витаминного препарата.

СПАЗМОФИЛИЯ

Эта болезнь проявляется склонностью к мышечным спазмам, о ней необходимо знать родителям, чьи дети больны или недавно переболели рахитом. Эти два заболевания связаны, иногда даже спазмофилия развивается из-за неудачного лечения рахита.

Может протекать в скрытой форме, родители обращают внимание лишь на беспокойство и раздражительность.

При явной форме самое частое проявление — спазм голосовой щели, возникающий при крике или плаче и приводящий к остановке дыхания на несколько секунд, при этом могут быть судороги, потеря сознания. В этом случае ребенка хлопают по лицу, встряхивают, к носу подносят ватку, смоченную в нашатырном спирте, или дуют в нос; немедленно вызывают неотложку.

Могут возникать спазмы в мышцах конечностей, из-за чего пальцы на руках и стопы принимают неестественное положение. От спазма лицевых мышц губы сжимаются в виде «рыбьего рта».

Диагноз этого заболевания требует лабораторного уточнения.

В лечении же большую роль играет диета. Ребенок должен получать как можно меньше коровьего молока и больше — овощей.

Из лекарств назначаются кальциевые препараты, позже витамин D_2 и некоторые другие.

Процедуры вроде уколов или осмотра зева с ложечкой могут вызвать спазм голосовой щели, при их проведении должна соблюдаться максимальная осторожность, об этом нелишне напоминать медикам, которые занимаются с ребенком, перенесшим спазмофилию.

В редких случаях болезнь чревата задержкой умственного развития (если был серьезный судорожный припадок); умирают от спазмофилии крайне редко, только если во время спазма голосовой щели не была оказана неотложная помощь.

ДИАТЕЗЫ (АНОМАЛИИ КОНСТИТУЦИИ)

Диатезы — это болезненная, чрезмерная реакция организма на различные излишества, проявляющаяся чаще всего в первые годы жизни. Это своего рода аллергия.

Самый частый вид диатезов — *экссудативно-катаральный*, он проявляется в основном на 2–3-м месяце жизни ребенка. Даже при хорошем уходе кожа постоянно преет, в складках краснеет и мокнет;

на голове появляются жирные чешуйки, похожие на перхоть, но больших размеров. Везде на коже могут возникать красные пятна различной формы и размеров, покрытые гнойничками или корками. Язык иногда покрывается бело-серым неравномерным налетом, напоминающим карту из учебника географии. Заболевшие дети быстро теряют массу, склонны к запорам и поносам.

Для постановки диагноза важны значения анализов крови.

При лечении необходима диета. Нужно уменьшить количество сахара и соли (они задерживают в организме воду, и это плохо сказывается на ходе болезни), исключить шоколад, мед, рыбу, бананы, клубнику, цитрусовые и, увы, желток; если ребенок получал мясные бульоны, их лучше заменить овощными отварами; использовать лишь адаптированные молочные смеси — у ребенка может быть аллергия на коровье молоко.

Детям, находящимся на искусственном вскармливании, прикормы вводятся на 2–4 недели раньше, чем показано, причем до 5–5,5 месяца давать следует лишь фрукты и овощи, потом — гречневую кашу на овощном отваре. Ограничить нужно количество творога, продуктов красного и оранжевого цвета.

Врачи назначают антигистаминные препараты (супрастин, диазолин, агистам и др.), ферменты (мезим, фестал), пробиотики (линекс, хилак), магнезию, энтеродез, витамины.

Местные средства на кожу назначаются в зависимости от характера поражения: если кожа мокнет, прикладывают дубящие примочки, если есть гнойничковая сыпь, наносят цинково-глицериновый раствор (болтушку); при наличии корок местное лечение требует специальных навыков и внимания — корки нельзя снимать.

Купать ребенка следует не менее двух раз в сутки, особенно в жаркое время, используя по возможности отвары дубящих трав, одежда не должна быть шерстяной и синтетической.

Реже у детей встречается *лимфатико-гипопластический* диатез. Его возникновение связано с внутриутробным нарушением развития надпочечников и вилочковой железы (она находится рядом с сердцем).

Иммунитет у таких детей стойко понижен, поэтому они часто и тяжело болеют простудными инфекциями, у них сильно осложняется течение всех других болезней. Страдают сердце, сосуды, костный мозг. Дети вялы, апатичны, быстро устают. Из-за разрастаний носоглоточной миндалины у многих детей развивается характерный «аденоидный» тип лица: лицо бледное, одутловатое, с приоткрытым ртом, приподнятой верхней губой и вздернутым носом. Иногда сильно увеличивается вилочковая железа, и это приводит к осиплости, понижению тембра голоса, шумному дыханию, одышке, усилива-

ющейся в положении лежа, «петушину» крику» при плаче и кашле, который появляется «сам по себе».

Случается, что больные лимфатико-гипопластическим диатезом внезапно умирают; причина этого синдрома внезапной смерти неизвестна до конца, полагают, что виновата опять же увеличенная вилочковая железа, сдавливающая главные сосуды и трахею.

С целью предотвращения других опасных последствий ребенка, заболевшего даже легким ОРЗ, необходимо наблюдать у участкового педиатра; особого подхода требует и проведение профилактических прививок.

Для уточнения диагноза важны рентгеновские снимки и некоторые другие методы исследования; необходимы также консультации с эндокринологом, иммунологом, хирургом.

Требования к диете: коровье молоко заменяется на кисломолочные продукты; в качестве прикормов даются фрукты и овощи; ребенок должен как можно меньше употреблять сахара и других продуктов, которые содержат легкоусвояемые углеводы (каши, кисель).

Специальных медикаментов для лечения этой болезни нет. Врачи периодически прописывают курсы поливитаминов, растительных адаптогенов (женьшень, эхинацея, «Иммунал»), лекарств, стимулирующих работу надпочечников.

Очень важны планомерное закаливание, систематические массажи и гимнастика, достаточное пребывание на свежем воздухе.

Для беременных женщин наиболее важным в профилактике лимфатико-гипопластического диатеза является лечение болезней, передающихся половым путем.

Возникновение *нервно-артритического* диатеза связано с обменными нарушениями и высокой возбудимостью.

Дети беспокойны, непоседливы, неуравновешенны, страдают ночными страхами, но часто проявляют свойства вундеркинов — поразительная любознательность и быстрая обучаемость, хотя приобретаемые ими знания не всегда устойчивы. Бывают приступы дрожи в руках и во всем теле; рвота, недержание мочи, долгий навязчивый кашель, частые жалобы на боль в животе, в мышцах рук и ног, на головную боль.

Аппетит у таких детей скорее всего стойко снижен, и они худенькие, но бывает и наоборот; каким бы ни был аппетит, кал обычно обильный. По утрам изо рта иногда чувствуется запах ацетона (прелых яблок).

При острых заболеваниях и несоблюдении диеты (о ней написано ниже) — внезапно или после короткого недомогания может возникнуть неукротимая рвота, длящаяся до нескольких дней. Это состояние (дисметаболический синдром) опасно своими осложнениями и требует специального лечения.

Нередко на коже без видимых причин появляются многочисленные волдыри и отеки; дети склонны к приступам бронхиальной астмы и сходному с ней обструктивному бронхиту, а также к некоторым заболеваниям почек и связанным с ними подъемом артериального давления.

Часто детишки отказываются от еды, к тому же им противопоказано большинство вкусовых, но, тем не менее, нужно стараться, чтобы длительных перерывов между приемами пищи не возникало, и помнить при этом, что насильное кормление при нервно-артритическом диатезе также небезопасно. По назначению врача полезно принимать препараты, улучшающие аппетит (витамины B_6 , B_{12} , кобамид, оротат калия).

Перечислим признаки наступления дисметаболического синдрома, о котором говорилось выше: возбуждение, жалобы на головную боль, тошноту; цвет кала светлее обычного. Если большинство этих симптомов налицо, целесообразно через каждые 10–15 мин поить ребенка сладким чаем, свежими фруктовыми соками, щелочной минеральной водой. Кормить — по его желанию, но нежирной пищей (картофелем или овощным пюре, бананами, кефиром). Ребенок в это время нуждается в очистительной клизме, для этого нужно вызвать врача, который даст дальнейшие рекомендации.

Как уже было сказано, дети, страдающие нервно-артритическим диатезом, могут проявлять сверхспособности в учебе, и родителям, знающим о диагнозе, лучше не подвергать своих ребят сильным психическим нагрузкам, это чревато неврастеническими расстройствами. Как можно больше внимания должно уделяться поддержанию добрых отношений в семье и спокойной обстановки в доме.

Диагностируется нервно-артритический диатез с помощью изучения многих показателей крови и мочи.

Специального лечения пока еще не существует. Должна соблюдаться диета с преобладанием молокопродуктов, фруктов, овощей; из круп предпочтительно использовать гречку, овсянку, перловку, пшено, полезна ржаная мука. Мясные блюда, бульоны и животные жиры ограничиваются; нельзя угощать ребенка жареным и копченым, рыбой, мясом молодых животных (телят, цыплят), субпродуктами (печенью, мозгами, почками), колбасой, грибами, холодцом, шоколадом, кофе, исключаются спаржа, ревень, цветная и белокочанная капуста, зеленый горошек и все бобовые.

Внимание! Противопоказаны все продукты промышленного консервирования, на которых нет этикетки «Для детского питания».

Полезно больше пить — щелочные минеральные воды, отвары клюквы, брусники, облепихи. На ночь лучше давать гречневую, овсяную каши, ржаной хлеб, овощи.

ДЕТСКИЕ ИНФЕКЦИИ

КОРЬ

Корь — вирусная инфекция, одна из самых распространенных на земле. Чаще люди болеют корью в холодное время года. Инфекция очень заразна, но все переболевшие приобретают прекрасный иммунитет.

Если беременная женщина не имеет иммунитета (не болела корью), ребенок может заболеть внутриутробно; в остальных случаях мать сообщает потомству свой иммунитет, который сохраняется до 3–6 месяцев жизни. После 9 месяцев уже все дети подвержены заражению корью, наибольшая частота заболеваемости в возрасте от 1 до 5 лет.

Заражение происходит через воздух, после этого вирусы в течение 10–20 дней не дают о себе знать (это так называемый инкубационный период). По его прошествии температура тела повышается до 38,5–39 °С, насморк вначале обычный, позже с гноем, навязчивый кашель, хрипота. Краснеют глаза, отекают и краснеют веки. Ребенок вял, плаксив, беспокоен, плохо ест и спит. Часто бывают боли в животе, рвота, понос. В более тяжелых случаях возникают судороги, сознание помутнено. Во рту происходят характерные изменения: на щеках, возле коренных зубов, на деснах и губах появляются белые бугорки величиной с маковое зернышко, окруженные красным ободком. Ребенок становится заразным на 4–5 день заболевания. За ушами и на спинке носа появляются мелкие розовые пятна, которые быстро растут и сливаются. Затем пятна покрывают все лицо, шею, заходят на туловище — далее на руки и ноги. По тому, где уже есть эти пятна, врачи получают представление о том, как давно ребенок заразился корью. Там, где нет пятен, кожа здоровая. Иногда тело ребенка покрывается мелкими кровоподтеками. И тех и других может быть очень много или совсем мало. Больной теперь выглядит так: лицо одутловатое, веки утолщены, нос и верхняя губа опухшие, глаза красные, гноящиеся. В первый день появления сыпи температура повышается еще больше и остается высокой еще 3–4 дня, ребенок бредит, беспокоен, а иногда, наоборот, сонлив. Начиная с лица, пятна на коже темнеют, буреют, иногда шелушатся; в это время температура тела приходит в норму, проходит насморк, улучшается самочувствие, но еще долго сохраняются слабость и недомогание. Пять дней спустя после появления кожной сыпи ребенок перестает быть заразным.

Заболевшего ребенка тщательно осматривают и берут кровь на анализ. Если болезнь распознана на ранних сроках, вводится специальный препарат, благодаря которому болезнь проходит быстро, легко и без осложнений.

Обычно больных корью лечат на дому (если нет осложнений, течение болезни не тяжелое и дома есть все необходимые условия). Ребенок полностью изолируется от других детей; все время, пока повышена температура, и следующие три дня после ее снижения он проводит в постели.

Исключительно большое значение имеет гигиеническое содержание кожи и слизистых оболочек. Несколько раз в день необходимо промывать глаза кипяченой водой или слабым раствором соды (1 чайная ложечка на 0,5 л воды) — с целью удаления гноя и гнойных корок. После этого необходимо закапывать в глаза 30%-ный раствор сульфацилнатрия по 1–2 капли 3–4 раза в день и раствор витамина А — это предохраняет оболочки глаз от высыхания и уплотнения. Сухие, потрескавшиеся губы смазывают жирным кремом. Нос прочищают ватными тампонами, смоченными теплым вазелиновым маслом. После приема пищи следует пить воду, а более старшим детям полоскать рот кипяченой водой.

Питание при кори — обычное. Во время лихорадки детям старшего возраста нужна молочно-растительная диета; если у ребенка нет аппетита, насильно его кормить не стоит, при этом надо следить, чтобы он выпивал достаточно жидкости (чай, фруктовые соки, жидкие кисели, компоты). Полезно давать много витамина С и витамин А.

Умирают больные корью только в случае развития серьезных осложнений (воспалений легких, дыхательных путей, головного и спинного мозга), но эти случаи крайне редки.

В зависимости от осложнений и течения болезни применяются медикаментозные препараты.

У детей, перенесших корь, долго сохраняется слабость и утомляемость, поэтому их следует ограждать от чрезмерной школьной нагрузки. Детям более раннего возраста рекомендуется побольше спать, дольше бывать на воздухе, употреблять много витаминов.

Дети, имевшие контакт с больными корью, могут ходить в школу (ясли, детский сад) еще в течение 7 дней, но на следующие 14 дней должны быть изолированы.

В возрасте 15–18 месяцев, если нет противопоказаний, дети получают противокоревую вакцину — это однократный подкожный укол. В ответ на вакцинацию кратковременно может повыситься температура тела, появится насморк, воспалятся глаза, возможна сыпь на коже. Все это не представляет опасности и ребенок не заразен. Привитый иммунитет сохраняется не менее 8 лет.

ГРИПП

Вирус гриппа переносится через воздух. Люди не имеют к нему стойкого иммунитета и болеют в любом возрасте; несколько мень-

ше ему подвержены дети первых месяцев жизни, зато после первого полугодия восприимчивость к гриппу высока. Вирус повреждает нервную ткань и сосуды, что может привести к серьезным осложнениям. В начале XX века всемирная эпидемия гриппа унесла жизни миллионов людей.

Признаки заболевания отчетливо становятся заметны через несколько часов или через сутки — двое после заражения. В отличие от других респираторных вирусных инфекций, грипп начинается не с насморка, кашля, боли в горле и т. п., а с общего недомогания. До 38–39 °С и выше поднимается температура тела; возможны озноб, рвота. Старшие дети жалуются на головную боль, боли в глазах, животе, беспокойный сон. Нередко воспаляются веки, краснеют белки глаз. У детей возрастом от 1 до 3 лет могут быть судороги, многократная рвота, потеря сознания.

Нервные и сосудистые нарушения проявляются бледностью кожи, синюшностью конечностей, носовыми кровотечениями, точечными кровоизлияниями на коже и слизистых оболочках.

Позже у детей закладывает нос, выделения из него — необильные. Слизистая рта и глотки краснеет. Больной должен быть как можно раньше изолирован.

К концу первых суток после начала болезни налицо все описанные признаки. При неосложненном течении гриппа температура держится обычно 2–4 дня, а с ее снижением исчезают и другие признаки.

Особенности гриппа у детей первого года жизни: болезнь начинается не так быстро, как у более старших детей, не так сильно выражены нервные и сосудистые нарушения. Болезнь проявляется вялостью, бледностью кожи, отказом от груди, уменьшением массы тела. Нос заложен (дети сопят во время сна). Температура может подниматься до 38 °С. Но несмотря на все это, болезнь у детей до года протекает тяжелее из-за того, что часто возникают осложнения (пневмония, отит — воспаление внутреннего уха).

Осложнения гриппа чаще всего касаются дыхательной системы — это воспаления легких и дыхательных путей; может быть воспаление пазух носа и лба. Реже возникает воспаление головного мозга и его оболочек. Со стороны сердца могут быть незначительные преходящие нарушения, но не исключены и тяжелые воспалительные процессы.

Больного гриппом ребенка обязательно должен осмотреть врач. Для того чтобы точно установить, что возбудитель — вирус гриппа, берут мазки из носа и зева, в тяжелых случаях исследуется кровь заболевшего ребенка.

Назначают постельный режим, полноценное питание, теплое питье. Если температура тела поднимается выше 38 °С, назначают жаропонижающие средства (в настоящее время предпочтение отда-

ется ректальным свечам), в нос закапывают интерферон. Тяжелые формы лечат антибиотиками и специальными противогриппозными препаратами.

В настоящее время от гриппа повсеместно проводятся надежные прививки. В профилактике большую роль играет закаливание детей.

ПРОСТОЙ ГЕРПЕС

Вирусом герпеса все дети обязательно заражаются в первые 3–5 лет жизни, но заболевают далеко не все, особенно в первые месяцы жизни, когда еще силен наследственный иммунитет. Развиться заболевание может вследствие стрессовых ситуаций (инфекционные заболевания, травмы, охлаждения, погрешности в диете и т. д.) через 2–14 дней.

На губах, крыльях носа или на ушных раковинах появляются пузырьки размерами 1–3 мм, они располагаются группами, кожа вокруг них красная. Вначале прозрачные, со временем пузырьки мутнеют и через 3–4 дня подсыхают, на их месте остаются корочки. У некоторых больных пузырьки сливаются в ячеистый плоский пузырь, с ним происходят те же изменения. Корочки подсыхают и бесследно опадают к 5–7 дню от начала болезни, если только на этом месте не возникает повторных высыпаний, тогда заживание затягивается на 2–4 недели.

Нередко у девочек высыпания случаются на больших и малых половых губах, в промежности, а у мальчиков — на мошонке. В этих случаях у детей повышается температура, возникает озноб и сильная боль в пораженных местах.

Иногда, преимущественно у детей до 3 лет, герпес поражает слизистую полости рта: температура тела повышается до 39–40 °С, десны краснеют и отекают, на щеках, языке, деснах и губах появляются красные отечные пятна, на месте которых вскоре возникают те же самые пузырьки. Пузырьки, вскрываясь, образуют неглубокие язвочки.

Герпетические пузырьки редко могут возникать в необычных местах: на роговице глаз (это опасно для зрения), слизистой оболочке гортани, мочеиспускательного канала, влагалище, шейке матки. Если в последние месяцы беременности женщина перенесла герпес, у ребенка может развиться тяжелая форма болезни с обширным поражением кожи, печени, селезенки, надпочечников, головного мозга и других органов.

Тяжелее всего детям, уже болеющим экземой, у них герпес протекает с повышением температуры тела до 40 °С, а высыпания густо покрывают лицо и другие части тела. Такое состояние опасно для жизни.

Осмотр врача обязателен при любой форме болезни.

Для анализов используется кровь и содержимое пузырьков.

При легких формах герпеса пузырьки и кожу вокруг них смазывают зеленкой или марганцовкой, делают примочки с интерфероном. Когда пузырьки заменяются корочками, применяют облепиховое масло, масло шиповника. В тяжелых случаях назначаются антибиотики и препараты крови. Прогноз болезни благоприятный.

Если ребенок болен экземой или нейродермитом, ему ни в коем случае нельзя контактировать с больными герпесом.

ОПОЯСЫВАЮЩИЙ ГЕРПЕС

Им дети болеют после 10 лет, чаще осенью и весной. Поражает вирус кожу и нервные волокна.

Начало заболевания быстрое, повышается температура, на лице и туловище слева или справа кожа в некоторых местах краснеет и зудит. Через 20–30 ч в этих местах образуются группы тесно расположенных пузырьков размером 3–5 мм с прозрачным содержимым, они часто сливаются. Вся совокупность пузырьков образует широкую опоясывающую полосу, идущую по ходу нервных волокон, пораженных герпесом. К концу первой — в начале второй недели болезни пузырьки подсыхают, образуются корочки, которые затем отпадают, оставляя малозаметные пятнышки. Иногда такие высыпания сразу же возобновляются, тогда болезнь затягивается.

Тяжелые формы опоясывающего герпеса: когда образуются большие пузыри, пузырьки с кровью или струпы с язвами, а также при возникновении сыпи по всему телу. Встречаются и, напротив, легкие формы, с небольшими красными пятнами.

Часто дети жалуются на боли по всему телу, это проходит вскоре после болезни, но боль в области, где были высыпания, продолжается не один месяц.

Для диагностики используют кровь и содержимое пузырьков.

Местно проводится такое же лечение, как и при простом герпесе. Для уменьшения боли назначаются анальгетики, ультразвук, процедуры с высокочастотным током, ультрафиолетовое облучение, электрофорез новокаина. В тяжелых случаях применяются антибиотики. Обязательны витамины B_1 и B_{12} .

Неосложненная болезнь заканчивается полным выздоровлением.

ВЕТРЯНАЯ ОСПА

Возбудитель — вирус, близкий родственник вируса опоясывающего герпеса. Не болеют ветряной оспой только дети до 3 месяцев. Иммунитет у переболевших — стойкий, пожизненный.

Кожа поражается слабо, но при тяжелых формах ветряной оспы сильно страдают внутренние органы: печень, селезенка, легкие, поджелудочная железа.

Заражаются ветряной оспой от больных людей через воздух, в следующие 10–20 дней вирус ничем себя не проявляет. К концу этого времени дети становятся заразными. Затем самочувствие ухудшается, повышается температура до 38 °С и появляется ветряночная сыпь. Сначала это — мелкие пятна или бугорки на коже, превращающиеся через несколько часов в круглые пузырьки. Эти пузырьки через 1–2 дня вскрываются, подсыхают и на их месте образуются корочки, которые отпадают бесследно. Все эти элементы: пятна, бугорки, пузырьки и корочки — на коже ребенка можно увидеть одновременно. Реже сыпь появляется на волосистой части головы, слизистых оболочках рта, носа, глотки, глаз, реже — гортани, половых органов. Туда, где кожа или слизистая поражена ветряночной сыпью, может внедриться инфекция. Наряду с мелкими ветряночными пузырьками иногда появляются и большие пузыри, наполненные мутноватой жидкостью.

При плохом уходе у ослабленных, истощенных больных и при сниженном иммунитете могут поражаться внутренние органы, а сыпь доходит до размеров больших язв.

Редкое, но грозное осложнение ветряной оспы — воспаление головного мозга и его оболочек (менингоэнцефалит).

Но бывает и так, что ветряная оспа протекает без ухудшения самочувствия, лишь появляются единичные пузырьки и незначительно повышается температура.

Гигиеническое содержание ребенка должно быть направлено на предупреждение присоединения инфекции в местах, где есть сыпь. Пузырьки смазывают зеленкой. Рекомендуются общие гигиенические ванны со слабым розовым раствором марганцовки. После еды обязательно полоскание рта. Гнойные осложнения лечат антибиотиками.

Больного ребенка изолируют дома, если течение болезни не тяжелое и нет осложнений. Вернуться в коллектив ему можно только на пятый день после появления последних свежих высыпаний. Детей до 3 лет, бывших в контакте с больными ветряной оспой и не болевших ранее, изолируют от коллектива с 11-го до 21-го дня с момента контакта.

СКАРЛАТИНА

До 6 месяцев скарлатиной дети не болеют, а чаще всего болеют в дошкольном и раннем школьном возрасте, особенно в осеннее и зим-

нее время. После выздоровления почти всегда остается пожизненный иммунитет.

Скарлатиновым стрептококком дети заражаются от больных скарлатиной (чаще со скрытой формой), стрептококковой ангиной и назофарингитом через воздух, предметы обихода, игрушки, одежду, продукты питания (главным образом — через молоко).

Признаки: через 2–12 дней резко повышается температура, возникают рвота и боль в горле. Через несколько часов или дней на лице появляется сыпь, которая быстро распространяется на шею, туловище, конечности, — это прозрачные и мутные пузырьки размером с булавочную иголку или густые красные пятнышки, усыпающие покрасневшую кожу. На лице сыпь особенно густо расположена на щеках, которые становятся яркокрасными, особенно оттеняя бледный, не покрытый сыпью носогубный треугольник. На боках, внизу живота, тыльных поверхностях рук и задних поверхностях ног, а также в естественных складках кожи — на локтях, под мышками и в паху тоже густая сыпь. На ладонях пузырьки часто сливаются. Кожа сухая. Обычно сыпь исчезает через 3–7 дней, на ее месте кожа шелушится довольно крупными чешуйками, особенно на кистях. Но сыпи может и вовсе не быть.

Скарлатина всегда сопровождается ангиной: миндалины, дужки и язычок зева становятся ярко-красными. В дальнейшем некоторые участки слизистой могут отмирать, становясь грязно-серыми или зеленоватыми, — это некрозы, признак тяжелого течения болезни, в этом случае ангина затягивается до 10 дней вместо 4–5. Слизистая рта сухая. Язык вначале густо обложен серо-желтым налетом, а со 2–3-го дня начинает очищаться с краев и с кончика, становится ярко-красным, бугристым, напоминая ягоду малины. Таким он будет в течение 1–2 недель.

Температура может быть нормальной, но может повышаться до 40 °С и выше, тогда возникают многократная рвота, сильная головная боль, вялость, сонливость, а иногда — помрачение сознания, бред, судороги. В легких случаях температура приходит в норму через 2–3 дня, в тяжелых, особенно если есть крупные некрозы, держится до 9–10 дней и дольше.

Наиболее частые осложнения скарлатины: воспаление лимфатических узлов, внутреннего уха, гайморовых и лобных пазух, суставов, почек, возникающие к концу болезни или через 1–2 недели после нее.

В настоящее время скарлатина является легким заболеванием, как правило, с благоприятным исходом. Тяжелее течение и хуже исход у тех, кто уже болен хроническим тонзиллитом или ревматизмом.

При легких формах скарлатины больных лечат на дому, при условии, что ребенок будет помещен в отдельную комнату. В течение 5–6 дней соблюдается постельный режим. Диета — по возрасту. С учетом течения и осложнений назначаются антибиотические препараты, процедуры с высокочастотным током, прогревание. В случае развития нефритов индивидуально разрабатывается специальная диета с ограничением соли и воды.

Заболевшие дети в течение 22 дней находятся на карантине; срок госпитализации не бывает меньше 10 дней. Контактировавших с больным дошкольников или учеников 1-го и 2-го классов школы изолируют на 7 дней после того, как был изолирован сам больной ребенок.

РОЖА

Как и скарлатина, рожа — стрептококковая инфекция, поражающая лимфатическую и кровеносную системы кожи, реже — слизистых оболочек. Источники — люди, больные стрептококковой инфекцией (в полостях рта, носа, глотке, на коже) или здоровые носители; это могут быть также и «свои» стрептококки, добравшиеся до кожи из других областей воспаления. Болеют дети с низким иммунитетом (недоношенные, страдающие диатезом, плохо питающиеся).

Заболевание начинается резко, ознобом и повышением температуры. Вскоре на коже (чаще на лице и голени) появляется яркое пятно, возвышающееся над кожей, которое быстро увеличивается в размерах и окружено чем-то вроде валика с фестончатыми краями. Это место уплотняется и становится болезненным. Больной жалуется на головную боль, боли в мышцах конечностей; в тяжелых случаях может быть бред.

Воспаление на коже длится от 5 до 15 дней, затем постепенно исчезают краснота и отек, появляется шелушение. В других случаях на месте поражения кожи появляются пузыри, наполненные прозрачно-желтоватой жидкостью. Но без лечения воспаление быстро развивается, возникают так называемые ползучие и метастатические формы, может быть общее заражение крови (сепсис), тогда часты смертельные исходы.

Для лечения рожи пользуются антибиотиками.

СТАФИЛОКОККОВАЯ АНГИНА

Это чаще всего осложнение ОРВИ (например, гриппа), хронического тонзиллита и некоторых других болезней, когда снижен иммунитет. Источник стафилококка — человек, болеющий каким-нибудь из многих видов стафилококковой инфекции.

Проявления стафилококковой ангины зависят от того заболевания, вместе с которым она развилась. Есть высокая температура, слабость, головная боль и боли в горле.

На небных миндалинах, дужках зева и задней части глотки возникают массивные наложения, они рыхлые, бугристые, имеют беловато-желтый цвет.

Зев ярко-красный, глотание сопровождается сильными болями.

Течение стафилококковой ангины довольно длительное. Повышение температуры и плохое самочувствие сохраняется в течение недели, очищение зева происходит за 5–10 дней.

Назначаются антибиотики и общеукрепляющее лечение.

ДИФТЕРИЯ

Возбудитель дифтерии — палочковидный микроб. Заражаются дети преимущественно через воздух от людей, больных дифтерией, или от здоровых носителей микробов.

Дифтерийная палочка может внедряться в организм через слизистые оболочки носа, зева, верхних дыхательных путей, реже глаз, половых органов или через кожу. Но возникает заболевание, только если к нему имеется восприимчивость. Маленькие дети вообще крайне редко болеют дифтерией из-за того, что недавно были привиты.

На месте своего внедрения в организм микроб вызывает воспаление и образование дифтерийных пленок; поражаются нервная система, сердце, иногда почки и надпочечники.

От момента заражения до развития болезни проходит от 2 до 10 дней. В зависимости от места внедрения дифтерийной палочки может развиваться дифтерия зева, носа, дыхательных путей, глаза, уха, половых органов и кожи. Иногда поражаются два или три из перечисленных органов.

♦ Дифтерия зева: на ее долю приходится 90% всех случаев дифтерии. Заболевание начинается резко, но все проявления в каждом конкретном случае сильно различаются по интенсивности.

При локализованной форме дифтерии зева самочувствие ухудшается не сильно, температура повышается до 38–39 °С, дети жалуются на головную боль, незначительные боли при глотании. На миндалинах замечен налет: сероватая гладкая пленка с перламутровым блеском, сплошь или местами покрывающая их слизистую.

При распространенной дифтерии зева самочувствие заметно ухудшается: дети бледны, чувствуют слабость, разбитость, головную боль, нарушен сон; может быть рвота. Болит в горле. Налет выходит за пределы миндалин на слизистую оболочку небных дужек и язычка.

При токсической форме температура быстро повышается до 40°C , дети становятся вялыми, сонливыми, жалуются на сильную слабость, головную боль, боль в горле, а иногда и в шее, животе. Зев быстро краснеет и отекает, затем появляется налет. Уже на 2–3-й день болезни толстые грязно-серые корки полностью покрывают миндалины, небные дужки, маленький язычок, мягкое и твердое небо. Язык обложен, губы сухие, потрескавшиеся, изо рта сладковато-приторный запах. Дыхание через нос затрудненное, храпящее, из носа сукровичные выделения, раздражающие кожу вокруг, иногда на носовой перегородке видны пленки. Голос сдавленный, с носовым оттенком. Сильно увеличены шейные лимфоузлы, а сама шея может быть отечной.

При гипертоксической форме крайне выражены общие нарушения: опасная температура, судороги, падение кровяного давления, потеря сознания. Все это быстро и часто приводит к смерти, если вовремя не ввести противодифтерийную сыворотку и не начать лечение. Но и в этом случае возможны тяжелые осложнения: воспаление в тканях сердца, параличи. Геморрагическая форма дифтерии зева отличается тем, что налеты пропитаны кровью, имеются многочисленные кровоизлияния на коже, кровотечения из десен, носа, зева, желудка и кишок. Кровотечения очень осложняют течение болезни, правда, их при этой форме может и не быть.

◆ Дифтерийный круп. Он возникает при поражении дифтерией дыхательных путей (гортани, трахеи, бронхов), иногда еще и вместе с зевом и носом. Заболевание начинается с повышения температуры до 38°C , легкого недомогания, снижения аппетита, грубого «лающего» кашля и осиплости голоса. Через 1–3 суток вся эта картина утяжеляется, дыхание становится затрудненным из-за того, что скопившиеся пленки мешают прохождению воздуха. Голос теперь стойко сиплый или отсутствует вовсе, «лающий» кашель становится беззвучным. Если срочно не начать лечение, наступит смерть. Когда соответствующие врачебные меры приняты вовремя, через несколько суток восстанавливается нормальное дыхание, проходит кашель, еще через 4–6 дней к ребенку возвращается его нормальный голос.

Дифтерийный круп часто осложняется пневмонией.

◆ Дифтерия носа наблюдается чаще у детей раннего возраста. Заболевание начинается постепенно, температура нормальная или незначительно повышена. Из носа (чаще из одной ноздри) появляются выделения, сначала прозрачные, потом с гноем. Вследствие этого на верхней губе, по ходу истечения выделяемого, может быть раздражение кожи, трещины и корочки. Налетом, язвочками, корочками и кровянистыми выделениями усеяна носовая перегородка, слизистая носа отечна и покрыта пленками. Течение дифтерии

носа длительное, упорное, но при своевременном введении противодифтерийной сыворотки наступает быстрое выздоровление. Осложнений обычно не бывает.

◆ При дифтерии глаз налетом покрывается внутренняя поверхность век, иногда — глазное яблоко, обычно с одной стороны. Веки отекают, уплотнены, есть незначительные гнойные выделения, часто с примесью крови. Общее самочувствие страдает мало.

◆ Дифтерия кожи развивается при ее повреждении — на месте трещин, царапин, ран, опрелостей, экзематозных участков кожа отекает, появляются плотные сероватые пленки.

У девочек воспалительный процесс может быть на слизистых оболочках половых органов. У новорожденных встречается дифтерия пупочной ранки.

На исследование берут мазки из мест поражения, а также кровь.

Успех в лечении дифтерии зависит исключительно от своевременного введения противодифтерийной сыворотки, тогда даже при самых тяжелых формах почти обеспечен хороший исход. Вместе с сывороткой пользуются также разнообразными препаратами, которые вводятся в основном внутривенно.

Больного дифтерией ребенка запрещается поднимать и даже усаживать в постели. Все процедуры, связанные с лечением, кормлением, туалетом, должны производиться только в лежачем положении. В тяжелых случаях такой режим сохраняется до 5–7 недель. Госпитализируют детей вместе с мамами в отдельные изолированные палаты (боксы).

Прививки от дифтерии проводятся с трехмесячного возраста.

КОКЛЮШ

Возбудитель коклюша — палочка Борде — Жангу. Болеют дети всех возрастов, даже новорожденные. Поражаются в основном легкие и дыхательные пути, но также и печень, почки, сердечная мышца, центральная нервная система.

Передача инфекции осуществляется при достаточно тесном и длительном контакте с больным явной или скрытой формой коклюша через воздух.

Через 3–20 дней после заражения температура повышается до 38 °С, начинается сухой кашель и несильный насморк. Общее самочувствие обычно не нарушено, аппетит сохранен. В течение 1–2 недель кашель постепенно усиливается и становится все более упорным, приступообразным. Теперь возникает серия кашлевых толчков, быстро следующих друг за другом на выдохе, затем происходит глубокий судорожный свистящий вдох — так все повторяется от 3 до

20 раз. Во время кашля лицо больного краснеет, синеет, вены шеи набухают, глаза слезятся, наливаются кровью, голова вытягивается вперед, язык высовывается до предела. При этом уздечка языка травмируется о нижние резцы, вследствие чего у детей, имеющих зубы, там может образоваться язвочка. В тяжелых случаях во время приступа бывают кровотечения из носа, кровоизлияния в глазной белок, непроизвольное выделение мочи и кала. Приступ кашля заканчивается выделением тягучей вязкой мокроты или рвотой.

У детей старшего возраста непосредственно перед кашлем могут быть явления-предвестники — дети становятся беспокойными, вскакивают, ищут точку опоры.

Между приступами общее состояние почти не страдает: дети остаются активными, играют, хорошо кушают.

Приступный период длится 2–3 недели, в течение которых ежедневно бывает до 20–50 приступов, в зависимости от тяжести течения. После этого наступает период разрешения, в течение которого реже возникает кашель, легче отходит мокрота. Общая продолжительность болезни от 1 до 4 месяцев.

У детей первого года жизни между заражением и началом кашля проходит 4–5 дней, а приступы кашля часто заканчиваются временной остановкой дыхания, судорогами и серьезными нарушениями мозговой деятельности. Течение болезни обычно длительное и тяжелое, нередко осложнения в виде пневмонии, тяжелого бронхита.

Во время сильного кашля может выпадать прямая кишка, образоваться пупочная или паховая грыжа, а под кожу шеи и верхней части туловища может заходить воздух.

Для диагностики берут мазок из носоглотки, иногда кровь.

В лечении коклюша большое значение имеют правильно организованный уход и режим. На протяжении всего заболевания больному полезно дышать свежим холодным воздухом, который успокаивает центральную нервную систему и приводит к ослаблению и урежению приступов спазматического кашля. Положительно действуют различные отвлекающие мероприятия (игры, показ ярких игрушек, диафильмов и др.).

Важно, чтобы больной ребенок полноценно питался и получал с пищей витамины.

Назначаются антибиотики, препараты, тормозящие кашель и улучшающие дыхание, противоаллергические средства, иногда проводятся процедуры, в течение которых ребенок дышит воздухом с повышенным количеством кислорода в нем.

На 30-й день с момента заболевания больные коклюшем изолируются дома или в больнице. Дети, имевшие контакт с больным, находятся на карантине 14 дней.

В возрасте 3 месяцев детей трижды с перерывами в 30–40 дней прививают коклюшно-дифтерийно-столбнячной вакциной.

ДИЗЕНТЕРИЯ

Возбудители дизентерии — микробы рода шигелла, их более 50 видов. Все они поселяются в толстом кишечнике заразившегося человека, вызывают там разнообразные воспалительные процессы, поражают нервы, нервные узлы, сосуды. Микробные яды всасываются в кровь и действуют на все сосуды, нервную систему, сердце, легкие, желудок, печень, поджелудочную железу. Больной человек с калом выделяет в окружающую среду возбудителей, которые попадают на продукты, воду, молоко, предметы и заражают других людей.

Через 1–7 (чаще — 2–3) дня после заражения температура повышается до 38–39 °С, ухудшается общее самочувствие, может возникнуть рвота. Дети беспокойны, старшие жалуются на боли в животе. Стул учащается, кал становится жидким, с зеленью и слизью, иногда с прожилками крови; на 2–3-й день болезни кал может полностью состоять из мутной зеленой слизи с прожилками крови. Во время отхождения кала дети жалуются на боль в животе, часты болезненные ложные позывы; у детей первого года жизни наблюдается покраснение лица.

Для диагностики используют кал и кровь больного.

При тяжелых формах дизентерии детей обязательно госпитализируют. Учитывая тяжесть состояния, степень потери организмом во время поноса воды и солей, врачи разрабатывают для ребенка диету, а также назначают антибиотики и другие препараты. Для лечения дизентерии используется специальный вирус, который разрушает клетки микробов-возбудителей.

КАНДИДОЗ

Возбудители кандидоза — микроскопические грибы, которые живут в организме у 20–30% людей, не причиняя вреда при обычных условиях. Но при нарушениях обмена веществ, снижении иммунитета, инфекционных и гормональных заболеваниях, травмах кожи и слизистых, а также при долгом употреблении некоторых лекарств (в основном антибиотиков) кандидозные грибы бурно размножаются и поражают самые различные ткани организма. Это и кожа, и слизистые оболочки, и органы мочеполовой и пищеварительной систем.

◆ Кандидозный стоматит (молочница): самая частая форма кандидозной инфекции. Обычно встречается в раннем возрасте при наличии других тяжелых заболеваний, длительно леченных антибио-

тиками. Основной признак кандидозного стоматита — белые творожистые наложения на слизистой оболочке щек, деснах, мягком и твердом небе, они легко снимаются. Слизистая оболочка рта грубеет, иногда краснеет и даже может изъязвляться. Но при доброкачественной молочнице детей первых дней жизни единственным признаком молочницы являются влажные белые наложения, напоминающие свернутое молоко, а через несколько суток наступает полное выздоровление.

У ослабленных детей кандидозный стоматит может протекать очень долго, при этом белые наложения располагаются по краю десен, на слизистой оболочке щек и на языке.

◆ Кандидозный глоссит — поражение слизистой оболочки языка. Имеются белые наложения, язык отечен, покрыт красными пятнами, исчерчен в поперечном и продольном направлении. Старшие дети жалуются на повышенную чувствительность языка к горячей и острой пище, сухость и чувство жжения. У младших детей из-за более затруднено сосание, и из-за этого они могут голодать.

◆ При кандидозной ангине на миндалинах располагаются рыхлые беловатые островчатые или сплошные наложения, зев при этом не краснеет и общее состояние ребенка хорошее.

◆ Для кандидозного вульвовагинита характерны белые выделения из половой щели. На покрасневшей слизистой оболочке половых органов располагаются рыхлые серые или беловатые наложения. Больные жалуются на сильный зуд и жжение в области наружных половых органов.

◆ Кандидозное поражение кожи. Это может быть поражение красной каймы губ: краснота, появление серых шелушащихся чешуек, сухость, чувство стягивания и жжения. При кандидозе кожных складок (между ягодицами, в паху, за ушами, между пальцами ног, под мышками, на шее и лице) образуются крупные очаги с четкими границами, нередко с мокнутием и разрушением поверхностного слоя кожи.

У ослабленных детей кандидозные поражения кожи часто сочетаются с поражением слизистых оболочек, дальше процесс распространяется на весь организм, заболевание протекает тяжело.

Для лабораторного исследования берут отделяемое из мест поражения, гной, мокроту, кровь, мочу, испражнения.

В лечении большое значение имеет полноценное питание. Назначают большие дозы витаминов (особенно группы В), стимулирующие препараты. Местно применяют водный раствор зеленки, жидкость Кастеллани, микосептин, левориновую и нистатиновую мази. Для орошения рта используют растворы таннина, йодолипола. В тяжелых случаях проводится лечение нистатином.

Молочница и другие поверхностные формы кандидоза излечиваются быстро. Прогноз при распространенных формах может быть серьезным, он зависит от течения основного заболевания, вместе с которым развилась кандидозная инфекция.

Необходимо избегать контакта новорожденных и детей раннего возраста с людьми, имеющими признаки кандидоза. Важны полноценное питание, обеспеченность витаминами, уход за кожей и слизистыми.



НЕОТЛОЖНЫЕ СОСТОЯНИЯ И ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ

ПРИСТУП БРОНХИАЛЬНОЙ АСТМЫ

Основное проявление бронхиальной астмы — приступ удушья со слышимыми на расстоянии сухими хрипами. Человек бледен или синюшен, он садится, опираясь руками на колени или край сиденья, ему трудно сделать выдох. Часто перед приступом бывает истечение из носа, зуд в носоглотке, сухой кашель, чувство давления за грудиной. Чаще всего приступ возникает при контакте с веществом, вызывающим аллергию, — аллергеном (домашняя пыль, пыльца растений, шерсть животных и др.), и быстро обрывается при прекращении такого контакта. Приступ может быть вызван также необычным раздражением дыхательных путей, психическим перевозбуждением или неблагоприятными погодными условиями.

Неотложная помощь: немедленно, если возможно, прекратить контакт с аллергеном. Если человеку трудно подняться, нужно помочь ему сесть так, чтобы верхняя часть туловища не двигалась. Вызвать врача. Если больной длительно страдает бронхиальной астмой и имеет при себе лекарства — помочь ему ввести ингаляционный препарат (беротек, алулент, вентолин, сальбутамол).

АЛЛЕРГИЧЕСКАЯ СЫПЬ (КРАПИВНИЦА)

Высыпание на коже сильно зудящих волдырей. Может возникнуть при попадании в организм веществ, вызывающих аллергию (аллергенов), приеме лекарственных препаратов, укусе насекомых, охлаждении, перегревании, травмах.

Неотложная помощь: дать больному один из антигистаминных препаратов (димедрол, пипольфен, супрастин). Даже в легких случаях больной нуждается в выведении аллергена из организма. Для этого нужна помощь врача.

ГИПЕРТОНИЧЕСКИЙ КРИЗ

Значительное внезапное повышение артериального давления, сопровождающееся нервными, сосудистыми и гормональными нарушениями. Возникает часто вслед за сильным нервно-психическим перенапряжением, чрезмерным употреблением алкоголя, резкими изменениями погоды, а у гипертоников после прекращения употребления препаратов, понижающих артериальное давление. Различают 2 типа гипертонических кризов.

◆ Гипертонический криз I типа: развивается быстро, появляются резкая головная боль, головокружение, тошнота, мелькание перед глазами, может быть рвота. Больные возбуждены, ощущают жар, дрожь во всем теле. На коже шеи, лица, а иногда и груди появляются красные пятна. Кожа влажная на ощупь. Могут возникнуть чувство усиленного сердцебиения и ощущение тяжести за грудиной. Верхнее (систолическое) артериальное давление повышено до 200 мм рт. ст. и выше.

Неотложная помощь: необходимо создать спокойную обстановку, тишину, полумрак в комнате, где находится больной. Измерить артериальное давление, если верхний показатель выше 160 мм рт.ст., больному не следует давать привычных и вообще никаких препаратов — этим будет оказан лучший из возможных видов врачебной помощи. Больному придать полусидячее положение в постели, вызвать врача, сообщив, что у больного признаки гипертонического криза и цифры артериального давления.

◆ Гипертонический криз II типа бывает преимущественно у людей, страдающих тяжелыми формами гипертонической болезни при неправильном лечении или нарушении ритма жизни. Не резко, в течение нескольких часов, нарастает головная боль, становясь очень сильной. Появляются тошнота, рвота, вялость, ухудшаются зрение и слух. Артериальное давление резко повышено, особенно диастолическое (до 140–160 мм рт.ст.).

Неотложная помощь: зная о том, что человек страдает тяжелой формой гипертонической болезни, важно обратиться за врачебной помощью на раннем этапе развития криза, когда вышеуказанные признаки не стали слишком сильными. Как только появилось недомогание, нужно измерить артериальное давление. Если оно начало повышаться, то это достаточный повод для того, чтобы вызвать бригаду скорой помощи.

БОЛЬ В ЖИВОТЕ

Боль в животе может быть следствием острых воспалительных процессов в брюшной полости (аппендицит, холецистит, панкреатит, перитонит, воспаление матки), кишечной непроходимости, внематочной беременности, застреванием почечного камня в мочеточнике. Боль может быть разлитой или исходить из небольшого пространства. Часты тошнота и рвота, мучительная долгая икота.

До прибытия скорой медицинской помощи запрещается принимать болеутоляющие средства, слабительные, антибиотики, а также ставить клизму. Это затруднит диагностику заболевания и может серьезно осложнить его течение.

БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ

◆ При почечной колике приступ боли начинается внезапно. Чаще всего он бывает вызван физическим напряжением, но может наступить и среди полного покоя, ночью во время сна, часто после обильного питья. Боль режущая, с периодами затишья и усиления. Больные ведут себя беспокойно, мечутся в постели в поисках положения, которое облегчило бы их страдания. Как правило, боль начинается в пояснице, распространяясь под ребра и в живот, вниз к лобку (в сторону мочевого пузыря), в мошонку у мужчин, в половые губы у женщин, на бедра. Часто внизу боль сильнее, чем в пояснице. Обычно часты позывы к мочеиспусканию.

Неотложная помощь: при почечной колике облегчение приносят тепловые процедуры (грелка, горячая ванна), можно выпить одну таблетку баралгина, ношпы. Почечная колика возникает тогда, когда в мочеточнике застревает почечный камень или сгусток крови, при опухолях, перегибе или воспалении мочеточника. В любом случае — причина, вызвавшая приступ, крайне серьезна, поэтому необходимо как можно скорее обратиться за медицинской помощью, не утешаясь временным облегчением.

◆ Люмбаго является следствием остеохондроза. При нем острая боль в пояснице возникает резко, при физическом напряжении или неловком движении. Больной застывает в неудобном положении, не может разогнуться из-за сильнейшей боли.

Неотложная помощь: уложить больного на жесткую постель — в области позвоночника он не должен совершать никаких движений. Греть поясницу сухим теплом, можно поставить на болезненную область горчичники или перцовый пластырь, принять анальгин.

После оказания медицинской помощи больному необходимо постоянно носить на пояснице тугой корсет, сшитый из нескольких слоев плотной ткани толщиной 10–15 см.

ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА

ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА В НАРУЖНОМ УХЕ

Чаще всего наблюдаются у детей, которые, играя, вкладывают себе в ухо различные мелкие предметы. Если эти предметы острые, возникают боль и кровотечение. Если перекрыт слуховой проход, возникает чувство давления, шум в ухе, снижение слуха, иногда головокружение; при живых инородных телах — резкая боль в ухе и шум.

Неотложная помощь: нельзя пытаться извлечь инородное тело самостоятельно, если нет уверенности в успехе или если в ухо попал округлый предмет (попытка его вытащить может привести к проталкиванию в костный отдел слухового прохода или даже в барабанную полость). Инородное тело удлиненной формы можно удалить чистым пинцетом. Попавшее в ухо насекомое можно удалить, залив в наружный слуховой проход подогретое подсолнечное масло или вазелин; при этом голова пациента должна быть полностью неподвижной.

Если нет сильной боли, кровотечения, если пораженное ухо не стало хуже слышать и если инородный предмет не имеет острых краев — можно попытаться вымыть его слабым розовым раствором марганцовки, воспользовавшись резиновой грушей или большим шприцем.

ИНОРОДНЫЕ ТЕЛА В НОСУ

Встречаются чаще у детей, которые вводят себе в нос различные предметы во время игры. При рвоте в нос через носоглотку могут попадать пищевые массы. Возникают чихание и слезотечение. Если инородное тело острое, появляются боль и кровотечение. Дыхание через нос может быть затруднено.

Неотложная помощь: удаление небольших инородных тел производится путем осторожного сморкания после предварительного закапывания в нос раствора нафтизина.

Если инородное тело не удаляется сразу, с легкостью, то нужно обратиться за помощью к лор-врачу.

КРОВОТЕЧЕНИЯ

КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ НОСА

Может возникнуть вследствие травм или без видимых причин (при повышении артериального давления, болезнях сосудов, крови, изменениях атмосферного давления, повышении температуры тела, опухолях, часто — при гриппе). Кровь может выделяться по каплям или струей. Одновременно с истечением через передние носо-

вые ходы, кровь стекает по задней стенке глотки, и в результате ее заглатывания может возникнуть кровавая рвота. При длительном, особенно скрытом носовом кровотечении развивается помутнение сознания или даже обморок — при этом бледнеет кожа, выступает холодный пот, падает артериальное давление.

Неотложная помощь: если кровь пенится и человек при этом кашляет, значит, источник кровотечения — легкие или нижние дыхательные пути. Это крайне опасно, необходима экстренная медицинская помощь. Больного сажают, дают пить маленькими порциями холодную воду, глотать кусочки льда.

Если этих признаков нет, нужно выполнить следующие действия: голову больного приподнять; ввести в носовой ход ватный шарик, сухой или смоченный в 3% -ном растворе перекиси водорода; прижать крыло носа к перегородке; на затылок и переносицу положить холод на 30 мин. Позже внутрь принимать витамин С. Если кровотечение не останавливается такими мерами, необходимо обратиться за врачебной помощью.

КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ ОРА

Возникает из-за травм, воспалительных процессов слизистой оболочки, распада опухоли и пр. Если повреждены крупные сосуды, кровотечение обильное, есть опасность попадания крови в легкие.

Неотложная помощь: больного кладут вниз лицом или на бок. Полость рта освобождают от излившейся крови, кровяных сгустков. К месту кровотечения прижимают ватный шарик, смоченный в 3% -ном растворе перекиси водорода. Поврежденный сосуд необходимо ушить, поэтому больной нуждается в срочной медицинской помощи.

НАРУЖНОЕ ТРАВМАТИЧЕСКОЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

Кровотечения из крупных сосудов часто приводят к быстрой смерти. Необходимо как можно быстрее осуществить временную остановку кровотечения.

КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ АРТЕРИЙ РУКИ

Вначале нужно пережать артерию выше места кровотечения, затем наложить жгут.

Прижатие плечевой артерии: вводят кулак в подмышечную впадину и прижимают руку к туловищу.

Прижатие артерий предплечья: закладывают две пачки бинтов или что-либо подобное в локтевой сгиб и максимально сгибают руку в локте.

КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ АРТЕРИЙ НОГИ

Вначале пережимают артерию выше места повреждения, затем накладывают жгут.

Прижатие артерий голени и стопы: две пачки бинтов или что-нибудь подобное вкладывают под колено и максимально сгибают ногу.

Наложение жгута

Жгут накладывают поверх одежды или подкладывают под него полотенце, косынку, кусок марли. Жгут подводят под конечность выше места ранения и сильно затягивают. При усилении кровотечения жгут нужно затянуть сильнее. Если есть возможность, для наложения жгута на плечо лучше пользоваться манжетой от аппарата для измерения давления — это предотвратит повреждение лучевого нерва. Если жгут наложен правильно, кровотечение из раны прекращается, конечность бледнеет.

Обязательно подложить под жгут записку со временем его наложения. Если транспортировка больного к месту оказания медицинской помощи занимает больше двух часов, по их прошествии жгут нужно на время ослабить, прижав артерию пальцем выше жгута. Зимой это нужно делать каждые полчаса. Это необходимо для того, чтобы конечность, лишенная крови, не омертвела.

Артериальное кровотечение из артерий кисти и стопы не требует обязательного наложения жгута. Достаточно бывает плотно прибинтовать пачку бинта или тугой валик из салфеток к месту ранения и придать конечности возвышенное положение. Жгут применяют только при обширных множественных ранениях или размозжениях кисти и стопы.

Кровотечение из пальцевых артерий останавливают тугой давящей повязкой.

КРОВОТЕЧЕНИЕ ИЗ АРТЕРИЙ ВОЛОСИСТОЙ ЧАСТИ ГОЛОВЫ

Рану туго заталкивают по возможности чистыми салфетками, марлей, ватой, сверху прикладывают пачку бинта или другой валик и как можно плотнее прибинтовывают.

Если кровотечение очень интенсивное, можно пережать сонную артерию. Когда требуют обстоятельства, на сонную артерию можно наложить жгут, при этом на противоположную сторону шеи (там, где проходит вторая сонная артерия) больной кладет свою ладонь, и таким образом шея туго бинтуется.

При артериальных кровотечениях из волосистой части головы также можно прижать височную артерию впереди верхней части ушной раковины.

При артериальном кровотечении из нижней части лица можно прижать челюстную артерию в области угла нижней челюсти.

ВЕНОЗНОЕ И КАПИЛЛЯРНОЕ КРОВОТЕЧЕНИЯ

При венозном кровотечении из раны непрерывно выделяется темно-красная кровь. В ране можно заметить пересеченный сосуд. Капиллярное кровотечение возникает при кожно-мышечных ранениях. Кровь выделяется менее интенсивно, чем при ранении крупного сосуда, может со временем останавливаться самостоятельно; количество изливающейся крови зависит от размера раны.

Такие кровотечения останавливаются путем наложения тугон давящей повязки. При ножевом ранении, когда имеется очень сильное венозное кровотечение, рану можно туго затолкать по возможности чистыми салфетками, ватой, марлей, забинтовать или наложить жгут ниже (!) места поражения.

При большой кровопотере пострадавший бледен, покрыт холодным потом, обычно вял, безучастен к окружающему, говорит тихим голосом, жалуется на головокружение и мелькание «мушек» или потемнение перед глазами при подъеме головы, на сухость во рту, просит пить. После остановки кровотечения пострадавшего укладывают на спину без подушки, ноги приподнимают, подложив под них что-нибудь. Укутывают больного одеялом и дают теплый сладкий чай.

Если через 40–60 мин после наложения жгута в этом месте начались резкие боли, это значит, что под жгут подложено недостаточно ткани. Исправить этот недостаток можно, наложив рядом с первым второй жгут, а первый затем снять.

ВНУТРЕННЕЕ КРОВОТЕЧЕНИЕ

При травмах могут возникнуть внутренние кровотечения, когда наружу изливается мало крови или не изливается совсем. Пострадавший с внутренним кровотечением бледен, покрыт холодным потом, губы и ногти бледные. Жалуется на головокружение, шум в голове, мелькание «мушек» перед глазами, просит пить. Головокружение усиливается в вертикальном положении, при физическом напряжении. Дыхание учащено; верхнее артериальное давление снижается до 90–100 мм рт.ст.

◆ При травмах груди, приведших к внутреннему кровотечению, пострадавшего укладывают в положение с приподнятым изголовьем, чтобы облегчить ему дыхание.

◆ При травмах живота пострадавшего укладывают на спину и кладут холод на живот.

КОМАТОЗНЫЕ СОСТОЯНИЯ

ДИАБЕТИЧЕСКАЯ И ГИПОГЛИКЕМИЧЕСКАЯ КОМА

Эти два состояния связаны с содержанием в организме гормона инсулина. У больных сахарным диабетом имеется существенный недостаток этого гормона, из-за чего в крови повышается количество глюкозы (сахара). Если уровень инсулина не поддерживать искусственно, постепенно разовьется диабетическая кома. Гипогликемическая кома также развивается у диабетиков, которые или ввели себе слишком много инсулина, или, введя достаточное количество инсулина, съели при этом мало продуктов, содержащих углеводы; выполнили большую физическую работу, а также приняли некоторые лекарственные препараты или алкоголь.

◆ Гипогликемическая кома более опасна, чем диабетическая, из-за того, что развивается очень быстро и может сопровождаться судорогами. Частыми предшественниками комы являются чувство голода, двоение в глазах, головная боль, агрессивность. Больной бледен, потлив, у него учащенное сердцебиение; но нет характерного для диабетической комы запаха ацетона изо рта.

Неотложная помощь при гипогликемической коме: распознать наступление комы можно по вышеуказанным признакам, учитывая также предшествовавшие условия. Больному надо как можно скорее дать очень сладкого чая и сдобного хлеба; если потеря сознания еще не наступила, это приведет к быстрому улучшению состояния. Если же человек уже находится в бессознательном состоянии, категорически запрещено пытаться что-нибудь влить ему в желудок. Больной нуждается в срочном внутривенном вливании глюкозы; в службу скорой помощи нужно сообщить о том, что больной страдает сахарным диабетом и находится в коматозном состоянии.

◆ Диабетическая кома возникает от нехватки инсулина. Это происходит тогда, когда больной вовремя не принял препарат, нарушил диету, физически или психически перенапрягся, получил травму.

Сначала беспокоят общая слабость, вялость, сонливость, шум в ушах, снижение аппетита, тошнота, неопределенная боль в животе, жажда и учащенное мочеиспускание. Из рта пахнет ацетоном. Далее возникает непреходящая тошнота, частая рвота, ухудшается зрение, появляется одышка, неприятные ощущения и боль в области сердца и в животе, часто возникает желание помочиться, жажда становится неутолимой. Усиливается общая слабость, человек ста-

новится безразличным к окружающему. Губы у него сохнут, трескаются, покрываются запекшимися корками; язык малиновый, сухой, с грязно-коричневым налетом, а по краям видны отпечатки зубов. Если больной систематически применяет инсулин, нужно продолжать применение в той же дозе. Нельзя самовольно повышать дозу инсулина! Больной нуждается в срочном обследовании и лечении. Если врачебная помощь на этом этапе не оказана, наступает кома: больной теряет сознание, часто, глубоко и шумно дышит; снижается артериальное давление и температура тела. Это состояние требует сложного квалифицированного лечения.

ОЖОГИ

Термические ожоги (ожоги, вызванные действием высокой температуры). Различают четыре степени термических ожогов:

I степень — боль и стойкое покраснение кожи;

II степень — боль, стойкое покраснение кожи, образование волдырей. Ожоги I и II степени заживают без рубцов.

III степень — боль, имеются волдыри и участки белой (так называемой «свиной») кожи с обрывками кожицы верхнего слоя.

IV степень характеризуется глубоким обугливанием кожи. При ожогах III и IV степени выгорают не только глубокие слои кожи, но и подлежащие ткани. После их заживления остаются массивные рубцы.

Неотложная помощь: ожоги I степени обрабатывают 33% -ным раствором спирта. Повязка не накладывается, так как целостность кожи не нарушена. Ожоги II, III, IV степени тоже обрабатывают 33% -ным раствором спирта и накрывают стерильной, а при ее отсутствии просто чистой тканью. Туго бинтовать ожог нельзя. Не следует прокалывать или срезать пузыри!

Пострадавшие с глубокими ожогами любой площади, а также с обширными ожогами любой степени нуждаются в срочной медицинской помощи. Такие больные часто впадают в состояние шока, не чувствуя боли и находясь в приподнятом настроении (характерный признак начальной фазы ожогового шока). Если квалифицированная медицинская помощь вовремя не оказана, ожоговый шок всегда приводит к смерти пострадавшего.

При ожогах верхней половины туловища пострадавшему лучше сидеть, при ожогах передней поверхности туловища — лежать на спине, при ожогах задней поверхности туловища и ног — лежать на животе. Если ожоги расположены со всех сторон, нужно сделать так, чтобы максимально обожженные части тела в основном находились на весу. В таком положении пострадавшего и транспортируют.

Больные с небольшими поверхностными ожогами кистей рук и стоп могут с разрешения врача лечиться в домашних условиях, самостоятельно меняя стерильные повязки и смазывая пораженные участки кожи антисептическими и заживляющими средствами.

Ожоги кислотами и щелочами (химические ожоги). При них редко возникают пузыри, так как в основном они относятся к ожогам III и IV степеней. При действии кислот образуется струп, а при действии крепкой щелочи ткани мертвеют и размягчаются.

Неотложная помощь должна быть оказана немедленно, так как если остатки химического вещества не удалить, оно будет действовать еще долго. Обрывки одежды, пропитанные химическим веществом, немедленно удаляют. Кожу промывают проточной водой. При ожогах кислотой накладывают стерильные салфетки, смоченные раствором соды (1 ч. ложка на литр воды), при ожогах щелочью салфетки смачивают слабым раствором соляной, лимонной или уксусной кислоты. Если нет точной уверенности, какое именно вещество вызвало ожог, делать этого нельзя.

Пострадавшие, особенно при ожогах щелочами, нуждаются в срочной госпитализации.

ОЖОГИ ГЛАЗ

Химические и термохимические ожоги возникают при поражении глаз горячим паром, маслами, пламенем, химическими смесями. Такие ожоги часто сочетаются с ожогами лица и других частей тела, однако само глазное яблоко поражается достаточно редко, так как срабатывает рефлекс смыкания век.

Различаются четыре степени химического и термохимического ожога глаз:

I степень — покраснение и отек век, незначительный отек глазного белка;

II степень — образование пузырей на коже век; на глазном яблоке поверхностные пленки, поврежден его наружный слой;

III и IV степень — на тканях глаза образуются струпа серого или желтого цвета, глазное яблоко имеет вид матового стекла.

Неотложная помощь: глаз охлаждают холодной водой, если на его поверхности остались чужеродные вещества, их удаляют ватой или пинцетом. Внимание: если поражены оба глаза, нужно стараться одновременно уделить внимание каждому из них, для этого, по возможности, привлекаются два человека.

Химические ожоги глаз. Вещества, вызывающие такие ожоги: серная, соляная, азотная и другие кислоты; едкое кали, едкий натр, аммиак, нашатырь, известь, карбид кальция и другие щелочи; сти-

ральные порошки, клей, краски; настойка йода, марганцовка, спирты, тушь, кремы, лосьоны, бытовые аэрозоли и прочее.

Особенно тяжелые ожоги вызывают щелочи.

Неотложная помощь должна оказываться как можно быстрее. Лучше, если работают два человека: при поражении обоих глаз необходимо одновременно заниматься каждым. Глаз широко открывают (можно вывернуть веки) и долго тщательно промывают струей воды.

Необходима срочная госпитализация в ближайшее глазное отделение.

Лучевые поражения глаз: могут возникать из-за попадания в глаза прямого солнечного света, при работе с электро- или газосваркой; как правило, это ожоги I степени.

Пострадавшие могут жаловаться на красноту или желтизну в глазах, расплывчатость зрительной картинки. Может быть покраснение и отек век. Часто через 4–8 ч после поражения возникает боль в глазах, слезотечение, светобоязнь, спазм век.

Неотложная помощь: примочки с холодной водой или холодным чаем. При болях принять болеутоляющее. Для уточнения диагноза нужно обратиться к офтальмологу.

ОЖОГИ НОСА И УШЕЙ

Возникают при воздействии горячих жидкостей (вода, масло, смола), пара, расплавленного металла. По своим признакам они похожи на ожоги кожи (см. выше) и также делятся на 4 степени.

Неотложная помощь: кожу вокруг места ожога обмывают марлей, смоченной в мыльной воде. При ожогах любой степени ожоговую поверхность обрабатывают спиртом или слабым розовым раствором марганцовки. При ожогах II степени пострадавшего должен осмотреть ЛОР врач; при ожогах III и IV степени необходима срочная госпитализация в ЛОР-отделение.

ОТМОРОЖЕНИЕ

Наступает при длительном действии холода на любой участок тела, чаще — конечности. В отмороженных тканях нарушается кровообращение, в тяжелых случаях они мертвоют. Как и ожоги, отморожения делятся по степеням, но точно установить степень можно только через 12–24 ч.

Кожа в местах отморожений бледно-синюшная, холодная, плохо или совсем не чувствует прикосновений и даже боли. Сильная боль начинается при согревании. Через 12–24 ч определяется глубина отморожения:

I степень: кожа покрасневшая, синюшная, пальцы отечны.

II степень: пузыри с кровью.

III степень: на месте вскрытых пузырей видны черные омертвевшие участки.

IV степень: место отморожения сплошь черное.

Кроме отморожений отдельных участков, часто возникает общее охлаждение: пострадавший вял, безучастен к окружающему, кожа бледная, холодная; артериальное давление низкое, температура тела ниже 36°C , пульс редкий.

Неотложная помощь: пострадавшего вносят в теплое помещение, снимают обувь и перчатки. Отмороженную конечность помещают в таз с теплой водой ($32-34^{\circ}\text{C}$ — не больше!). Эту температуру в течение 10 мин доводят до $40-45^{\circ}\text{C}$. Если боль, возникающая при отогревании, быстро проходит, пальцы принимают обычный вид или остаются лишь немного отечными, чувствительность восстанавливается, то конечность вытирают насухо, протирают 33%-ным раствором спирта и надевают сухие проглаженные носки, а сверху шерстяные носки (или перчатки, если отморожены руки). Пострадавшему рекомендован осмотр у хирурга. Если же боль при отогревании усиливается, пальцы остаются бледными и холодными, это значит, что есть глубокое отморожение. Пострадавший нуждается в срочной хирургической помощи.

При общем охлаждении пострадавшего необходимо тепло укрыть, обложить грелками, дать ему крепкий чай или кофе. При невозможности быстро доставить пострадавшего в больницу его лучше всего на 30–40 мин поместить в теплую ванну (40°C).

◆ Дважды в день, утром и вечером, растирать обмороженные участки мазью, приготовленной из 400 г свиного жира и 40 г камфары.

◆ Промывать раны теплой водкой. Повторять процедуру до полного выздоровления.

◆ Взять 500 г свиного жира, 300 г керосина, 40 г камфары, размешать все вместе. Растирать тело по вечерам до выздоровления больного.

ОТРАВЛЕНИЯ

АЛКОГОЛЬНОЕ ОТРАВЛЕНИЕ

◆ Алкогольное отравление возникает после приема этилового спирта и его суррогатов (древесный спирт, денатураты, одеколоны и лосьоны, клей БФ, политура). После общеизвестных признаков отравления развивается кома. Вид больного: холодная липкая кожа, красное лицо, зрачки сужены или, наоборот, расширены. Дыхание замедленное, пульс частый, слабый, могут быть судороги, рвота, не-

произвольное выделение мочи и кала. Из-за вдыхания рвотных масс может случиться остановка дыхания и сердечной деятельности.

Неотложная помощь: если человек в сознании, нужно дать ему выпить много теплой воды, а затем вызвать рвоту, надавливая двумя пальцами как можно дальше по ходу языка. Эту процедуру можно повторить несколько раз. Затем дать слабительное: магния сульфат (английская соль) — развести 10–30 г в 100 мл воды, таблетку бисакодила.

После того как подействует слабительное, дать поливитаминный препарат.

Если человек без сознания, нельзя пытаться влить ему что-нибудь в желудок. Нужно попытаться чем-нибудь вычистить у него изо рта рвотные массы, повернуть голову набок, чтобы рвота не попадала в дыхательные пути.

♦ Отравление метиловым спиртом гораздо опаснее отравления этиловым спиртом. По виду, вкусу и запаху эти жидкости ничем не отличаются. Метиловый спирт содержится в древесном спирте, технических жидкостях, денатуратах.

Само по себе опьянение может быть несильным. Присутствуют тошнота и рвота. Отмечается мелькание «мушек» перед глазами. На 2–3-и сутки появляются нарушения зрения вплоть до слепоты; боль в ногах, голове, сильная жажда. Кожа и слизистые оболочки сухие, покрасневшие, с синюшным оттенком; язык обложен серым налетом; зрачки расширены. Артериальное давление сначала повышено, затем падает; сердце бьется часто. Сознание спутано, человек может начать буйнить или впадает в кому.

Неотложная помощь: промыть желудок способом, который указан выше, дать слабительное. Можно предложить пострадавшему выпить 100 мл высококачественной водки (этиловый спирт является противоядием на метиловый).

Внимание: человеку в бессознательном состоянии нельзя вливать в рот жидкость!

Срочно вызвать скорую помощь, сообщив, что имеются признаки отравления метанолом.

БЕНЗИНОМ ОТРАВЛЕНИЕ

При вдыхании паров возникает головокружение, головная боль, чувство опьянения, возбуждение, тошнота, рвота. В тяжелых случаях — потеря сознания, судороги, запах бензина изо рта. При заглатывании бензина — боль в животе, рвота. При попадании бензина в дыхательные пути — боль в груди, кашель с кровью, синюшность кожи, одышка, повышение температуры тела, резкая слабость.

Неотложная помощь: удалить пострадавшего из помещения, насыщенного парами бензина. При попадании бензина внутрь — промыть желудок (см. «Алкогольное отравление») с 200 мл вазелинового масла или несколькими упаковками измельченных таблеток активированного угля, но лишь тогда, когда человек находится в сознании и может самостоятельно глотать.

НИКОТИНОМ ОТРАВЛЕНИЕ

Возникают головная боль, головокружение, тошнота, рвота, понос, слюнотечение, холодный пот. Сужение зрачков, расстройство зрения и слуха; возможны судороги и кома.

Неотложная помощь: промывание желудка слабым раствором марганцовки, потом дать слабительное (см. «Алкогольное отравление»), активированный уголь.

Вызвать скорую медицинскую помощь.

ПИЩЕВЫЕ ОТРАВЛЕНИЯ

Возникают вследствие употребления недоброкачественных пищевых продуктов. Через несколько часов после еды появляются тошнота, резкая слабость, дурнота, чувство распирания и боль под ложечкой; вскоре присоединяется обильная рвота, которая приносит некоторое облегчение. Стул частый, может сопровождаться схваткообразными болями в животе, кал жидкий, обильный, иногда с примесью слизи.

Нередко бывает головная боль, повышение температуры, ломота в теле.

Неотложная помощь: прежде всего нужно промыть желудок. Дать больному выпить побольше теплой (можно подсоленной) воды и вызывать рвоту, надавливая двумя пальцами как можно дальше по ходу языка. Процедуру повторять до тех пор, пока больной не вырвет чистой водой без остатков пищи. После дать слабительное: 10–30 г магния (английской соли) в 0,5 л воды или таблетку бисакодила. Если состояние не улучшается, вызвать скорую медицинскую помощь.

При пищевых отравлениях в первые 1–2 дня рекомендуется воздержаться от еды, можно пить негорячий чай. В дальнейшем пищевой режим постепенно расширяется по указанию врача.

ПОВЕШЕНИЕ

Чаще всего это попытки самоубийства, но пережатие трахеи и гортани может быть случайным, например в состоянии сильного алкогольного опьянения, во время игр у детей.

Как правило, у повышенного на шее отчетливо видна бледная или багрово-бурая борозда. Лицо отечное, синюшно-багровое, есть кровоизлияния в белки глаз. Дыхание учащенное, хриплое, шумное, иногда может отсутствовать. Возможна остановка сердечной деятельности, также судороги, непроизвольное отделение кала и мочи.

Неотложная помощь: первоочередная задача — обеспечить проходимость дыхательных путей. Необходимо немедленно освободить шею пострадавшего от сдавливающей петли. Далее — освободить ротовую полость от слизи и пены; если пострадавший не дышит — как можно сильнее запрокинуть ему голову. Прощупать, бьется ли сердце (четырьмя пальцами немного ниже левого соска). Если сердечная деятельность отсутствует, провести непрямой массаж сердца (см. «Реанимация доврачебная»). Если пострадавший не дышит или его дыхание редкое, отрывистое — провести искусственную вентиляцию легких (см. там же).

Если пострадавший пришел в сознание и у него обнаружился паралич всех четырех конечностей, нужно сделать так, чтобы шея совершенно не двигалась, потому что поврежден спинной мозг.

Срочная медицинская помощь необходима при любой тяжести состояния.

УТОПЛЕНИЕ

При утоплении нарушается равновесие всех составляющих крови, развивается отек легких, остановка дыхания и сердечной деятельности.

В 5–20% случаев вода не успевает попасть пострадавшему в легкие из-за того, что гортань рефлекторно сжимается, — так называемое «сухое» или асфиксическое утопление. Это происходит чаще у детей и женщин, а также при попадании пострадавшего в загрязненную, хлорированную воду. При этом вода в большом количестве поступает в желудок.

Состояние извлеченных из воды пострадавших во многом определяется длительностью пребывания под водой, наличием психической травмы и охлаждения. В легких случаях сознание может быть сохранено, но больные возбуждены, дрожат, их часто рвет. При относительно длительном утоплении сознание спутано или отсутствует, имеется резкое двигательное возбуждение, судороги. Кожа синюшная или бледная.

Неотложная помощь: после извлечения пострадавшего из воды сразу начинают реанимационные мероприятия. При отсутствии пульса на сонных артериях нужно проводить непрямой массаж серд-

ца (см. «Реанимация доврачебная»). После того как сердечная деятельность восстановится, больного быстро укладывают животом на бедро согнутой ноги спасателя и резкими толчкообразными движениями сжимают боковые поверхности грудной клетки (в течение 10–15 с). После этого вновь поворачивают его на спину. Полость рта очищают пальцем, обернутым платком или марлей. Если челюсть судорожно сжата, следует надавить пальцами на область углов нижней челюсти.

Искусственное дыхание проводят так: оказывающий помощь находится сбоку от пострадавшего, одной рукой удерживает его голову так, чтобы она была максимально разогнута, надавливая ладонью на лоб (это обязательно!), а другой рукой слегка приоткрывает рот за подбородок. Спасатель делает глубокий вдох и, прижавшись своими губами ко рту больного, делает резкий выдох. При этом большим и указательным пальцами руки, положенной на лоб, сжимают крылья носа, чтобы воздух не выходил через носовые ходы. Если открыть рот пострадавшего не удастся или полость рта не освобождена от содержимого, вдуть воздух можно через нос пострадавшего, закрыв его рот ладонью. Ритм искусственного дыхания — 12–16 вдохов в 1 минуту. Искусственное дыхание необходимо продолжать и после того, как пострадавший начнет вдыхать воздух самостоятельно, пока не восстановится сознание или пока кожа синюшна, а дыхание слишком частое или неритмичное.

Если дыхание у пострадавшего сохранено, рекомендуется поднести к его носу вату, смоченную нашатырным спиртом.

При ознобе нужно тщательно растереть кожу, обернуть пострадавшего в теплые сухие одеяла. Человека с нарушенным или отсутствующим сознанием нельзя обкладывать грелками.

При тяжелых формах утопления пострадавшего желательно транспортировать не в ближайшую больницу, а в хорошо оснащенное отделение реанимации. Во время транспортировки пострадавший должен лежать на боку, под голову ничего не подкладывать.

УГАР

Угоревшему и находящемуся без сознания человеку надо дать понюхать аммиак, растереть уксусом или холодной водой, привести его в сознание. Вынести из комнаты на чистый воздух.

Давать пить по кофейной ложечке уксус, пока не пройдет дурнота.

Следует поспешить с оказанием помощи, иначе угоревший человек может умереть.

СУДОРОГИ

Чаще всего возникают при эпилептическом приступе.

Неотложная помощь заключается в том, чтобы предохранять больного от ушибов, облегчить дыхание, расстегнув воротник, снять пояс. Для предупреждения прикуса языка между коренными зубами вставить угол полотенца или обернутую тканью ручку столовой ложки. Совершенно недопустимо вкладывать между зубами металлический предмет: при судорожном сведении челюстей может сломаться зуб и, попав в гортань, вызвать тяжелые осложнения. После завершения припадка не следует будить больного и давать ему какие-либо лекарства.

Если судорожный припадок не прекращается, это — прямая угроза жизни, нужна срочная медицинская помощь.

ТЕПЛОВОЙ УДАР

Может возникнуть в результате нахождения в помещении с высокой температурой и влажностью, длительных маршей в условиях жаркого климата, при интенсивной физической работе в душных, плохо проветриваемых помещениях. Развитию теплового удара способствует теплая одежда, переутомление, недостаток питья. У детей грудного возраста причиной теплового удара может быть укутывание в теплые одеяла, нахождение в душном помещении, расположение детской кроватки около печи или батареи центрального отопления.

Перегревание организма сопровождается нарушением водно-солевого равновесия, расстройствами кровообращения, мелкими кровоизлияниями в мозг.

У больного наблюдается чувство общей слабости, разбитости, головная боль, головокружение, шум в ушах, сонливость, жажда, тошнота. Кожа краснеет. Дыхание учащено, температура тела повышена до 40–41 °C.

В тяжелых случаях дыхание замедляется. Больной оглушен, теряет сознание, иногда возникают судороги. Возможны бред, буйство. У детей грудного возраста на первый план выступают нарастающие расстройства пищеварения (рвота, понос), температура тела резко повышается, заостряются черты лица, быстро ухудшается общее состояние, помрачается сознание, возникают судороги.

Неотложная помощь: больного срочно выносят в прохладное место, обеспечивают доступ свежего воздуха, снимают одежду, дают выпить холодной воды, накладывают холодный компресс на голову. В более тяжелых случаях больного обертывают простыней, смо-

ченной в холодной воде, обливают прохладной водой, кладут лед на голову и паховую область.

Больной нуждается во врачебной помощи, а в тяжелых случаях — в госпитализации.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

Солнечный удар обычно поражает людей, работающих в полевых условиях с непокрытой головой, при злоупотреблении солнечными ваннами на пляжах, при трудных переходах в условиях жаркого климата. Он может произойти как во время пребывания на солнце, так и 6–8 ч спустя. При солнечном ударе поражается центральная нервная система.

Пострадавший жалуется на общее недомогание, разбитость, головную боль, головокружение, шум в ушах, тошноту; иногда бывает рвота. Кожа лица и головы краснеет, усиливается дыхание, потоотделение, повышается температура тела, может быть кровотечение из носа. В тяжелых случаях возникает сильная головная боль, снижается артериальное давление, температура тела повышается до 40–41 °С и более, больной не в себе или совершенно теряет сознание. Дыхание учащается, затем замедляется; пульс редкий. В некоторых случаях бывают судороги, иногда возбуждение, бред, галлюцинации.

Неотложная помощь: в большинстве случаев достаточно поместить больного в тень, освободить от одежды, дать выпить холодной воды, положить холодный компресс на голову, обернуть простыней, смоченной холодной водой. В тяжелых случаях нужна экстренная медицинская помощь. При остановке дыхания проводят искусственное дыхание (см. «Реанимация доврачебная»).

ПОРАЖЕНИЕ МОЛНИЕЙ

Молнией, как правило, поражаются люди, находящиеся на открытом месте во время грозы. Поражающее действие атмосферного электричества обусловлено в первую очередь высоким напряжением (до 10 000 000 Вт) и мощностью разряда. Кроме того, пострадавший может быть отброшен воздушной взрывной волной и получить дополнительные травматические повреждения. Могут также наблюдаться тяжелые ожоги, так как температура в области так называемого канала молнии может превышать 25 000 °С.

При поражении молнией пострадавший теряет сознание, бьется в судорогах. После восстановления сознания больные возбуждены, беспокойны, не ориентируются в окружающем, часто жалуются на сильную головную боль, боль и резь в глазах, на нарушения

зрения до полной слепоты, на шум в ушах. На коже отчетливо видны своеобразные древовидные знаки (знаки молнии) багрово-бурого цвета по ходу сосудов. Могут быть нарушения слуха, боль за грудиной, кровохарканье.

Неотложная помощь: к сожалению, до сих пор распространено мнение, что пораженного молнией надо закопать на время в землю. Это не приводит ни к чему, кроме как к потере времени и к загрязнению ожогов.

В большинстве случаев при поражении молнией наступает остановка сердца и дыхания. Необходимо проводить непрямой массаж сердца и искусственное дыхание «рот в рот» или «рот в нос» (см. «Резанимация доврачебная»). Если в процессе массажа сердца у больного остаются узкими зрачки, прощупывается пульс на сонной артерии, имеются единичные судорожные вдохи, прекращать реанимационные мероприятия нельзя. Нужно добиться появления отчетливых сердечных толчков и восстановления пульса на лучевой артерии.

Транспортировать пострадавшего необходимо на носилках, лучше в положении на боку из-за опасности возникновения рвоты и попадания рвотных масс в дыхательные пути.

УДАР ЭЛЕКТРИЧЕСКИМ ТОКОМ

Чаще всего происходит вследствие несоблюдения техники безопасности при работе с электрическими приборами в быту и на производстве. Чем выше напряжение и продолжительнее действие тока, тем тяжелее поражение. В местах входа и выхода тока (чаще всего на руках и ногах) наблюдаются тяжелые электроожоги вплоть до обугливания. В более легких случаях имеются так называемые метки тока — округлые пятна от 1 до 6 см в диаметре, темные внутри и синеватые по краям. Волосы не опалены. При любой электротравме поражается сердце, в тяжелых случаях пострадавший бледен, тяжело дышит, испуган. При прохождении электрического тока непосредственно через сердце и головной мозг наступает остановка сердечной деятельности и дыхания.

Неотложная помощь: прежде всего пострадавшего освобождают от контакта с электротоком (если это не сделано ранее). Выключают источник электропитания, а если это невозможно, то отбрасывают оборванный провод сухой палкой. Если оказывающий помощь одет в резиновые сапоги и резиновые перчатки, можно оттащить пострадавшего от электропровода.

При остановке сердца проводят непрямой массаж сердца (см. «Резанимация доврачебная»). При остановке дыхания делают искусственное дыхание (там же), его не нужно прекращать длительное время, пока не восстановится нормальное ритмичное дыхание и сознание.

На электроожоговую рану накладывают чистую (по возможности стерильную) повязку.

Пострадавший нуждается в госпитализации в ожоговое или хирургическое отделение. Транспортировать его надо в положении лежа на носилках.

УШИБЫ, ССАДИНЫ, КРОВОПОДТЕКИ

Народная медицина рекомендует попробовать следующие рецепты.

◆ 5–6 головок репчатого лука растереть с 30 г соли, приготовленную кашицу наложить на больное место. Повторять процедуру до полного выздоровления.

◆ Смазывать керосином или спиртом, размешанным с камфарой.

◆ Смачивать растопленными квасцами или соленым раствором. Рана заживает за 10–20 дней. Не допускать нагноения, которое может привести к гангрене.

Удары, ушибы, ссадины, раны могут привести к сильному воспалению и образованию гнойников. Чтобы предотвратить это, рекомендуем следующее.

◆ Размешайте 300 г спирта (40°) и 30 г камфары, смочите раствором вату, прикладывайте к больному месту 5–6 дней. Меняйте примочку трижды в день, чтобы рана не загноилась.

◆ Растолките 5–6 головок репчатого лука, добавьте ложку каменной соли, нанесите кашицу на тряпочку, прикладывайте к больному месту. Меняйте компресс три раза в день. Повторяйте процедуру 7–8 дней.

◆ В летнее время можно делать компрессы из растолченной сырой листвы бузины. Менять повязку 3 раза в день. Продолжать процедуру до полного выздоровления.

РАНЫ

Раны (колотые, ушибленные, резаные, скальпированные и огнестрельные) сопровождаются кровотечением, болью, нарушением функции поврежденного органа, могут осложниться инфекцией.

◆ Колотые раны характеризуются небольшой зоной повреждения тканей. Раны в области грудной клетки и живота могут представлять большую опасность из-за повреждения внутренних органов, спадения легких. При колотых ранах конечностей оказание неотложной помощи необходимо в случаях, если есть сильное кровотечение (повреждены крупные сосуды).

◆ Ушибленные раны возникают под воздействием тупого ранящего орудия, имеющего большую массу или большую скорость

(при автотравмах, сдавлении тяжелыми предметами). Их форма звездчатая или извилистая, края неровные. Они представляют большую опасность в плане заражения.

◆ Скальпированные раны — полное отделение больших участков кожи и подкожной жировой клетчатки от подлежащих тканей. В автотравмах они возникают тогда, когда транспортное средство долго волочит пострадавшего по асфальту. Опасны большой кровопотерей и шоком.

◆ Резаные и рубленые раны — всегда сильно кровоточат, но заживают лучше, чем другие виды ран.

◆ Укушенные раны наносят чаще всего собаки. Раны неправильной формы, загрязнены слюной животных. Укусы зверей, страдающих бешенством, без оказания специальной медицинской помощи всегда приводят к смерти.

◆ Огнестрельные раны. Наиболее часты дробовые ранения, редко пулевые, крайне редко — осколочные. При дробовом ранении, нанесенном с близкого расстояния, имеется огромная рваная рана, края которой пронизаны дробью и частичками пороха. При пулевых ранах входное отверстие округлой формы и немного больше диаметра пули. Осколочные ранения разнообразны по форме и сопровождаются большим разрушением тканей.

Неотложная помощь: прежде всего останавливают артериальное кровотечение (см. «Кровотечения артериальные»). Пинцетом удаляют из раны куски одежды, волосы, крупные чужеродные тела. Волосы вокруг раны выстригают ножницами. Кожу вокруг раны обрабатывают спиртом и настойкой йода. Закрывают рану чистыми (по возможности стерильными) салфетками и бинтуют. Для укрепления повязок на голове лучше пользоваться сетчатым бинтом (или чулком), чтобы сэкономить время. При обширных глубоких ранах конечности нужно обеспечить ей покой: руку подвешивают на косынке или прибинтовывают к туловищу, ногу обездвиживают с помощью шины. Повязки на туловище и животе лучше делать по типу повязок-наклеек (рану после обработки спиртом и йодом закрывают чистыми салфетками и накладывают марлю или бинт с лейкопластырем).

Это народное средство рекомендуется людям с пулевыми ранениями, которые не могут сразу же обратиться к врачу.

Взять зеленой крапивы, растолочь ее, сок слить в чайник. 2 яичных белка смешать с соком крапивы, взбивать до образования мази. Наносить на рану дважды в день, пока пуля не выйдет сама, без операции. После того как выйдет пуля, приготовьте следующую мазь: возьмите 100 г чистого оливкового масла, 10 г чистого воска, 20 г скипидара, 10 г сосновой жевательной смолки, 2 г свежего овечьего

жира. Все компоненты подогреть на слабом огне. Остудить мазь, нанести на тряпочку, приложить к ране. Перед наложением мази промыть рану теплой водой.

Укушенные раны промываются сначала перекисью водорода, а затем жидким мылом (оно убивает вирус бешенства). Рану высушивают чистыми (по возможности стерильными) салфетками и накладывают повязку.

При невозможности срочно госпитализировать больного необходимо приподнять раненую конечность, подложив под ногу подушку или что-нибудь подобное, а руку подвесить на косынку; сверху повязки на 2–3 ч помещают пузырь со льдом; один-два раза в день рану перевязывают: снимают старую повязку и обрабатывают рану вначале ватными шариками с 30%-ной перекисью водорода, а затем сухими ватными шариками (следить, чтобы в ране не остались ватные волокна!). После этого на рану накладывают чистые (по возможности стерильные) салфетки и бинтуют.

Необходима медицинская помощь в травмпункте или хирургическом отделении. При укусах неизвестных животных обязательна вакцинация от бешенства.

♦ Ранения живота. Большинство ранений живота наносится колющими или режущими предметами. Нередко пострадавшие находятся в состоянии алкогольного опьянения.

Раны могут быть различной формы и размеров. Повреждение брюшных органов сопровождается сильной болью и кровотечением. Если пострадавшему своевременно не оказать медицинскую помощь, разовьется гнойное воспаление брюшной полости (перитонит), в большинстве случаев приводящее к смерти.

Неотложная помощь: на рану накладывают чистую (по возможности стерильную) повязку и укрепляют ее лейкопластырем. Выпавшие из полости живота органы нельзя вправлять. Их нужно укрыть чистыми салфетками.

При задержке госпитализации пострадавшего укладывают на спину с приподнятым изголовьем. Внимание: не давать ему пить никаких жидкостей, разрешается лишь смачивать губы водой.

ГНОЯЩАЯСЯ РАНА

Такая рана может привести к заражению крови, гангрене и смерти, поэтому принимать необходимые меры нужно как можно скорее.

♦ Сварить 250 г квасцов в литре воды, остудить. Промывать рану 2 раза в день, пока она не затянется.

- ◆ Делать компрессы из растолченной пшеницы, сваренной в вине или воде. Прикладывать компрессы длительное время.
- ◆ Помогают и компрессы, сделанные из кашицы отваренной фасоли или картошки.
- ◆ Гноящиеся раны следует промывать вином.
- ◆ Помогают также растирания с употреблением рыбьего жира.
- ◆ Если рана внешняя, открытая, нужно посыпать больные участки золой, оставшейся после горения липы или вербы. Делать присыпки следует 2 раза в день.
- ◆ Для лечения долго незаживающих ран используют измельченные листья капусты, смешанные с яичным желтком в равном соотношении.

ПЕРЕЛОМЫ СВОДА ЧЕРЕПА

Возникают вследствие автомобильных аварий, драк, бытовых и производственных травм.

В области волосистой части головы наблюдается красная опухоль, может быть рана, вдавления, трещины в костях. Сознание нарушено или отсутствует; часты нарушения дыхания, параличи.

Неотложная помощь: если пострадавший в сознании и удовлетворительном состоянии, его укладывают на спину без подушки. На рану головы накладывают чистую (по возможности стерильную) повязку. Если пострадавший без сознания, его кладут на спину в положении полуоборота, для чего под одну из сторон туловища подкладывают валик из верхней одежды. Голову поворачивают в сторону, чтобы в случае возникновения рвоты рвотные массы не попадали в дыхательные пути. Расстегивают всю стягивающую одежду. Если у пострадавшего имеются зубные протезы или очки, их снимают. Если дыхание отсутствует или очень редкое — очищают рот от рвотных масс, выдвигают челюсть вперед и выполняют искусственное дыхание. Не нужно давать пострадавшему никаких лекарств.

При невозможности срочной госпитализации пострадавшего укладывают в постель на спину. К голове — пузырь со льдом. Если сознание сохранено, два раза в день дают по таблетке димедрола и анальгина. Производят перевязку ран.

Необходима срочная медицинская помощь. Больные подлежат госпитализации в нейрохирургическое отделение.

ПЕРЕЛОМЫ РЕБЕР И ГРУДИНЫ

Переломы ребер и грудины возникают при падении на выступающий предмет, в автодорожных происшествиях. У детей бывают редко, потому что грудная клетка у них эластичная, а вот у пожилых

людей даже незначительные удары могут привести к множественным переломам.

Переломы очень болезненны, дыхание при этом частое и сопровождается болью; особенно трудно менять положение тела из лежащего в сидячее. Форма грудной клетки может быть изменена.

Неотложная помощь: не следует пытаться ощупывать место повреждения и бинтовать грудную клетку. Нужно сделать так, чтобы пострадавший как можно меньше двигался, придать его туловищу приподнятое положение. Срочно обратиться за медицинской помощью.

ТРАВМЫ ПОЗВОНОЧНИКА

Травмы шейных позвонков. Возникают при резком сгибании или переразгибании шеи при падении на голову, у ныряльщиков, при автомобильных травмах. У части пострадавших повреждается спинной мозг.

Характерна сильная боль в области шеи. Пострадавший нередко придерживает голову руками, при необходимости посмотреть в сторону поворачивается всем туловищем. При частичном повреждении спинного мозга пострадавший может ощущать онемение, покалывание или слабость в одной или обеих руках; при полном разрыве — затруднено движение в руках и ногах, кожа теряет всякую чувствительность.

Неотложная помощь: нельзя переводить больного в сидячее и стоячее положение, пытаться наклонить или переразогнуть голову. Пострадавшего укладывают головой на плотный валик из одежды или резиновый круг. При высоких повреждениях спинного мозга дыхание может остановиться, тогда нужно проводить искусственное дыхание (см. «Реанимация доврачебная»).

Сочетание утопления и травмы шейных позвонков наблюдается у ныряльщиков. Пострадавшего укладывают на спину, освобождая полость рта от тины и ила, отсасывают шприцем изо рта и трахеи воду и начинают искусственное дыхание.

Необходима срочная медицинская помощь.

Травмы грудных и поясничных позвонков. Бывают при падении на спину, реже — при прямом ударе, резком сгибании туловища.

Возникает сильная боль и выпуклость в области сломанного позвонка.

Неотложная помощь: обращаться с больным нужно крайне осторожно. Больным, находящимся в состоянии возбуждения вследствие опьянения или черепно-мозговой травмы, нельзя разрешать садиться, вставать, резко поворачивать туловище. При подозрении

на перелом позвоночника передвигать или переворачивать пострадавшего можно только одним приемом; нельзя поворачивать больного только за туловище или конечности. Во время поворота или перекладывания голова и шея должны оставаться в одной плоскости с туловищем. Это особенно важно для пострадавших, находящихся в бессознательном состоянии, которые получили травму при падении с высоты. Для того чтобы переложить пострадавшего, нужно не менее 3 человек: один располагается на уровне головы и шеи, второй — на уровне туловища, третий — на уровне ног. Подложив руки, поворачивают пострадавшего на спину по команде «повернули», после укладывания на спину связывают руки на груди за запястья, а ноги в области коленных суставов и лодыжек. У головы пострадавшего устанавливают носилки, на которые на уровне поясницы кладут валик из полотенца или одежды. Поднимают больного по команде «подняли», следя за тем, чтобы спина не прогибалась. Четвертый помощник подвигает носилки под пострадавшего, которого опускают на них по команде «положили».

ПОВРЕЖДЕНИЯ ЛОПАТКИ И КЛЮЧИЦЫ

Переломы лопатки чаще всего возникают вследствие прямого удара и нередко сочетаются с множественными переломами ребер. В области повреждения — болезненность, припухлость, может быть багровая опухоль. При движении в плечевом суставе, особенно при попытке поднять руку, возникает резкая боль.

Неотложная помощь: руку нужно подвесить на косынке. При задержке госпитализации под мышку вкладывают валик из ваты и больную руку прибинтовывают к туловищу повязкой Дезо. Дают пострадавшему таблетку анальгина, если нет эффекта — через 40 мин еще одну.

Вывихи и переломы ключицы возникают чаще всего при падении на руку. При движении — слабая боль; в области соединения с лопаткой наблюдается выпуклость. При переломах ключицы изменяется ее форма, есть припухлость, сильная боль.

Неотложная помощь заключается в подвешивании руки на косынке.

ТРАВМЫ ВЕРХНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

Вывихи и переломы возникают чаще всего при падении на руку. Вывихнутая рука отведена в сторону. Попытка ее опустить вызывает сильную боль. Поврежденное плечо длиннее здорового.

Переломы плеча сопровождаются его укорочением, сильной болью, ненормальной подвижностью в области перелома.

Неотложная помощь: обычно при вывихе плеча больные сами находят такое положение, при котором уменьшается боль в плечевом суставе. Они поднимают и поддерживают больную руку здоровой. Не нужно пытаться насильственно опустить руку, а также самостоятельно вправить вывих. Руку можно обездвижить: если при этом не возникает сильной боли, под мышку кладут большой ватно-марлевый валик и прибинтовывают руку к туловищу.

При переломах верхнего конца плеча руку подвешивают на косынке, при сильных болях — прибинтовывают к туловищу повязкой Дезо.

При переломах в средней и нижней частях плеча нужна шина. Ее изготавливают из дерева или толстой металлической проволоки и прибинтовывают от лопатки до пальцев.

Необходима срочная медицинская помощь.

При вывихах локтевого сустава его форма изменяется, а движения ограничены из-за сильной боли.

Неотложная помощь: на согнутую руку нужно наложить шину от верхней трети плеча до пальцев.

Переломы костей предплечья сопровождаются кровоизлиянием в мягкие ткани, отеком, изменением формы предплечья, ненормальной подвижностью в области переломов.

Неотложная помощь: наложить на предплечье шину от нижней трети плеча до пальцев и срочно доставить пострадавшего в травмпункт.

ТРАВМЫ НИЖНИХ КОНЕЧНОСТЕЙ

При переломах костей нижних конечностей в местах перелома возникает сильная боль, припухлость, кровяная опухоль (гематома), ненормальная подвижность.

Поврежденная конечность может быть укорочена, ненормально развернута. При повреждении коленной чашечки нога согнута в коленном суставе под углом 120–130°. Концы сломанных костей могут выходить наружу.

Неотложная помощь: сломанную конечность необходимо обездвижить с помощью шины. Шина должна захватывать ногу по всей длине и заходить на туловище, желательно до подмышечной области. Между шиной и конечностью нужно проложить слой смягчающей ткани, лучше ваты, и туго прибинтовать, не касаясь только места перелома. Нельзя пытаться самостоятельно вправить торчащие концы сломанных костей, нужно лишь накрыть рану чистыми (по возможности стерильными) салфетками. Обращаться с больным в таких случаях следует особенно осторожно, не стоит ради удобства

пострадавшего лишний раз менять положение его тела, перекладывать с одного места на другое, так как при этом можно повредить крупные сосуды и нервы.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

Эти средства использовать при укусах пчел, ос и шершней. Но прежде всего нужно вытащить из ранки оставленное ими жало, а потом уже лечить.

◆ Смоченную в соке чеснока тряпочку или вату следует прикладывать к укушенному месту — чеснок быстро успокаивает боль и предупреждает опухоль.

◆ Помогает моча, в которой также намочить тряпку. Можно прикладывать мокрую землю, но она действует слабее.

◆ Прикладывать тряпочку, смоченную в синьке, листья петрушки, нашатырный спирт на ватке.

Если от укуса появилась опухоль и даже нагноение, то надо сделать согревающий компресс из спирта или водки. Мух, комаров, мошек, оводов, лесных клещей отгоняет, предупреждая их укусы, рыбий жир: им надо смазать лицо, шею, руки, ноги, вообще все открытые места. Укус скорпионов, особенно старых, вызывает нередко рвоту, понос, высокую температуру, слабость. Самое эффективное лечение — смачивание раны настоем скорпиона на деревянном масле (за неимением деревянного можно и на другом, например растительном). Если нет готового настоя, то нужно поймать живого скорпиона, растереть с деревянным маслом и эту кашицу втирать в ранку.

◆ Наломать головок от простых спичек, заварить кипятком, дать постоять, из этого настоя делать примочки. Подобное средство хорошо помогает и при укусе тарантула.

◆ Большие неприятности причиняют так называемые абрикосовые мошки. Они водятся там, где растут абрикосовые деревья. После укуса больное место начинает сильно чесаться, появляются маленькие прыщики, которые слегка гноятся. Их нельзя чесать, нужно тут же намазать йодом, положить согревающий компресс с каким-либо дезинфицирующим средством.

◆ Если укусил песочный клещ, то место укуса нужно расцарапать и смазывать утром и вечером йодом в течение трех дней, иначе может начаться нагноение.

◆ Особенно ядовиты гусеницы, которые живут на ветках ежевики. Место, где проползет такая гусеница, долго чешется, горит, появляются раны. Их надо мазать чистым скипидаром.

◆ От укола ядовитых растений помогает такое средство: смочить водой соду, сделать из нее лепешку, наложить на больное место, обвязать сырой тряпкой, менять лепешку через 3–4 ч. Такое лечение облегчает боль и зуд.

◆ Укус шершня может привести к смерти человека или животного. Для предотвращения несчастия взять нашатырь, размешать с водой и уксусом, сделать растирание и примочку в ужаленном месте. Можно размешать в уксусе или воде соль, растереть ужаленное место и сделать примочку. Помогает и примочка из лимонной кислоты, приготовленная таким же способом. Если под рукой не окажется таких средств, можно использовать квасцы или мочу. Воспаление быстро проходит, и отек спадает.

◆ При воспалении от укусов возьмите 1 ч. ложку нашатыря, 1 ч. ложку лимонной соли, 400 г уксуса или водки, размешайте, перелейте в бутыл. Смачивайте раствором вату и прикладывайте к ужаленному месту. Если ужалила пчела (или оса), немедленно, но аккуратно удалите жало. Делать это надо продезинфицированным в водке или одеколоне пинцетом. Если пинцета нет, то можно и ногтями, но обязательно хорошо протертыми спиртом, водкой или обработанными йодом, перекисью водорода. Само жало пчелы совершенно стерильно. Потом прикладывайте к пораженному месту свежие листья петрушки — это уменьшит боль и воспалительный отек.

◆ Приготовьте отвар из петрушки: 2 ст. ложки измельченных корней засыпать в термос и залить 0,5 л кипятка. Правда, настаивать надо довольно долго — 8–10 ч. Пить по 3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды. Если опухоль развивается быстро, обратитесь к врачу.

РЕАНИМАЦИЯ ДОВРАЧЕБНАЯ

Непрямой массаж сердца

Проводится при остановке сердечной деятельности (отсутствие сердечного толчка в области левого соска, отсутствие пульса на сонных артериях).

Техника выполнения: эффективный массаж сердца можно проводить только в том случае, если больной лежит на твердой поверхности. На улице больного укладывают на асфальт, в помещении — на пол или длинный стол. Если остановка сердца произошла у больного, находящегося в мягкой кровати, убирают подушки, под спину подкладывают поднос, лист фанеры и т. п. Массаж сердца может быть успешным только при одновременном проведении искусственного дыхания.

Пострадавшему, лежащему на спине, запрокидывают голову. Располагаются слева от больного, платком или марлей очищают

полость рта. Делают 3–5 дыханий методом «рот в рот» или «рот в нос». На нижнюю треть грудины кладут ладонь левой руки, а на нее ладонь правой. Надавливают на грудину достаточно сильно, чтобы она опустилась приблизительно на 5 см, затем руки задерживают на мгновение в этом положении и резко отпускают. Цикл «надавливание — отпускание» должен составлять чуть меньше секунды. Через каждые 15 циклов делают 2 частых дыхания методом «рот в рот» или «рот в нос».

Признаком эффективности массажа является сужение ранее расширенных зрачков, появление сердечных сокращений, восстановление дыхания. Массаж продолжают до полного восстановления сердечной деятельности, появления отчетливых сердцебиений и пульса на лучевых артериях.

У детей непрямой массаж сердца производят ладонью одной руки и с меньшей силой, у грудных детей — указательным и средним пальцами правой руки.

Искусственное дыхание

Проводится при остановке дыхательной деятельности или если дыхание редкое, слишком частое или неритмичное.

Сначала нужно очистить ротоглотку больного от инородных тел, крови и проч., выдвинуть нижнюю челюсть вперед, а больного уложить на спину. Верхнюю одежду снимают или расстегивают. Оказывающий помощь располагается справа от больного, подводит правую руку под его шею, а левую кладет на лоб и максимально разгибает голову. Затем правой рукой максимально выводит вперед нижнюю челюсть так, чтобы нижние резцы оказались впереди верхних. Делает глубокий вдох и, прижавшись своими губами ко рту больного, делает резкий выдох. При этом большим и указательным пальцами руки, лежащей на лбу, сжимают крылья носа, чтобы воздух не выходил через носовые ходы.

Если открыть рот пострадавшего не удастся или не удастся освободить от содержимого полость рта, вдуть воздух можно через нос пострадавшего, закрыв рот ладонью. Ритм искусственного дыхания — 12–16 вдохов в минуту. Нельзя завершать проведение искусственного дыхания при появлении первых вдохов — нужно продолжать до тех пор, пока у пострадавшего не восстановится нормальный дыхательный ритм и сознание.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И ФИТОТЕРАПИЯ



ВАЖНЕЙШИЕ ДЕЙСТВУЮЩИЕ ВЕЩЕСТВА ЛЕКАРСТВЕННЫХ РАСТЕНИЙ

ВИТАМИНЫ

Большинство растений содержит в себе важные для жизни человека и животных вещества, называемые витаминами. Одни растения имеют их в очень малом количестве и потому не используются в качестве лекарственных. Другие содержат много витаминов, что дает возможность применять такие растения в лечебных и профилактических целях.

Витамины впервые были обнаружены в 1880 г. Н. И. Луниным — выдающимся русским ученым. Впервые же в чистом виде витамины (в частности, витамин В₁) были выделены известным польским исследователем Казимиром Функом, который, собственно, и ввел в медицину (1912 г.) термин «витамины» (от латинских слов: «вита» — «жизнь», «амин» — химическое соединение, содержащее азот в виде аминогруппы).

Хотя содержание витаминов в пище незначительно (некоторые из них составляют миллионные доли грамма), тем не менее, нормальная жизнь человека без них невозможна. Также жизнь прекратится и без таких важных составных частей пищи, как белки, жиры и углеводы, суточная потребность в которых исчисляется в сотнях граммов.

При отсутствии или недостатке витаминов в человеческом организме возникают заболевания, называемые авитаминозами, как, например, цинга; пеллагра, рахит, некоторые виды дерматитов (кожные заболевания), так называемая куриная слепота и другие.

Кроме того, при недостаточном содержании витаминов в организме, что бывает во время приема бедной витаминами пищи, течение ряда других заболеваний приобретает тяжелый и хронический характер.

Такие заболевания, как ревматизм, туберкулез, воспаление легких, скарлатина, корь, коклюш и некоторые другие, приводят к недостатку витаминов в организме. Это же относится и к таким болезням, как сахарный диабет, базедова болезнь, хроническое воспаление почек.

Среди продуктов питания по содержанию витаминов одно из первых мест занимают растения. Они служат источником для снабжения витаминами организма человека и животных. Синтез витаминов происходит в основном в клетках растений.

Витамины обычно обозначают буквами латинского алфавита (А, В, С, Д, Е, К и Р, U и т. д.). Некоторые из них, например витамины В, Д, К, объединяют в себе группы витаминов. Кроме того, по растворимости их обычно подразделяют на две большие группы: водорастворимые (витамины группы В, С, Р, РР) и жирорастворимые (витамины группы А, Д, К, витамин Е). Ниже будут рассмотрены только некоторые, наиболее важные витамины, содержащиеся в различных растениях, а также возможность использования последних в профилактических и лечебных целях.

Витамин А (ретинол) имеет прямое отношение к нормальной жизнедеятельности клеток покровного эпителия кожи, слизистых оболочек, эпителия верхних дыхательных путей, желудочно-кишечного тракта, мочевыводящих путей, конъюнктивы и роговицы глаза, красящего вещества сетчатки глаза — так называемого родопсина, или зрительного пурпура.

Вот почему при отсутствии или недостатке в пище витамина А развивается сухость кожи, слизистых оболочек, конъюнктивы и роговицы глаза. А в результате плохого восстановления зрительного пурпура наступает расстройство зрения в вечернее и ночное время, иначе называемое куриная слепота. В более тяжелых случаях изъязвляется роговая оболочка глаз, резко понижается сопротивляемость различным инфекциям.

Витамин А поступает в организм человека с пищей — либо в готовом виде, либо в виде провитамина — каротина, из которого затем образуется витамин А.

Потребность в витамине А для взрослого человека составляет 1–1,5 миллиграмма, или 3000–5000 международных единиц (ИЕ). Беременным женщинам и кормящим матерям требуется больше витамина А — 2–2,5 миллиграмма, или 6300–8300 ИЕ. Каротин (провитамин А) необходимо вводить в рацион в большем количестве: беременным и кормящим матерям — 4–5 миллиграммов, детям и взрослым — 2–2,5 миллиграмма в сутки.

Витамин А в готовом виде и больших количествах в основном содержится в пищевых продуктах животного происхождения: ры-

бьем жире, яичных желтках, сливочном масле, молоке, в молочных продуктах, икре, печени различных рыб и т. д.

Провитамин А, или каротин, содержится в пищевых продуктах растительного происхождения: в моркови, петрушке, капусте, луке (перо), томатах, салате, горохе (особенно зеленом), шпинате, черной смородине, вишнях, крыжовнике, абрикосах и в различных других плодах и травах. Относительно богаты каротином: гречиха, клевер, крапива, щавель, шалфей, чистотел, тысячелетник, зверобой, пырей, ноготки (цветок) и т. д. Можно указать примерное содержание каротина в миллиграммах на 100 г следующих растительных продуктов: бобы — 0,5, вика — 4, горох (зеленый) — 1, гречиха — 10, капуста — 0,3, клевер — 10, крапива — 10, лук (перо) — 4–5, морковь (красная) — 9, морковь (ботва) — 8, одуванчик — 6, перец (красный) — 10, петрушка — 10, редиска — 4, редька (ботва) — 4, репа — 4, рябина — 8, салат — 2,5–12,5, свекла (ботва) — 6, томаты — 5–8, тыква — 4, шпинат — 5, щавель — 8.

Много каротина содержится в абрикосах, мандаринах, черной смородине.

Витаминов группы В сейчас насчитывается более десятка. Из них особое значение имеют: витамин В₁ (тиамин), витамин РР (никотиновая кислота), витамин В₂ (рибофлавин), витамин В₆ (пиридоксин), рассмотрением которых мы и ограничимся.

Витамин В₁ (тиамин) тесно связан с обменными процессами в организме, в частности, при его недостатке в пище возникают тяжелые поражения со стороны нервной системы (полиневрит) с нарушением нормального углеводного, белкового и водного обменов. Вместе с тем недостаточность в организме витамина В₁, или тиамин, может возникнуть и при хронических заболеваниях кишечника, малярии, туберкулезе, повышенной функции щитовидной железы (базедова болезнь), сахарном диабете, при приеме внутрь сульфаниламидных препаратов.

Суточная потребность в витамине В₁ для взрослого человека составляет около 2 мг, для лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, а также для кормящих матерей и беременных женщин — 2,5–3 мг.

Витамин В₁ широко распространен в пищевых продуктах растительного происхождения. Много тиамин содержат дрожжи, ржаной хлеб, серый хлеб грубого помола, гречневая, овсяная и ячневая крупы, неочищенный рис, откуда впервые и был выделен К. Функом витамин В₁ в чистом виде.

Некоторые овощи и фрукты также содержат витамин В₁ в значительных количествах. Например, на 100 г следующих продуктов приходится витамина В₁ в миллиграммах: гороха — 2–8,4, гречи-

хи — 0,5, картофеля (клубни) — 0,9–1,8, крыжовника — 0,9, лука — 1,5, малины — 1, моркови — 1,8, пшеницы — 5–10,2, редиса — 1,8, ржи — 3–4, яблок — 0,3–1,2.

Витамин B₂ (рибофлавин) способствует нормальному течению обменных процессов, в частности окислению углеводов, аминокислот, активно участвует в окислительно-восстановительных реакциях организма.

При его недостатке в организме развиваются нарушения трофической функции нервной системы, следствием чего являются поражения кожи, слизистых оболочек, роговой оболочки глаз.

Суточная потребность в витамине B₂ составляет около 2 мг. Она несколько выше для беременных женщин и кормящих грудью матерей, а также для лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом.

Из продуктов растительного происхождения витамин B₂ содержится в дрожжах, ржаном хлебе. Небольшое его количество имеют горох, бобы, чечевица, соя, картофель, капуста, шпинат, томаты, морковь.

Витамин PP (никотиновая кислота) необходим для нормального течения окислительных процессов в организме человека. При его дефиците нарушается кровообразование, а также может возникнуть особое заболевание — пеллагра, которое характеризуется так называемой триадой «Д»: поражением кожи (дерматит), поносами (диарея) и нарушением со стороны нервной системы (деменция).

Обеднение организма никотиновой кислотой может произойти и в результате ряда заболеваний кишечника, при глистных инвазиях и т. п. Суточная потребность в витамине PP составляет около 15–20 мг. Для лиц, занимающихся физическим трудом, беременных женщин и кормящих грудью матерей — 20–25 мг витамина PP в сутки.

Никотиновая кислота в относительно больших количествах имеется в дрожжах (от 10 до 150 мг). Из пищевых продуктов растительного происхождения (на 100 г пищевого продукта, в миллиграммах) она содержится в гречихе — 4,4, капусте — 0,3, картофеле — 1,18, кукурузе — 1,8, луке — 0,7, моркови — 0,5, пшенице — 5,3, ржи — 1,3, томатах — 16,5, яблоках — 0,5, ячмене — 3–4,7.

Витамин B₆ (пиридоксин) оказывает влияние на белковый и жировой обмен в организме человека, принимает участие в процессах переноса серы. Суточная потребность в витамине B₆ составляет 2–3 мг. Он содержится в достаточных количествах в дрожжах, горохе, пшеничных и рисовых отрубях, в зеленых частях многих растений.

Фолиевая кислота относится к витаминам и играет большую роль в кроветворении, в частности, в образовании эритроцитов и содержащегося в них гемоглобина. Она также имеет отношение к образованию в организме человека и других элементов крови: лейкоцитов и тромбоцитов.

Суточная потребность в фолиевой кислоте определяется в 1–3 мг. Она в большом количестве содержится в зеленых листьях многих растений, откуда и получила свое название (от латинского слова «фэлиум» — «лист»), в частности, фолиевую кислоту содержат шпинат, капуста, грибы и др.

Витамин С (аскорбиновая кислота) является одним из важнейших компонентов, определяющих нормальное клеточное дыхание, прочность стенок кровеносных сосудов, в том числе и мельчайших сосудов — капилляров, способствует заживлению ран, лучшей борьбе организма человека с микробами, повышает его сопротивляемость интоксикации и т. д.

Недостаток витамина С в пище ведет к развитию тяжелого заболевания — цинги (скорбута), при котором разрыхляются и кровоточат десны, расшатываются и выпадают зубы, появляются сначала точечные, а потом и более обширные кровоизлияния в кожу, в мышцы, во внутренние полости человеческого тела (плевральную, брюшную) и в суставы. В отдельных случаях заболевание может привести к тяжелым последствиям.

Следует иметь в виду, что значительное обеднение организма витамином С, его дефицит наблюдается при ряде инфекционных и лихорадочных заболеваний, а также таких, как ревматизм, базедова болезнь, сахарный диабет, при приеме внутрь сульфаниламидных препаратов и т. д.

Суточная потребность в витамине С для взрослых людей составляет 50–75 мг, для лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, — 100–120 мг. Примерно такое же количество его необходимо беременным женщинам и кормящим матерям.

Основными витаминоносителями являются растительные продукты. Некоторые из них особенно богаты аскорбиновой кислотой. Так, в 100 г сушеных плодов шиповника содержится 1500 мг витамина С, в зеленых грецких орехах — 1200 мг. Много его в красном перце — 250 мг, хрене — 200 мг, укропе — 150 мг, цветной капусте — 60 мг, перьях лука — 60 мг, шпинате — 50 мг, помидорах — 50 мг, зеленом горошке — 30 мг, капусте — 20–30 мг.

Многие ягоды также содержат большое количество витамина С. Например, 100 г черной смородины содержат 300 мг аскорбиновой кислоты; лимон, калина, рябина, клубника, крыжовник — 40–50 мг; земляника, клюква — 10–20 мг; ежевика, черника, вишня — 5 мг.

Особенно много витамина С в зеленой хвое сосны, кедра, пихты. Зимой в 100 г хвои кедра содержится около 275 мг, в пихтовой хвое — 250 мг, в сосновой хвое — 220 мг витамина С. Поэтому из хвои уже давно изготавливают высоковитаминизированные настои.

Витамин D имеет непосредственное отношение к ряду обменных процессов. В частности, он способствует нормальному костеобразо-

ванию и развитию скелета человека. Особенно важно вводить витамин *D* детям. При недостатке его возникает рахит. Кости у детей при этой болезни становятся мягкими, прогибаются под влиянием тяжести тела и принимают уродливую форму. Кроме того, рахитичный ребенок отстает от здорового по умственному и физическому развитию.

В растениях витамин *D* в готовом виде не встречается, однако в растительном мире широко распространен его провитамин — эрго-стерон, который часто и является тем исходным материалом, из которого строится витамин *D* в организме человека и животного.

Суточная потребность в витамине *D* исчисляется для взрослого человека в объеме около 0,01 мг (400–500 ИЕ). Для лиц, занимающихся тяжелым физическим трудом, беременных женщин и кормящих матерей — в два раза больше.

Витамин E (токоферол) имеет, согласно ряду исследований, прямое отношение к созреванию половых клеток (сперматозоидов) и сохранению беременности. Есть сведения, что беременным женщинам, страдающим невынашиванием, он позволяет сохранить беременность. Витамин *E* обладает и свойством расширять сосуды, что оправдывает его применение при гипертонической болезни, коронаросклерозе с приступами грудной жабы. Богаты витамином *E* зародыши пшеницы, ряд растительных масел (кукурузное, соевое, хлопковое).

Витамин K (филлохинон) был открыт сравнительно недавно. Он способствует образованию в печени особого вещества — протромбина, необходимого для процессов нормального свертывания крови. Поэтому при его дефиците в организме возникает кровоточивость, так называемый геморрагический диатез.

Суточная потребность в витамине *K* еще точно не установлена (согласно А. В. Палладину, она составляет 15 мг в переводе на викасол). Известно его благоприятное действие при ряде кровотечений, заболеваниях печени и т. п.

Витамин *K* содержится в достаточном количестве в следующих растениях (на 100 г вещества): капуста — 2–3,2 мг, крапива — 3,2–4 мг, морковь — 2 мг, томаты — 0,4–0,8 мг, тыква — 4 мг, шпинат — 4,4–6 мг.

Витамин U (противоязвенный фактор) был обнаружен в листьях капусты. Его использование помогает при лечении язвенной болезни. В частности, назначение капустного сока по 1 л в сутки уже через 4–6 дней после начала лечения приводит к уменьшению болей у людей, страдающих язвенной болезнью. Рекомендуют принимать отжатый капустный сок при гастритах и колитах по 200–250 мл 3–4 раза в день до еды в течение одного месяца.

Дубильные вещества (танины) — ароматические безазотистые соединения с вяжущим вкусом. Растения, содержащие дубильные вещества, в медицине используются в качестве вяжущего, противовоспалительного, кровоостанавливающего и бактерицидного средства. Их применяют при желудочно-кишечных заболеваниях, поносах, воспалениях слизистых оболочек полости рта и других органов, при ожогах и др. В организме они связывают бактериальные токсины и образуют нерастворимые соединения с солями тяжелых металлов и алкалоидами, поэтому еще в средние века они были известны как универсальные противоядия.

Содержатся дубильные вещества во всех классах растений, но наиболее богаты ими семена розоцветных, бобовых, миртовых, ивовых и др. Танины чаще сосредоточены в коре, реже в листьях, древесине и других частях растений. Наибольшее содержание дубильных веществ (до 70 %) выявлено в патологических образованиях — галлах, вызванных поражением участков листьев или других частей растений различными насекомыми.

Дубильные вещества содержатся в дубе, шалфее, кровохлебке, лапчатке серебристой, буквице лекарственной, лапчатке прямостоящей, зверобое, вереске обыкновенном, душице обыкновенной, в плодах кизила, терна и других растений.

Пектины (от греческого *pectos*, что означает «свернувшийся, сгущенный»), полисахариды, входящие в состав межклеточного, склеивающего вещества, близки к камедям и слизям, довольно широко распространены в растительном мире. Некоторые пектиновые вещества обладают адсорбирующим (связывающим вредные вещества) и противовоспалительным действием, способны связывать стронций и радиоактивные изотопы, причем большая часть пектинов не переваривается и удаляется из организма вместе с вредными веществами и излишним количеством холестерина.

Пектины снижают бродильногнилостные процессы в кишечнике, обезвреживают ядовитые вещества — как поступающие в организм снаружи, так и образующиеся в нем самом. Пектиновые вещества используются при лечении поносов, хронических колитов и энтероколитов.

В большом количестве пектины содержатся в яблоках, плодах земляники лесной, калины, шиповника, ягодах клюквы, черники, черной смородины, в лимонах, апельсинах, плодах вишни.

Смолы — органические вещества, по химическому строению близки к эфирным маслам и в растениях часто встречаются одновременно с ними. Обычно они прозрачные, часто твердые, полужидкие, в основном довольно легко растворимы в воде и обладают своеобразным ароматом.

Длительно нетвердеющие смолы называются бальзамами.

В больших количествах бальзамы содержатся в хвойных растениях, в почках березы, одуванчике лекарственном, цветках календулы лекарственной, в корнях лапчатки серебристой и прямостоящей, в плодах можжевельника обыкновенного и других растений. Многие смолы обладают бактерицидным, антигнилостным, ранозаживляющим и противовоспалительным, общеукрепляющим и мочегонным действием.

Смолы используются для приготовления пластырей и настоек, способствующих заживлению гнойных ран. В прошлом душистые смолы и бальзамы использовались в качестве благовоний.

Эфирные масла — очень сложные смеси различных летучих веществ, с характерным запахом и жгучим вкусом, основным компонентом которых являются терпеноиды и их производные. Они представляют собой бесцветные, реже — окрашенные жидкости, легко растворимые в эфире, спирте, хлороформе и в маслах, почти нерастворимые в воде.

Эфирные масла обладают противовоспалительным, успокаивающим, антимикробным, противовирусным, тонизирующим, болеутоляющим и противоглистным действием и в то же время оказывают положительное влияние на деятельность центральной нервной и сердечно-сосудистой систем, способствуя расширению сосудов головного мозга, снижению артериального давления.

В зависимости от химического состава эфирных масел содержащие их растения применяются в качестве отхаркивающего, желчегонного, противовоспалительного и других средств.

Минеральные соли, содержащиеся в растениях, и входящие в них химические элементы (калий, фосфор, кальций, железо, цинк, йод и др.) играют исключительно важную роль в обмене веществ, в ферментативной и гормональной деятельности организма, регулируют напряжение нервной системы и мышечной ткани в зависимости от особенностей солевого обмена.

ФИТОНЦИДЫ

Благодаря исследованиям ученых было установлено, что в процессе жизнедеятельности многие растения выделяют вещества, обладающие способностью убивать различные микробы, в том числе и болезнетворные. Эти вещества называют фитонцидами. Они, по-видимому, играют значительную роль в жизни растений, в частности в сопротивляемости их вредным микробам.

Установлено, что особенно много фитонцидов содержат такие растения, как лук, чеснок, имеющие эти вещества в луковичах. Фитон-

циды содержатся и в таких растениях, как хрен, в помидорах, апельсинах. Достаточно в течение 2–10 мин пожевать кусочек лука или чеснока, чтобы в ротовой полости полностью погибли все бактерии.

Лечение фитонцидами может производиться путем их вдыхания, приема внутрь, орошения.

В практике лечения внутренних болезней фитонциды либо принимают внутрь, например при заболеваниях кишечника, атеросклерозе, гипертонической болезни, либо вдыхают (т. н. ингаляционный способ) — при гнойниках (абсцессах) легкого, расширениях бронхов (бронхоэктатическая болезнь), гнилостных хронических бронхитах. Для приема внутрь пользуются спиртовыми или водными настоями.

Для изготовления кашицы из лука и чеснока, в которой содержатся фитонциды, необходимо брать луковицы хорошего качества, без каких бы то ни было следов гниения. При этом следует учитывать, что только свежеприготовленная кашица обладает свойствами убивать микробы, так как в течение 10–15 мин большая часть фитонцидов разрушается.

Фитонциды содержатся также в кровохлебке, пастушьей сумке, хвоще полевом, багульнике болотном, полыни, тысячелистнике, лютике, моркови, редьке, клюкве, в хвое ели и сосны, черемухе, черной смородине и др.

Общие правила приготовления лекарственных препаратов

Активность лекарственных растений неодинакова. Она зависит от их вида, места произрастания, сроков сбора, способов сушки и хранения лекарственного сырья. Кроме того, результаты лечения напрямую связаны со способами приготовления, дозировкой препарата и продолжительностью его использования.

Для лечебных целей используют отдельные части растений: траву, листья, цветки, корни, кору, почки, плоды, а также сборы из различных трав.

Лекарственные растения и их части употребляют в виде порошка, сока из растений (свежего или консервированного спиртом), водных настоев и отваров, спиртовых настоек и экстрактов.

Настои и отвары большинства растений, а также спиртовые настоики можно готовить дома. Настои (инфузы) чаще делают из листьев, душистых цветков и трав, а отвары — из грубых частей растений: коры, корней. Для приготовления настоев и отваров в аптеках отвешивают нужное количество измельченного сырья и помещают в специальный сосуд (инфундирку), заливают дистиллированной водой комнатной температуры, взятой с учетом потерь (плюс 10–15 %), связанных с приготовлением. Инфундирку закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании: на-

стой — 15 мин, а отвары — 30 мин. Затем инфундирку снимают и охлаждают при комнатной температуре: настой — не менее 45 мин, а отвары — в течение 15 мин. После этого процеживают через ситечко или марлю, отжимают остаток, процеживают через вату и добавляют воду до нужного объема.

Обычно настои и отвары из несильнодействующего лекарственного сырья готовят из расчета 1:10, 1:20, т. е. из 10–20 г сырья получают 100–200 объемных частей препарата (10–20 %).

Настои из сильнодействующего сырья следует готовить строго в соответствии с приводимыми рекомендациями. Особенности дозировок отдельных растений даны в специальном разделе.

Настои и отвары надо хранить в прохладном месте и не более 2–3 дней, так как они быстро портятся.

Настойки готовят следующим образом: измельченное растительное сырье заливают 40–70%-ным спиртом и настаивают в течение 7 дней, периодически встряхивая. Затем жидкость сливают, остаток растений отжимают. Обычно из одной весовой части несильнодействующего сырья (пустырник, зверобой, валериана и др.) готовят пять частей: 1:5 (20 %), а из сильнодействующего (переступень, ландыш и др.) — 1:10 (10 г сырья на 100 г спирта).

Принимаются настойки каплями, иногда чайными ложками.

Сборы, или *чаи* (народное название «гнездо»), представляют собой смеси из нескольких измельченных лекарственных растений в определенной пропорции (грудной, мочегонный сбор и т. д.). Приобрести подобные сборы можно в большинстве аптек.

В зависимости от назначения сборы делятся на следующие виды: для приготовления настоев, отваров и настоек, для полосканий, припарок и ванн. Сборы могут быть дозированными и недозированными. Срок годности сборов — 1 год.

В домашних условиях водный настой готовят так: части растений кладут в эмалированный чайник, заливают кипящей водой и настаивают как чай 20–30 мин или в течение ночи томят в постепенно остывающей духовке, после чего процеживают через марлю или холст. Из некоторых растений настой готовят на холодной воде. Для этого требуется 12–20 и более часов. Очень хорошо настаивать травы в термосе.

Чтобы приготовить *отвар*, растения заливают холодной водой и кипятят от 10 мин до 2 ч, иногда и больше, затем процеживают в горячем виде. Обычно для приготовления настоя или отвара берут одну часть растений на 10–20 частей воды (примерно 1–3 ст. ложки с верхом травы — 1 ст. ложка — 7–8 г — на 1 стакан воды). Если трава или сбор приобретены в аптеке, то на упаковке всегда указан способ приготовления.

В домашних условиях настойки готовят путем настаивания растений на водке или вине в теплом месте или летом на солнце в течение определенного времени. При этом посуду надо каждый день встряхивать.

В настоящее время химикофармацевтическая промышленность выпускает сухие стандартные концентраты из некоторых лекарственных растений. Из этих концентратов можно готовить растворы путем простого растворения порошка в дистиллированной воде (концентрат наперстянки, адониса (горицвета), ландыша, термопсиса, бессмертника, толокнянки). Известно, что ферменты и энзимы при сушке и хранении лекарственных растений частично или полностью разрушают основные действующие вещества. Поэтому в ряде случаев эффективность препаратов из свежих растений выше, чем из сушеных.

Для получения сока свежие растения или корни измельчают и отжимают в соковыжималке или прессом, затем консервируют 40%-ным спиртом в концентрации 1:1, настаивают в течение двух недель и фильтруют. Например, сок из спелых ягод боярышника получают следующим образом: 1 кг ягод измельчают в мясорубке, заливают 1 л 70%-ного спирта или водки и настаивают в течение 8 дней. Затем фильтруют и отжимают прессом остаток. Полученные жидкости смешивают и на 7–8 дней оставляют настаиваться при комнатной температуре, затем вторично фильтруют.

Для приема внутрь иногда готовят порошки из различных лекарственных растений, например из аира, мать-и-мачехи и других.

Для наружного употребления готовят мази путем растирания в ступке мелкого порошка из растения с вазелином, свежим сливочным маслом или смальцем. Иногда свежие или высушенные растения отваривают на слабом огне в подсолнечном масле (зверобой, сушеница, ноготки). Это масло можно употреблять и внутрь, и наружно. Мази готовят различной концентрации — 10 г порошка или травы на 100 г жира (10% -ная), или 20 г на 100 г жира (20% -ная). Надо помнить, что мази, приготовленные на животных жирах, быстрее портятся.

Чтобы мазь, приготовленная на животных жирах, лучше сохранялась, следует использовать низкотемпературную вытопку брюшных жировых отложений. Для этого в небольшую фарфоровую чашу кладут нутряной жир — гусиный, козий и т. п. и ставят в слегка разогретую духовку. Жир должен медленно вытапливаться, но не кипеть. После окончания расплавления удаляют из чаши неперетопленные остатки, дают остыть горячему жиру до температуры примерно 30–40 °С и используют для приготовления мази.

Лекарственные растения имеют разнообразные целебные свойства благодаря наличию в них алкалоидов, гликозидов, сапонинов,

органических кислот, витаминов, фитонцидов, микроэлементов, эфирных масел и других веществ. Все лекарственные растения обладают многосторонним действием на организм человека. В связи с этим лечение препаратами из лекарственных растений направлено не только на устранение отдельных симптомов заболевания, но и на оздоровление всего организма больного. Несмотря на это, не следует заниматься самолечением и применять препараты из лекарственных растений без консультации с врачом. Особенно опасно самолечение ядовитыми растениями.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ. ОПИСАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ

АВРАН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Gratiola officinalis L.

Семейство норичниковых — *Scrophulariaceae*

Авран — многолетник из семейства норичниковых. Стебли высотой 15–50 см с ползучим членистым корневищем, прямостоящие или ветвистые, внизу красноватые. Листья плотные, сидячие, почти стеблеобъемлющие, ланцетные, в верхней половине зубчатые или пильчатые. Цветки одиночные, пазушные, на тонких длинных цветоножках, белые или бледно-розовые. Плод — яйцевидная буравчатая коробочка. Цветет летом — с июня до осени.

Растет в большом количестве на влажных песчаных местах, в лощинах, канавах и на заливных лугах в лесных, лесостепных районах и степи.

Применяется трава с цветками, иногда и корневище. В растении содержатся гликозиды: грациозид (грациолин), грациотоксин, ядовитое горькое вещество, сапонины, органические кислоты и другие вещества.

Авран издавна используется в народной медицине как сильное слабительное, глистогонное, мочегонное, сердечное средство, а также при хронических заболеваниях кожи. Авран действует на сердце аналогично наперстянке и обладает сильным мочегонным действием, что делает его незаменимым при сердечной недостаточности с обильной брюшной водянкой (асцитом).

Рецепты народной медицины

◆ Использовать настой из 2 г листьев и 2 г корня аврана на 200 г воды. Принимать как слабительное по 2 ст. ложки на прием, как мочегонное — по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, как глистогонное — по 2 ст. ложки взрослым утром и на ночь.

◆ 10% -ную настойку по 20–30 капель на прием, отвар из 2–7 г корня на 300 г воды — по 1 ст. ложке на прием употреблять как ветрогонное.

◆ При хронических заболеваниях кожи рекомендуется внутрь порошок из аврана по 0,2 г 3 раза в день.

◆ Дозу порошка аврана постепенно повышать с 0,2 г до 0,6–1 г на прием в качестве ветрогонного средства при подагре и хронических запорах (самая большая однократная доза — 1 г, суточная — 3 г).

◆ Употреблять препараты аврана как сердечное средство следует вместе со слизистыми отварами, чтобы избежать раздражающего действия на желудок и кишечник.

◆ Благотворное действие оказывает настой из 5–7 г (2–3 ч. ложки) травы на 1 стакан кипятка, по 1–2 ст. ложки 2–3 раза в день или через день. Используется для больных с пороками сердца, а также при инвазии карликовым цепнем.

◆ Также применяется как слабительное средство порошок: по 0,5–1 г на прием или по 0,25–0,5 г в 2 приема через 2 ч.

◆ При водянке применять настой или отвар из 2–3 г аврана на 200 г воды, принимать его по 1 ст. ложке через 2 ч.

◆ Для лечения язв, ран, чесотки и экземы применяется мазь из свежесжатого сока травы, смешанного с жиром.

Внимание. Авран относится к ядовитым растениям. Пользоваться им следует очень осторожно и только под наблюдением врача. Заготавливать траву надо ежегодно, так как при длительном хранении ее активность снижается.

АДОНИС ВЕСЕННИЙ (ГОРИЦВЕТ)

Adonii vernalii L.

Семейство лютиковых — *Ranunculaceae*

Адонис — многолетнее травянистое растение высотой 50–60 см, с темно-бурым, немного ветвистым корнем, из которого вырастают несколько стеблей, некоторые из них не цветоносны. Стебли возл. основы покрыты бурыми листьями в виде чешуи. Стебельные листья очередные, сидячие, пятипальчатораздельные: два нижних участка менее короткие, перистые, верхние три — дваждыперистые, дольки их узкие, линейные, голые, целые. Цветки ярко-желтые,

большие, до 6 см в диаметре, венчают цветоносные стебли и их ответвления, снизу буроватые, чашечка их пушистая, в венчике 15–20 лепестков, они продолговатые, зубчатые. Плод состоит из 30–40 орешков. Существует несколько видов адониса. Цветет с ранней весны до половины мая. Растение ядовито.

Растет в лесостепной и степной зонах Украины, Белоруссии и в Европейской части России на черноземных целинных землях, на сухих южных склонах и опушках березовых и дубовых лесов, на лужайках, среди кустарников.

Собирают траву от начала цветения до осыпания плодов (апрель–июль), срезая (!) всю верхнюю часть растения на уровне 5–10 см от земли, оставляя голую нижнюю часть и многолетнее корневище во время цветения. Нельзя вырывать растение с корнем, так как его запасы быстро иссякнут. Сушат в тени при 30 °С.

Применяют при сердечных болезнях с явлениями декомпенсации, при одышке, отеке ног и неврозах сердечно-сосудистой системы, а также при водянке почечного происхождения, остром воспалении почек, при инфекционных заболеваниях (пятнистый тиф, грипп, скарлатина и т. п.), при эмфиземе легких (удушье). Адонис увеличивает силу сердечных сокращений и замедляет ритм (действие гликозидов цимарина, адонизида, адонивернозида, адонитоксина подобно действию строфантина, тритерпеновых сапонинов, флавоноидов). В смеси с пустырником сердечным, валерианой, мелиссой принимают при нервной возбудимости, бессоннице, эпилепсии, а также при глаукоме.

Пользоваться препаратами адониса в лечебных целях можно только по предписанию врача.

Рецепты народной медицины

♦ Чаще всего принимается адонис волжский внутрь как водный настой из 6–10 г травы на 1 стакан кипятка по 1 ст. ложке несколько раз в день — как в чистом виде, так и в сочетании с другими средствами. Используется также приготовленный из адониса препарат адонизид в ампулах и каплях.

Для продолжительного лечения рекомендуется приготовить настой из травы адониса, 3–4 г (2 ч. ложки) на 1 стакан кипятка и принимать в течение дня.

♦ *Чай.* На 2 стакана кипятка взять 1 ст. ложку нарезанного растения и настаивать 10 мин. Принимать каждый час по 1 ст. ложке. Чай готовить каждый день свежий (быстро портится).

♦ При водянке вследствие острого и хронического воспаления почек взять 1 ст. ложку смеси (по весу) травы адониса, листьев толочники, березовых почек и травы хвоща полевого в соотношении 4:5:3:2,

залить 1 стаканом кипятка, парить в духовке 2 ч, кипятить на маленьком огне 5–10 мин и употреблять каждый час по 1 ст. ложке. При этом придерживаться бессолевой диеты, постельного режима и через день принимать теплые ванны. Благодаря этому увеличивается выделение мочи, исчезают отеки, улучшается общее состояние.

◆ При неврозах сердечно-сосудистой системы 1 ст. ложку смеси травы адониса, корня валерьяны, травы пустырника и листьев Melissa в соотношении 1:2:3:4 залить 1 стаканом кипятка и настаивать 10 мин. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день, утром и вечером.

АИР ТРОСТНИКОВЫЙ (АИР ОБЫКНОВЕННЫЙ)

Acori calami L.

Семейство ароидных — *Araceae*

Аир тростниковый — многолетнее травянистое растение высотой 60–120 см. Корневище толстое, длиной до 50 см, узловатое, внутри белое, мягкое, губчатое, сверху желтое или желто-зеленое, вкус огуречно-жгучий, запах приятный. Стебель у основания красноватый с лиловым оттенком, цветки собраны в толстое, мясистое соцветие, которое в народе называют «кочаном». Листья с выразительными выявленными жилками, мечевидные, линейные, заостренные, мясистые. Плод — продолговатая сухая ягода. В условиях средней полосы не созревает. Цветет в июне.

Растет по всей территории Украины и средней полосы России, кроме Карпат и полынных степей, в стоячих водах, по берегам рек, прудов, болот, местами большими зарослями.

Собирают корневища, выкапывая вилами, осенью или ранней весной, моют их в холодной воде, сортируют, режут на мелкие куски и сушат.

Применяют аир как тонизирующее средство при угнетении центральной нервной системы; при болезнях желудочно-кишечного тракта, вялом пищеварении (повышает возбудимость вкусовых окончаний и выделение слюны), поносах, как мочегонное средство, при болезнях желчных путей, камнях в почках; как противовоспалительное средство при малярии. Также его используют при нарушении менструального цикла у женщин для его регуляции; при нервных заболеваниях с судорогами, при хронических заболеваниях спинного мозга с потерей чувствительности, при учащенном сердцебиении.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* Взять на 1 стакан холодной воды 1 ч. ложку измельченного корневища аира, довести до кипения и варить 10 мин. Пить.

(в зависимости от потребности) 1–3 стакана в день глотками при ревматизме, водянке, анемии, нарушении менструального цикла у женщин.

◆ Для регуляции деятельности кишок заварить 2 ст. ложки смеси — корневища аира, корня валерианы, коры крушины, листьев мяты холодной и крапивы (в соотношении 1:1:3:2:3) в 2 стаканах воды, настаивать в течение 10 мин, процедить через марлю и пить по $\frac{1}{4}$ стакана утром и вечером.

◆ Сок корня принимать, чтобы улучшить зрение, для улучшения памяти и чтобы избавиться от курения (вызывает рвоту).

◆ Вместо отвара можно пить спиртовую настойку корня аира в соотношении 1:5 — 10–30 капель 3 раза в день с водой или на комочке сахара, этим же настоем полоскать рот при зубной боли.

◆ При изжоге употреблять порошок из корневища аира 3 раза в день по 2–3 г (снижает процессы брожения в кишках; анестезирует и обезболивает слизистые оболочки). Этот порошок применять также наружно. Им присыпают гнойные раны и язвы.

◆ Для полоскания горла при ларингите (боль в горле, хрипота) и глоссите (воспаление языка с опуханием, трещинками, температурой и затруднением глотания) пользоваться отваром из смеси корневища аира, листьев шалфея, дубовой коры и листьев большой крапивы (всего поровну). Отвар для полоскания готовить так. Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан холодной воды, варить в закрытом сосуде в течение 10 мин. Этим отваром полоскать горло и рот 3 раза в день при цинге и амфодонтозе.

◆ Отваром из смеси корневища аира, корня лопуха (по одной горсти) и шишек хмеля обыкновенного (две горсти) — на 3–4 л воды — 2 раза в неделю мыть голову при выпадении волос, перхоти.

◆ Свежие листья аира действуют как инсектицидное средство от блох и других насекомых.

АИСТНИК ЦИКУТНЫЙ (БУСТЛИКИ, ЖУРАВЕЛЬНИК)

Erodium cicutarium (L.) L. Her.

Семейство гераниевых — Geraniaceae

Аистник цикутный — одно- или двулетнее растение с короткими, до 10 см длиной, простертыми, опушенными стеблями; листья перистораздельные, прикорневые собраны в розетку, стеблевые противоположные. Цветки светло-коричневые или лиловые, пятичленные, собранные по 3–8 штук в зонтиковидные соцветия; плод по форме напоминает клюв аиста. Цветет с апреля по сентябрь.

Растет на полях, огородах, в сорных местах. Встречается часто как сорняк по всей Белоруссии, в Полесье, Сибири.

Применяют в народной медицине надземную часть, собираемую до и во время цветения. Водный отвар употребляют внутрь при простудных заболеваниях, воспалении легких, плеврите, от вздутия желудка, при испуге, женских заболеваниях; детей купают при диатезе; настойкой на водке промывают гноящиеся раны; отвар всего растения пьют при грудной жабе и применяют как полоскание при заболеваниях горла.

Рецепты народной медицины

- ◆ *Отвар листьев.* 10 или 15 г аистника на 200 мл, настаивать 6 ч, употреблять по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.
- ◆ *Настойка.* 15 г на 200 мл водки, настаивать 10 ч.
- ◆ *Настой.* 2 ч. ложки сушеной травы аистника на 200 мл холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч, принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

АЛТЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Althaea officinalis L.

Семейство мальвовых — *Malvaceae*

Алтей лекарственный — многолетнее травянистое растение высотой 60–150 см. Корень мясистый, белый, крепкий; от него отрастают по нескольку стеблей. Стебли круглые, внизу одревесневшие, вверх сочные, зеленые, покрытые серым пушком, как и листья. Листья сердцевидные или яйцевидные; нижние — пятилопастные, верхние — трехлопастные. Цветки скученные в пазухах листьев на очень коротких цветоножках, бледно- или ярко-розовые, реже почти совсем белые, пятилепестковые, без запаха. Вкус сладковато-терпкий. Цветет с июня по сентябрь.

Растет у дорог, на лугах, возле рвов и по берегам рек, реже среди кустарников и на опушках.

Собирают цветки и листья летом, осенью выкапывают двух-, трехлетние корни, промывают в холодной воде и сушат.

Применяют при воспалении легких, а также при поносах, острых гастритах, хронических гастритах с повышенной кислотностью, энтероколитах, при воспалении мочевого пузыря — как средство, которое обволакивает пораженные места и успокаивает боли, при воспалении слизистых оболочек.

Рецепты народной медицины

- ◆ *Чай.* Взять на 1 стакан кипятка 1 ч. ложку цветков или листьев алтея и настаивать 10 мин. Пить глотками теплым с медом или сахаром, 3 стакана в день.

◆ Более сильным действием обладает отвар измельченного корня алтея (с корой), настоянный в течение 10–15 мин, в аналогичной приведенной выше дозе.

◆ Отвар алтея в молоке употребляют при лечении туберкулеза легких (в корнях алтея содержатся аминокислоты, слизь, крахмал, аспарагин, батаин, лецитин и почти 15 % минеральных солей).

◆ При кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите настаивать 1 ст. ложку с верхом смеси корня алтея, листьев подбела обычного, корня солодки, цветков коровяка скипетровидного и плодов фенхеля в соотношении 4:2:1:5:1 в 1 стакане холодной воды в течение 2 ч, варить 5 мин, процеживать холодным, пить теплым, глотками, 1 стакан в день.

◆ При коклюше настаивать 4 ч. ложки с верхом смеси корня алтея и травы чабреца обыкновенного (поровну) в 1 стакане воды в течение 2 ч, потом варить 5 мин и выпить за 3 раза в течение дня.

◆ При гастрите употреблять отвар из смеси корня алтея, корня живокости (поровну) — 1 ст. ложку смеси варить в 1 стакане воды 5 мин. Пить по 1 стакану перед каждым приемом пищи.

◆ При язве желудка и двенадцатиперстной кишки настаивать 1 ст. ложку смеси корня алтея, корня солодки, корня живокости и травы чистотела обыкновенного в соотношении 2:2:2:1 в 1 стакане кипятка. Приготовление и применение — как указано выше.

◆ Применяют настой корня алтея (также отвар его цветков или цветков калачиков лесных) для промывания глаз при воспалении, при нагноении век, для полоскания горла. Также его используют для клизм при поносах и т. п.; в смеси с дубовой корой (поровну) — для спринцеваний при белях у женщин.

◆ При фарингите, ларингите 1 полную ст. ложку смеси плодов фенхеля, корня алтея лекарственного, корневища лапчатки прямостоящей (калган), коры дуба и листьев шалфея в соотношении 1:3:3:3:3 настаивать в течение 5 ч в 1 стакане холодной воды, варить 5 мин и теплым отваром полоскать горло.

АНИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Anisum vulgare Gaerth.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Однолетнее травянистое растение. Стебель прямой, высотой 30–50 см, круглый, травянистый, покрыт коротким пушком. Листья: нижние — сплошные, с длинным черенком и крупными зубцами по краям, средние — тройчатые, с длинным черенком, верхние — трех-, пятираздельные, без черенка, цветки мелкие, белые.

Плоды яйцевидные, несколько сплюснутые с боков двусемян-ки, покрытые короткими волосками, которые при вызревании распадаются на два маленьких полуплода зеленовато-серого цвета.

Вкус семян пряный, сладковатый, запах сильный, ароматный.

Цветет в июле-августе. Плодоносит в августе.

В диком виде на территории СНГ не встречается. Родина ани-са — Средиземноморское побережье. Культивируется в южных об-ластях России, в Украине, на Северном Кавказе.

Для изготовления лекарств используют семена аниса.

Плоды аниса обыкновенного содержат эфирные масла, которые на 80–90% состоят из анетол. Именно эфирные масла обуслови-вают отхаркивающее и газогонное действие растения.

Препараты аниса обыкновенного усиливают моторную и секре-торную деятельность пищеварительного тракта.

Рецепты народной медицины

◆ Применяется анис при ларингите и потере голоса. В каст-рюлю влить 1 стакан воды и высыпать $1/2$ стакана анисовых семян. Кипятить в течение 15 мин. Слегка остывший отвар процедить, сме-шать с $1/4$ стакана липового меда и еще раз прокипятить. Снять с огня и добавить туда 1 ст. ложку коньяка. Принимать по 1 ст. лож-ке каждые полчаса. Это средство способно восстановить голос в те-чение суток.

Анис широко применяется в сборах.

◆ При мочекаменной болезни (в г):

Анис, плоды — 10,0.

Петрушка огородная, трава — 20,0.

Пастушья сумка, трава — 10,0.

Можжевельник, плоды — 15,0.

Толокнянка обыкновенная, листья — 15,0.

Стальник полевой, корень — 15,0.

Одуванчик, корень — 15,0.

Сделать отвар — 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка. Нагре-вать на водяной бане 30 мин. Принимать по $1/2$ стакана отвара в теп-лом виде 2–3 раза в день до еды.

◆ При запорах (в г):

Крушина ольховидная, кора — 50,0.

Бузина черная, цветки — 20,0.

Фенхель, плоды — 20,0.

Анис, плоды — 10,0.

Принимать по 1 стакану настоя после еды.

◆ При кишечных коликах (в г):

Анис, плоды — 10,0.

Фенхель, плоды — 10,0.

Мята перечная, листья — 20,0.

Ромашка аптечная, цветки — 30,0.

Крушина ольховидная, кора — 30,0.

Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день после еды.

◆ При астме бронхиальной (в г):

Девясил, корень измельченный — 20,0.

Фиалка трехцветная, трава — 20,0.

Тимьян, трава — 20,0.

Анис, плоды толченые — 20,0.

Мать-и-мачеха, листья, цветки — 20,0.

Смесь заварить из расчета 2 ст. ложки на 500 мл кипятка, томить 1 ч, укутав. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана теплым 3 раза в день до еды. Ночную порцию залить в термос, добавив сахар, так как девясил после длительного настаивания приобретает очень терпкий вкус.

◆ При кашле, имеющем аллергическую природу, особенно у детей — весной и осенью (в г):

Черёда, трава — 50,0.

Фиалка трехцветная, трава — 10,0.

Чабрец, трава — 20,0.

Анис, плоды — 10,0.

Ромашка аптечная, цветки — 20,0.

Смесь заварить из расчета 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать не более 20 мин, пить горячим с чем-нибудь сладким между приемами пищи и на ночь. Каждый раз заваривать заново, так как ромашка и черёда теряют свои свойства после охлаждения.

◆ При желчнокаменной болезни (в г):

Анис зеленый — 50,0.

Акация белая, листья — 50,0.

Репяшок, все растение — 100,0.

Мыльнянка, все растение — 100,0.

Заварить 1 ст. ложку смеси 500 мл кипятка. Томить 30 мин, принимать по $\frac{2}{3}$ стакана отвара перед едой.

АРБУЗ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Citrullui vulgarii Sehrad.

Семейство тыквенных — *Cucurbitaceae*

Арбуз обыкновенный имеет листья большие, глубоковыемчатые, трех-, пятираздельные. Плоды — большие ягоды с сочной, сладкой красной мякотью. Цветет в июне — июле. Завезен из полупустынь и пустынь Северной и Южной Африки.

Применяют арбуз как эффективное мочегонное и желчегонное средство.

Рецепты народной медицины

◆ Употребленная 3 раза в день по 5 г перед едой очищенная острым ножом от верхнего слоя и высушенная кожура арбуза оказывает мочегонное действие. Запивать эту кожуру водой, подслащенной медом.

◆ Зеленой свежей и сушеной кожурой лечат колиты у детей.

◆ В мякоти содержится фруктоза, которая легко усваивается больными диабетом.

Арбуз также полезен больным атеросклерозом, подагрой, артритом, так как его клетчатка, возбуждая перистальтику кишок, способствует выведению холестерина из организма.

◆ Продолжительное употребление мякоти арбуза вылечивает хронические гастриты.

◆ Семенами арбуза обыкновенного, как и тыквы, выгоняют глистов, в частности солитера.

АРНИКА ГОРНАЯ

Arnica montana L.*

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Арника горная — многолетнее травянистое растение высотой 20–60 см, с приятным запахом. Корневище короткое, цилиндрическое, многоголовчатое, красно-бурое, 1 см толщины. В течение первого года вырастает лишь сама розетка из 6–8 довольно больших продолговатых прикорневых листьев. На второй год вырастает прямой слабо-разветвленный коротковолосистый стебель. Возле его основания расположены 4–6 прикорневых листьев с 5–7 продольными жилками — противоположных, короткочерешковых, яйцевидных, округленных или острых, собранных в розетку. Листья на стебле (1–3 пары) наполовину меньше, полустеблеобъемлющие, продолговатые, обратной-яйцевидные или ланцетные, сверху более темные, опушенные короткими волосками, снизу светло-зеленые, голые.

Цветки собраны в корзинки, имеющие 5–8 см в диаметре, по 1, 3, 5 штук на конце стеблей и ответвлений. Обертки корзинок полушарообразные, состоят из 16–24 продолговато-ланцетных, заостренных, зеленых с бурыми краями листочков (этого нет у девясила британского — *Inula britannica* L., с которым путают арнику). В корзинке около 20 оранжевых краевых цветков, которые часто называют лепестками. Срединные цветки (около 50) мелкие, оранжево-желтые, двуполые с трубчато-пятизубчатым веночком. Цветет арника горная в июне — августе.

Растет преимущественно на горных и суходольных лугах Верхнеднепровья, Верхнеднестровья. Встречается на полянах хвойных и буковых лесов.

Собирают корзинки в июне — августе (лечебную ценность имеют лишь самые срединные и крайние цветки), корни — весной.

Применяют при кашле, хрипote, при вздутии, кишечных расстройствах (дизентерии). В акушерско-гинекологической практике — как кровоостанавливающее средство при маточных кровотечениях, после родов при воспалительных явлениях половой системы (воспаления яичников, воспалительные заболевания после выкидыша). Используется также при стенокардии и сердечной слабости (расширяет коронарные сосуды), при атеросклерозе, гипертонии, нервном перевозбуждении (снижает рефлекторную возбудимость продолговатого мозга и коры головного мозга, поэтому ее применяют при кровоизлиянии в мозг, чтобы быстрее нормализовать функциональное состояние центральной нервной системы), для снижения горячки.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* Взять на 1 стакан кипятка 1 ч. ложку цветков или измельченного корня и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану утром и вечером.

◆ При язве желудка употреблять по 1 рюмке отвара, приготовленного с 1 ч. ложкой смеси корня арники, корня одуванчика и травы чистотела в соотношении 2:6:4 3 раза в день, перед едой.

◆ При желудочных и кишечных спазмах, водянке 20 капель спиртовой настойки употреблять внутрь на сахаре или воде 3 раза в день.

◆ При вздутии кишечника, кишечных расстройствах полезен отвар из смеси цветков арники, травы бобовника трехлистного, травы тысячелистника и травы горькой полыни в соотношении 1:2:2:2. Для этого взять 2 ст. ложки смеси на 1 стакан воды, варить 5 мин и пить утром и вечером по 1 стакану.

◆ 10 г измельченных корней варить 10 мин в 200 мл воды, отвар употреблять 3 раза в день, по 1 ст. ложке после еды, на молоке. Вещества, которые содержатся в корнях арники горной, улучшают деятельность сердечно-сосудистой системы, усиливают коронарное кровообращение, расширяют коронарные сосуды при атеросклерозе, миокардите и сердечных ангиоспазмах.

◆ При атеросклерозе, гипертонической болезни употреблять отвар из смеси цветков арники, травы тысячелистника обыкновенного (*Achillea millefolium* L.) и зверобоя обыкновенного (*Hypericum perforatum* L.) в соотношении 1:5:4. 1 полную ст. ложку смеси настаивать в 1 стакане холодной воды в течение 3 ч, варить 5 мин, настаивать 15 мин и пить в течение дня. Арника снижает уровень холестерина в крови, но в больших дозах может вызвать учащение сердцебиения, боли в желудке, рвоту и т. п.

◆ При эндокардите, миокардите, перикардите, недостаточности митрального клапана, митральном стенозе, недостаточности аортального клапана, стенозе аорты рекомендуется отвар из смеси цветков арники, цветков бузины черной и листьев розмарина в соотношении 2:2:3. 1 полную ст. ложку смеси взять на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин и пить глотками в течение дня.

◆ При заболеваниях мочевого пузыря (цистит, бактериурия) взять 1 ст. ложку смеси цветков арники, цветков тысячелистника и травы пижмы обыкновенной в соотношении 3:3:7 на 1 стакан кипятка, настаивать и пить на ночь.

◆ Наружно использовать спиртовую настойку из 100 г цветков арники на 1 л 70%-ного спирта или настойку на белом виноградном вине — для примочек на травмированные места, синяки, фурункулы, абсцессы, как кровоостанавливающее, рассасывающее и противовоспалительное средство.

◆ Пить настой из 15 г листьев арники и 30 г померанцевой кожуры на 200 мл кипятка через каждые 3 ч по рюмке (30 г).

◆ Настой на масле применять при отеках, ожогах.

◆ При сильном переутомлении освежает ванна для ног с добавлением в воду небольшого количества спиртовой настойки цветков арники.

АПЕЛЬСИН ГОРЬКИЙ (ПОМЕРАНЕЦ, БИГАРАДИЯ)

Citrus sinensis Osbeck.

Дерево из семейства рутовых (*Rutaceae*).

Культивируется в Крыму.

Применяют кожуру ягодоподобного плода как жаропонижающее и кровоостанавливающее средство, при маточных кровотечениях и чрезмерных менструациях. В нем содержится много душистых эфирных масел, которые улучшают вкус лекарства. Средство фитонцидное.

БАГУЛЬНИК БОЛОТНЫЙ

*Ledum palustre L.**

Семейство вересковых — *Ericaceae*

Багульник болотный — густой вечнозеленый кустарник высотой 50–120 см с крепким дурманящим запахом, который напоминает запах камфары. Листья кожистые, линейно-продолговатые с загнутыми краями, заостренные, очередные, сверху зеленые, блестящие, сморщенные, снизу с густым рыжеватым опушением. Цветки собраны в многоцветковые (15–25) грозди, белые, реже красноватые, на длинных, тонких цветоножках. Цветет в мае — июне.

Растет на севере Украинского Полесья, в Белоруссии, России — на болотах, во влажных сосновых лесах, на кочковатых лугах, в основном островками. Изредка встречается в Прикарпатье и Карпатах.

Собирают полностью все растение — во время цветения, листья и молодые побеги — в августе — сентябре.

Применяют при бронхиальной астме, как отхаркивающее средство (при острых и хронических бронхитах — в смеси с листьями крапивы маленькой (*Urtica urens* L.), в соотношении 2:1), также при коклюше, золотухе, подагре, ревматизме, при спастических энтероколитах, недержании мочи, гриппе (как профилактическое средство при эпидемиях), при экземе. Действует как потогонное и наркотическое средство.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** Взять на 1 стакан кипятка 1 ст. ложку листьев или молодых побегов багульника и настаивать 10 мин. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 5–6 раз в день. Детям при сильных приступах коклюша давать по 1 ч. ложке несколько раз в день.

◆ Как отхаркивающее средство употребляют отвар из смеси травы багульника болотного, подбела и корня алтея в соотношении 1:2:2. 2 ч. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, 1 мину варить, настаивать 20 мин, процедить и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

◆ Вовнутрь использовать отвар из свежих цветков или побегов на оливковом масле (1:9), которые следует настаивать 12 ч в духовке, и в виде капель его можно закапывать в нос при острых ринитах, гриппе.

◆ При ревматизме, ломоте, а также при чесотке, вшивости применять мазь, которую нужно готовить следующим образом: по 1 части мелко нарезанного цветущего растения багульника и корня чемерицы белой смешать с 3 частями растопленного свиного сала и настаивать в течение 12 ч (без кипения) в теплой духовке. Потом процедить в банку, накрыть и в случае необходимости втирать в кожу.

◆ Порошок из листьев и веток багульника болотного действует как инсектицидное средство от моли и клопов (также в смеси с душицей). Обкуривать им дом для борьбы с мухами.

БАДАН ТОЛСТОЛИСТНЫЙ (МОНГОЛЬСКИЙ ЧАЙ)

Bergenia crassifolia (L.)

Семейство камнеломковых — *Saxifragaceae*

Бадан толстолистный — многолетнее травянистое растение. Прикорневые листья плотные, блестящие, осенью ярко-красные,

образуют крупную розетку. Стебель, или цветонос, безлистный, голый, в два раза длиннее листьев с их черешками. Цветет бадан ранней весной, еще до того, как у него распускаются листья. Цветки красивые, ярко-красные, собраны в метельчато-щитковидное соцветие. Особенно же приметным является корневище бадана: мясистое, толщиной от пальца руки до тонкого женского запястья. Едва покрытое землей, оно стелется, сильно разветвляется, имеет много корневых мочек и заканчивается углубляющимся в землю мощным корнем.

Бадан — ценное лекарственно-техническое растение. Вследствие большого содержания дубильных веществ он используется в медицине, как корневой дубитель — в кожевенно-обувной промышленности. Арбутин, содержащийся в корнях бадана, обладает противогнилостным, обеззараживающим и противовоспалительным действием. Благодаря содержанию дубильных веществ, он также ценен как вяжущее, кровоостанавливающее и уплотняющее ткани слизистых оболочек (следовательно, и как болеутоляющее) средство. Поэтому бадан рекомендуется при женских болезнях, особенно при маточных кровотечениях с эрозией (язвами) на шейке матки, а также при белых. Полезно применять его при воспалениях и изъязвлениях слизистой оболочки (в носу, во рту и т. д.).

Применяют жидкий экстракт из корня бадана при болях: головных, в горле и желудке. Порошком из корня присыпают раны.

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять для спринцевания и полоскания: взять 1 ст. ложку экстракта бадана на 1 л воды для спринцевания влагалища с последующим вливанием самого экстракта в таком количестве, чтобы обмывалась вся шейка матки. Задержать эту жидкость на 10–15 мин. Эту процедуру необходимо выполнять ежедневно до тех пор, пока не исчезнет боль и не прекратится кровотечение. Результат проявляется через 2–3 недели, а иногда и раньше.

Жидкий экстракт из корня бадана. Взять 3 полные ст. ложки измельченного корня на 1 стакан кипятка, выпарить до половины (применять для вышеописанного спринцевания).

◆ Для внутреннего употребления взять экстракт в 3 раза слабее, т. е. 1 полную ст. ложку (с верхом) корня бадана на 1 стакан кипятка; принимать по 20–30 капель 3 раза в день. Этот экстракт можно приготовить также из прикорневых листьев бадана, из растений не моложе трехлетнего возраста, и также выпарить до половины.

◆ Для смазывания кровоточащих десен в народной медицине используется простой отвар из 2 ч. ложек корня бадана на $\frac{1}{4}$ стакана кипятка.

БАРБАРИС ОБЫКНОВЕННЫЙ

Berberi vulgaris L.

Семейство барбарисовых — *Berberidaceae*

Барбарис обыкновенный — колючий куст высотой 1,5–2 м. Кора молодых побегов желтоватая, после зимы серая. Листья очередные, черешковые, до 10 см длиной, эллиптические, кожистые, мелкозубчатые, вырастают пучками на укороченных побегах. Соцветие — гроздь, которая состоит из 10–25 бледно-желтых ароматных цветков. Плод суховатый, эллипсоидной формы, красный, кислый. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в августе-сентябре.

Растет как декоративный куст в парках, живых изгородях, а также на опушках, на каменистых, но богатых гумусом грунтах степной и лесостепной зон, а также как культурное растение.

Собирают: кору, цветки, листья — весной, после цветения; ягоды — осенью; корни — ранней весной или поздней осенью.

Применяют в виде чая при гипотонии матки после родов, при печеночных коликах и желчных камнях, холециститах — в холодном виде (снижает тонус желчного пузыря и уменьшает его спазмы), при запорах и при спастическом катаре толстой кишки. Улучшает кровообращение, останавливает кровотечения.

Рецепты народной медицины

◆ На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку измельченной коры, цветков или листьев барбариса и настаивать 10 мин. Если взять корень, то его следует 10 мин кипятить. Пить глотками по 1 стакану, утром и вечером.

Настоем барбариса обычного лечат также подагру, ревматизм, люмбаго. Подобно хинину он уменьшает горячку, действует успокаивающе и оказывает противомикробное действие.

◆ Сок из плодов барбариса помогает при воспалении легких, при кашле. Для этого его надо пить по 1–2 ст. ложки в день (богат витамином С). Снижает горячку, утоляет жажду.

◆ При увеличенной печени приготовить отвар из смеси коры барбариса (из корней и однолетних побегов), травы чистотела и листьев мяты в соотношении 2,5:1,5:5. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 30 мин. Пить по 2–3 стакана в день.

◆ При дисфункции поджелудочной железы 2 ст. ложки коры барбариса и 1 ст. ложку корня солодки голой залить 0,5 л воды, настаивать целую ночь, утром закипятить в течение 5–7 мин, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

◆ Алкалоиды, содержащиеся в коре барбариса, сходны по своему строению с алкалоидами опия (только отсутствует наркотичес-

кое действие), поэтому слабый экстракт из коры барбариса применяют для лечения наркомании. Для этого надо пить по 25–30 капель экстракта на рюмку воды каждые 3 ч.

◆ При холецистите, холангите приготовить отвар из смеси корня барбариса, корня одуванчика, корня дикого цикория и коры крушины в соотношении 2:2:2:1. Для этого 1 ст. ложку смеси варить в 1 стакане воды 15 мин и пить по 3 стакана в день.

Наружно используют настойку коры барбариса (1:4), при ухудшении слуха закапывать в ухо по 2 капли настойки 2 раза в неделю.

БАРВИНОК МАЛЕНЬКИЙ

*Vinca minor L.**

Семейство кутровых — *Aposynaseae*

Барвинок маленький — травянистое вечнозеленое растение. Стебель лежачий, длиной до 60 см. Листья противоположно-эллипсовидные, кожистые, блестящие. Цветки темно-голубые, одиночные, пазушные, на коротких цветоножках. Цветет в мае — июне.

Распространен преимущественно на Правобережной Украине, а также в Полтавской области, лесостепи и в Крыму — в дубовых, дубово-грабовых, реже в дубово-буковых лесах. Культивируется в цветниках, растет и в средней полосе России, в Белоруссии.

Собирают листья во время цветения растения.

Применяют в основном при гипертонической болезни, тахикардии. Снижает кровяное давление, успокаивает головную боль, лечит поносы, повышает свертываемость крови.

Рецепты народной медицины

◆ *Отвар.* При гипертонии 1 ст. ложку измельченных листьев варить в 1 стакане воды 20 мин, пить глотками, полностью выпивая за сутки.

Отвар применяют для полоскания рта при воспалении слизистых оболочек, цинге, кровотечениях, при зуде и высыпаниях на коже. Лечебное действие растения объясняется большим содержанием в нем алкалоидов.

БЕДРЕНЕЦ КАМНЕЛОМКОВЫЙ

Pimpinella saxifraga L.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Бедренец камнеломковый — многолетнее растение. Корневище многоглавое, ветвистое, бурого цвета, толщиной 1–2 см. Корень морщинистый, бугристый, длиной до 20 см, толщиной до 1,5 см, сна-

ружи грязно-бурый, внутри желтовато-белый с желто-бурыми точками. Стебли прямые, высотой до 75 см, внутри полые, снаружи голые, покрыты коротким пушком с нитевидными бороздками. Листья непарноперистые; нижние листочки округло-яйцевидные, тугие, зубчатые; верхушечный листочек трехлопастный. Цветки белые, собраны в зонтик. Цветет бедренец с июня по октябрь.

Растет повсеместно на лугах, среди кустарников, на опушках лесов, вдоль дорог.

Собирают корневища бедренца и его корни обычно осенью или ранней весной.

Сухой бедренец или его корень можно узнать по острому, раздражающему обоняние запаху и горьковато-острому вкусу.

Корень бедренца содержит эфирное масло и пимпинеллин — особое вещество, нерастворимое в воде; поэтому корни для лечебных целей лучше употреблять в виде настойки.

Применяют бедренец при болях в животе, кашле, как отхаркивающее, мочегонное, регулирующее функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, а также успокаивающее нервную систему средство. Это старинное народное лекарство очень эффективно и хорошо проверено. В народе его применяют еще при коклюше — как отхаркивающее, болеутоляющее и успокоительное средство, при водянке — как мочегонное, при запоре и плохом переваривании пищи — как нормализующее функциональную деятельность желудка.

Рецепты народной медицины

◆ Очень эффективен при охриплости: добавить 15 капель настойки к потогонному отвару липового цвета.

Препараты из корня бедренца применяются для полоскания при воспалении горла, свежий сок из корня выводит пятна на лице.

◆ *Отвар.* 15 г травы бедренца на 200 мл воды, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день; или 30 г корня на 1 л воды, применять по $\frac{1}{3}$ стакана 4–5 раз в день.

◆ *Настойка на водке.* 2 части корня на 5 частей водки, принимать по 30 капель 4–5 раз в день при водянке.

◆ *Настойка на вине.* 1 часть корня на 6 частей вина.

БЕЗВРЕМЕННИК ОСЕННИЙ (КОЛХИКУМ)

Colchicum autumnale L.

Семейство лилейных — *Liliaceae*

Безвременник осенний — многолетнее травянистое растение, подземная часть которого (клубнелуковица), окруженная темно-бурыми листьями, сидит глубоко в земле. Цветочный стебель короче клуб-

нелуковицы, скрыт в ней, прямой, округлый, увенчанный 1–3 большими розово-белыми, иногда белыми цветками, которые появляются осенью, в сентябре — октябре (цветет вплоть до морозов). Весной вырастают зеленые широколанцетные листья, между которыми показываются плоды. Плод — многосемянная коробочка, которая дает семена в июне — июле, после чего листья отмирают.

Растет в предгорьях и горной части Закарпатской области, в Прикарпатье и Буковине, в бассейне Тисы и Прута, а также в Крыму, на влажных лугах, в низинах. Встречается в европейской части России.

Собирают: семена — в июне — июле, клубнелуковицы величиной с грецкий орех, которые пахнут редькой, — незадолго до цветения растения, цветки — во время цветения. Семена и клубнелуковицы (в сыром или высушенном виде) следует хранить осторожно (они сильно ядовиты) и заменять каждый год свежими.

Применяют для лечения предраковых состояний и рака кожи. Объясняется это большим содержанием в семенах сильно ядовитых алкалоидов колхицина и колхамина, чуть меньшим — в клубнелуковице и цветках. Алкалоид колхамин является хорошим противоопухолевым средством. Если колхамин ввести в организм в достаточной дозе, он предопределяет распад клеточных ядер (кариолиз) и полиплоидию (увеличение набора хромосом), особенно лимфатических органов, костного мозга и эпителия паренхиматозных органов и, выборочно, тех, в которых интенсивно размножаются качественно измененные клетки.

Рецепты народной медицины

◆ Колхицин действует как болеутоляющее средство, потому безвременник осенний применяют при подагре и суставном ревматизме. Для изготовления мази взять по 1 ст. ложке семян и цветков растения. Кипятить в достаточном количестве воды до тех пор, пока не получится серая тягучая масса, которую следует смешать еще в горячем состоянии с одинаковым количеством какого-нибудь животного жира. Мазь втирают в пораженные суставы.

1–1,5 г этой 0,5% -ной мази прикладывать 1 раз в день к пораженной области кожи, захватив 1–1,5 см здоровой. Такое лечение рекомендовано при раке 1-й и 2-й стадий (в 3-й стадии лечение не дает эффекта, а в 4-й, при метастазах, не рекомендуется). Сверху наложить повязку из стерильной марли и лейкопластыря. Опухоль расплывается в течение 7–8 суток, самое большое — через 25 суток, и отделяется от здоровой ткани. Повязку с мазью и опухолевой тканью, которая разложилась, каждый день надо менять. Окружающие ткани поражаются незначительно. Воспалительные явления

быстро проходят, оставляя на месте опухоли гладенький нежный рубец. Лечение проводят под наблюдением врача, часто проверяя состав крови на количество лейкоцитов и тромбоцитов. В случае рвоты, кровавого поноса лечение прекращают.

◆ 10%-ную настойку семян на 70%-ном спирте необходимо употреблять внутрь при деформирующем полиартрите, чтобы успокоить боль (15–20 капель 3 раза в день).

БЕЛЛАДОННА ЛЕКАРСТВЕННАЯ, КРАСАВКА (СОННАЯ ДУРЬ)

*Atropa Belladonna L.***

БЕЛЕНА ЧЕРНАЯ

*Hyoscyamui niger L.**

БЕЛЕНА ЧЕШСКАЯ

*Hyoscyamu bohemicu F. W.** Schmidt*

Семейство пасленовых — *Solanacea*

Белладонна лекарственная — многолетнее травянистое растение высотой 1–1,5 м. Стебель прямой, вверху вилчато-разветвленный. Листья очередные, до 25 см длиной, яйцевидные, заостренные, к основанию суженные в черенок. Цветки довольно большие, колоколообразные, поникшие, одиночные или, реже, парные, в верхней части грязно-пурпурные или буро-фиолетовые, у основания зелено-вато-желтые или желто-бурые, появляются в пазухах листьев. Плод — двухгнездовая приплюсненно-шарообразная, блестящая, черная многосемянная ягода с зеленой чашечкой. Цветет белладонна в июне-июле, плоды созревают в июле — сентябре.

Белладонна распространена в Карпатах, Прикарпатье, в Крыму (в горах и на Южном берегу), на Северном Кавказе. Растет в лиственных лесах между кустарниками, на молодых лесосеках, преимущественно на лужайках.

Белена черная — двулетнее растение высотой 30–60 см, с ветвистым прямостоящим цилиндрическим стеблем. Листья с широкой беловатой срединной жилкой; нижние — суженные в черешок, верхние — сидячие. Цветки большие, грязно-бледно-желтые, с сеткой фиолетовых жилок и фиолетовым пятном внутри. Во время цветения они скучены на верхушках стебля и ветвей. Плод — двухгнездовая продолговатая, кувшиноподобная коробочка с крышкой, полная семян, подобных маковым. Все растение имеет неприятный,

дурмящий запах, липкое от железистых волосков. Цветет с конца мая по октябрь и во время созревания плодов.

Белена чешская — однолетнее растение высотой 5–25 см, с тонким корнем, без розетки листьев. Стебель неразветвленный. Венчик бледно-желтый с фиолетовыми жилками. Часто встречается на всей территории средней полосы Восточной Европы.

Белена черная и дурман — сорняки. Произрастают они по всей территории Украины, большей части Белоруссии и России — на мусорниках, на огородах и около домов.

В начале цветения, в июне — июле, с белладонны собирают листья. Их отщипывают возле основания пластинки и немедленно сушат в тени. В июле — августе из растений второго года развития выкапывают мясистые, сочные боковые корни, удаляют деревянистую основу главного корня и сушат их в затененных, хорошо проветриваемых помещениях.

Листья белены черной собирают в конце августа, а семена — в сентябре. Солено-горькие на вкус прикорневые розеточные листья первого года развития собирают осенью; стебельные же и целые верхушки с цветками второго года развития — во время цветения растения и сразу же сушат их в тени. Аналогично собирают листья дурмана.

Поскольку все три растения очень ядовиты, то при их сборе и сушке надо быть очень осторожными. Не следует притрагиваться к носу, губам, глазам грязными руками, после работы их надо хорошо вымыть. Хранят высушенные растения отдельно от других лекарственных трав, каждый год заготавливают свежее сырье, а старое сжигают.

Используют листья белладонны и ее корень. Листья действуют как болеутоляющее, снимают спазмы, снижают психическое возбуждение (скополамин).

Рецепты народной медицины

♦ Белладонну употребляют при бронхиальной астме, брадикардии, стенокардии, инфаркте миокарда, при желудочно-кишечных болезнях, спастическом холецистите, от изнурительного потения при туберкулезе легких, паркинсонизме (корень), а также при отравлении грибами. Для этого нужно взять 5–10 капель свежесжатого сока из корней (настойки на спирте) и применять его 2 раза в день.

Внимание! Белладонна противопоказана при глаукоме, а также матерям, которые кормят детей грудью.

♦ Масло белены (настаивать 15–30 частей семян белены на 100 частях подсолнечного масла в течение 8–10 суток) следует употреблять преимущественно наружно.

◆ Настойку из 15 г измельченной листвы белены на 100 г спирта или водки употреблять по 2 капли на 1 ст. ложку воды 3 раза в день при дизентерии, хорее (болезни Вита), судорожных рвотах, спазмах, даже при эпилепсии (как успокоительное средство). В маленьких дозах она действует успокоительно, в больших — возбуждает.

◆ Распаренные листья белладонны употреблять наружно — для припарок, чтобы успокоить боль.

◆ Спиртовую настойку листьев белены черной (смешанной с небольшим количеством масла белены) употреблять для растираний при подагрических, невралгических и ревматических болях, как примочку для больших фурункулов и карбункулов, которые только формируются, как составную часть смесей для втирания при простуде, плеврите (иногда в смеси с маслом белены).

Внимание! Все эти растения ядовиты, поэтому их можно использовать только после консультации с врачом. При отравлении вышеописанными растениями (умопомрачение, снижение потовыделения, сухость во рту, расширение зрачков, галлюцинации, головокружение, поверхностное дыхание) промыть желудок раствором танина или марганцовокислого калия, внутрь употребить раствор древесного угля, выпить крепкий черный кофе, положить на голову холодный компресс.

БЕРЕЗА БЕЛАЯ (ПУШИСТАЯ)

Betula alba L.

Семейство березовых — *Betulaceae*

Береза белая — стройное дерево высотой до 20 м с повисшими ветвями и гладкой белой корой. У старых берез ствол внизу темно-серый с трещинами. Листья ромбически-яйцевидные или треугольно-яйцевидные, возле основы ширококлиновидные, иногда почти сердцевидные. Цветки мужские, опушенные, собранные на концах ветвей в сережки длиной 5–6 см (по 2–3 сережки); плод — орешек с двумя крылышками, которые в 2–3 раза шире, чем сам плод. Цветет в мае, семена созревают в июле — августе.

Распространена почти на всей территории России, Украины и Белоруссии. Обычно образует массивы в лесной и лесостепной зонах, растет на мокрых лугах.

Собирают почки весной, когда они липкие от смолистых веществ и еще не распустились. Сушат на холоде при температуре не выше 15–20 °C. Позже (в июне — июле) собирают листья. Ранней весной собирают березовый сок.

При авитаминозах применяют настой из листьев. Его также используют при подагре, ревматизме, для очищения крови при экземе, лишаях, высыпаниях на коже, при зуде. Известно использование настоя при язве желудка, несварении; при бронхитах и трахеитах, как отхаркивающее и дезинфицирующее средство. Почки, из которых готовят чай или спиртовую настойку, употребляют для очищения от мелких круглых глистов (остриц и аскарид); в послеродовой период (начиная с 12-го дня) для ускорения очищения; при ожирении, чтобы усилить обмен веществ; при водянке почечного происхождения и при камнях (мочегонное и желчегонное действие).

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку почек, немного прокипятить и настаивать 2 ч. Пить глотками 2 стакана в день.

◆ Вместо чая можно использовать спиртовую настойку: 15–20 капель настойки развести в 1 ст. ложке воды и принимать 3 раза в день (в 0,5 л 70%-ного спирта всыпать $\frac{1}{4}$ стакана почек и настаивать их в течение 14 суток, потом процедить, профильтровать и вылить в бутылку). Употреблять при атеросклерозе, отеках, несварении желудка, даже при холере (от рвоты).

◆ Спиртовая настойка березовых почек очень эффективна при лечении язвы желудка. Для этого через 1 ч после еды выпить 1 ст. ложку настойки, заедая 20–30 г сливочного масла. После этого 4 ч не употреблять пищи и жидкости.

◆ Настойкой из почек прижигают комариные укусы, после чего проходит зуд и спадают покраснение и опухоль.

◆ Настой из молодых листьев березы пить при сердечных отеках, как мочегонное и потогонное средство, при выделении белка с мочой, мочекишечной диатезе, а также при ревматизме. Свежие листья промыть холодной кипяченой водой, воду слить, листья залить горячей кипяченой водой при температуре 40–50 °С и настаивать в течение 3,5 ч. Листья отжать, дать настою отстояться 6 ч, отделить от осадка. В таком настое содержится до 155 % витамина С. Принимать по 50, 100, 200 мл настоя 3 раза в день, обычно перед едой.

◆ Березовый сок пить по 3 и больше стаканов в день для очищения крови при кожных болезнях — лишаях, сыпи на теле, при фурункулезе, ангине. Сок также рекомендован при анемиях после ранений, плохо заживающих ранах, язвах, болезнях, которые сопровождаются высокой температурой. Используется он при бронхитах, бронхоэктазах, туберкулезе легких; ревматизме, подагре, артритах; цинге. Действует как отхаркивающее и мочегонное средство, выводит из организма вредные вещества, помогает при сердечных отеках.

◆ Наружно сок используют при экземе (компрессы) и в косметике: при угрях и пигментных пятнах им протирают кожу лица.

◆ Растертый в порошок березовый уголь применяют при отравлении ядами и бактериальными токсинами, при вздутии кишечника, колитах, повышенной кислотности желудочного сока — по 1 ч. ложке порошка 3 раза в день, запивая водой (или взболтанный с водой).

◆ Березовый деготь уничтожает чесоточных клещей на коже: в течение 3 суток натирать им на ночь тело (перед сном). На 4-й день принять ванну, сменить одежду и постельное белье.

◆ Спиртовую настойку применять для втираний и компрессов при ревматизме, болях в суставах, при пролежнях, ссадинах, ранах, которые плохо заживают.

◆ Наружно использовать листья для горячих ванн при лечении острых и хронических экзем, лишая, при потении ног, а также при ревматизме. Полную горсть листьев варить 10 мин в 4 л воды, отвар использовать для ванн.

◆ Распаренные свежие листья используют для компрессов и припарок. В первом случае следует положить свежие березовые листья в глубокую кадку, накрыть ее и, когда кадка полностью согреется от выделяемой теплоты, больной залезает в нее на 1 ч и больше (сколько выдержит) по шею или по пояс («сухая» ванна).

Во втором случае сушеными листьями (или толчеными сырыми), ошпаренными кипятком, обложить пораженные места рук и ног (водянка, ревматизм, подагра, паралич), надеть на них чулки и забинтовать по возможности плотнее («согревающие чулки»).

БОДЯК ОВОЩНОЙ (ОСОТ ОГОРОДНЫЙ)

Sonchu oleraceu L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Осот огородный — травянистое однолетнее растение высотой 30–100 см. Стебель прямой, полый. Растение при ранении выделяет молочно-белый сок. Листья очередные, матовые, голые, мелковыемчато-зубчатые, зубцы вытянуты в мягкие колючки, нижние листья перистораздельные, крылатый черенок расширяется в стреловидную основу, которая окутывает стебель. Корзинки на верхушке стебля и его разветвлений собраны в зонтиковидные щитки; цветки в них двуполые, язычковые, желтые. Цветет в июне — сентябре.

Растет на сырых лугах, как сорняк на полях и огородах, при дорогах. Распространен в Карпатах и в лесостепи. Встречается также в Белоруссии и средних широтах России.

Собирают целое растение во время цветения. Растение содержит дубильные вещества, резину.

Применяют бодяк при простудах, болях в мочевом пузыре, в частности при камнях, при селезеночнике, кровохарканье, от глистов.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку травы осота и настаивать 10 мин. Применение: 1 стакан выпить глотками утром натощак и 1 — вечером.

◆ При геморрое в 1 л воды варить 1 полную горсть растения в течение 2–5 мин, отвар добавить в сидячую ванну (принимать прохладные ванны по 15–20 мин 3 раза в неделю).

◆ На раны от ударов прикладывать растолченные свежие листья (кровоостанавливающее действие).

БОЯРЫШНИК КОЛЮЧИЙ (КРИВОЧАШЕЧКОВЫЙ)

Crataegus oxyacantha L.

Семейство розовых — *Rosaceae*

Боярышник — кустарник, реже деревце высотой до 5 м. На крепких пурпурово-коричневатых побегах редкие, толстые, прямые колючки длиной 2,5–4 см. Листья длиной 2–6 см, широкоромбические, с голыми черенками, с обеих сторон короткоопушенные, по краям перистые, трех-, пятилопастные. Цветки двуполые, с белыми (или красными) лепестками, собранные в щитовидные соцветия. Запах цветков специфический, приятный. Плоды красные, реже красновато-желтые, с мучнистой мякотью и 2–5 косточками. Цветет в мае — июне, плоды созревают в августе.

Растет как декоративный куст — в парках, в живых изгородях; как дикорастущий — на опушках лиственных лесов, среди кустарников.

Собирают: цветки — в мае, плоды — в августе, ветки — круглый год.

Применяют при функциональных расстройствах сердечной деятельности, сильных нервных потрясениях, сердечной слабости, после выздоровления от изнурительных болезней, а также при ангионеврозах климактерического периода (приливы крови к голове), в начальной стадии гипертонической болезни. Используют при бессоннице у больных с нарушением сердечной деятельности, при гипертиреозе с тахикардией.

Боярышник понижает возбудимость центральной нервной системы, тонизирует сердечную мышцу, усиливает кровообращение в коронарных сосудах сердца и мозга, устраняет тахикардию и аритмию, снимает неприятные ощущения в области сердца, снижает кровяное давление и улучшает общее состояние больных. (Сильнее дей-

ствуется вечнозеленый барвинок маленький — *Vinca minor* L., богатый рутином и алкалоидом винином, снижающими кровяное давление.)

Боярышник помогает и при мерцательной аритмии. При атеросклерозе снижает уровень холестерина в крови.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку цветков и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

◆ *Капли.* Настаивать полную горсть свежих цветков или спелых плодов на 0,25 л спирта или крепкой водки (1:2) в течение 14 суток. После этого процедить и употреблять по 40 капель 3 раза в день, разбавив 1 ст. ложкой воды (так же используется выжатый из свежих цветков сок, консервированный 90% -ным спиртом в соотношении 4:1).

◆ Людям раздражительным, нервным, особенно при истерических припадках, климаксе у женщин следует готовить чай из 1 ст. ложки с верхом смеси травы пустырника, ясенника душистого, листьев ежевики, травы сушеницы болотной и цветков боярышника в соотношении 2:2:2,5:1,5:1, взятых на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин. Пить по 3 стакана в день.

◆ При повышенном давлении (гипертонии) 1 ст. ложку смеси цветков боярышника, плодов боярышника, травы хвоща полевого, травы омелы белой, зубков чеснока, цветков арники горной и травы тысячелистника в соотношении 3:3:: 3:3:3:1:4 настаивать в 1 стакане кипятка и пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

◆ При сердечном неврозе с нарушением пищеварения, бессонницей взять 2 полные ч. ложки смеси цветков боярышника колючего, травы спорыша обычного и травы хвоща полевого в соотношении 5:3:2, настаивать 0,5 ч в 1 стакане кипятка.

◆ Настойку цветков и листьев боярышника на 70% -ном спирте в соотношении 1:10 (по 50 капель или по $\frac{1}{2}$ —1 ч. ложке 3 раза в день, в рюмке воды) или их водный отвар рекомендуют как замечательное тонизирующее, спазмолитическое и успокоительное средство. В очень высоких дозах (больше в 4—5 раз, чем назначаемые обычно) и из-за продолжительного и систематического употребления боярышник не только купирует, но часто на несколько лет останавливает появление приступов стенокардии. А при ангинозных состояниях, инфаркте миокарда, декомпенсации это растение имеет преимущество перед нитросоединениями и другими препаратами, так как не дает токсического побочного эффекта и не тормозит функцию кишечника.

Увеличивая силу сердечных сокращений, боярышник устанавливает равновесие между нею и кровяным давлением. Повышенное

давление снижает, сниженное — повышает и тем самым уменьшает возбудимость нервной системы. При бессоннице, связанной с нервным перевозбуждением, растение обеспечивает спокойный, глубокий и продолжительный сон, не вызывая после пробуждения состояний психического угнетения. Применение боярышника дает хороший результат при различных аллергических заболеваниях. В ряде случаев острого суставного ревматизма тяжелые боли ослабляются через несколько дней после употребления боярышника.

При гипертонии почечного происхождения боярышник не рекомендуется.

◆ При желчнокаменной болезни хорошие результаты дает употребление следующего отвара. 1 ст. ложку измельченной сухой коры однолетних побегов боярышника варят в течение 20 мин в 1 стакане мягкой воды, к которой (горячей) надо прибавить 1 ч. ложку травы мяты холодной и настаивать еще 0,5 ч (действует гликозид эскулин).

Примечание. Даже обычный чай из молодых побегов боярышника действует как оздоровительное средство, поднимает общий тонус организма, способствует устранению авитаминозов и малокровия, очищает внутренние органы, прежде всего — почки.

БРУСНИКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Vaccinium vitis idaea L.

Семейство брусничных — Vacciniaceae

Брусника обыкновенная — многолетний вечнозеленый кустарник высотой 30 см. Ветви его округлые, с пушком, направленные вверх. Листья очередные, кожистые, на очень коротких, пушистых черенках. Сверху темно-зеленые, снизу светло-зеленые, с черноватыми ямочками, покрытые пятнышками, обратно-яйцевидные или эллиптические, тупые, с загнутыми, иногда зазубренными краями, с невыразительными прожилками. Цветет в мае — июне. Цветки в тесных поникших верхушечных кистях, на коротких цветоножках, с белыми или бледно-розовыми венчиками в виде четырехзубчатых колокольчиков. Растение является медоносом. Красные кисло-сладкие ягоды созревают в конце августа.

Растет в сырых хвойных и буковых лесах, изредка на торфяных болотах вместе с черникой.

Заготавливают листья осенью и зимой, доставая их из-под снега. Действуют мочегонно (в щелочной среде).

Применяют как средство витаминное, мочегонное, вяжущее, слабительное; при мочекаменной болезни, ревматизме, туберкулезе легких, катаре желудка с пониженной кислотностью.

Листья применяют как мочегонное средство (вместо листьев толокнянки) при камнях в почках, желчном пузыре, как вяжущее средство при болезнях желудка, при ночном недержании мочи у детей, а также при сахарном диабете (действуют гликозиды арбутин и флавонол, дубильные вещества).

Рецепты народной медицины

◆ *Отвар.* При воспалении почек и мочевого пузыря 2–3 ч. ложки измельченных листьев брусники варить в течение 15 мин в 2 стаканах воды. Пить глотками в течение 2 суток.

◆ При недержании мочи 1 ч. ложку листьев взять на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин и пить до 3 маленьких стаканов в день.

◆ Листья и ягоды брусники понижают уровень сахара в крови, используются при сахарном диабете.

Отвар одной горсти листьев брусники заварить в 3 стаканах воды и кипятить 10 мин; все это выпить за день в три приема.

◆ Эффективным, клинически многократно проверенным является следующий сбор трав. При длительном (1 год) употреблении это прекрасное средство не только способствует снятию болей и выходу камней при мочекаменной болезни, но и предупреждает возможность осложняющей инфекции, восстанавливает нарушенное здоровье организма в целом.

Сбор при мочекаменной болезни (в г):

Лаванда колосковая, трава — 10,0.

Смородина черная, лист — 10,0.

Береза, лист — 10,0.

Будра плющевидная, трава — 10,0.

Можжевельник, плоды — 10,0.

Хмель, шишки — 10,0.

Роза, лепестки — 10,0.

Толокнянка, лист — 20,0.

Буквица, трава — 20,0.

Брусника, лист — 20,0.

Подорожник большой, лист — 20,0.

Крапива двудомная, листья — 30,0.

Земляника, плоды — 60,0.

Хвощ полевой, побеги — 60,0.

Спорыш, трава — 30,0.

Акация белая, бутоны — 60,0.

Донник лекарственный, трава — 50,0.

Пастушья сумка, трава — 15,0.

Василек синий, лепестки — 30,0.

Лен посевной, семена — 40,0.

Если нет всех компонентов сбора, можно смешать имеющиеся, не нарушая пропорции, и заваривать по 10 г смеси на 750 мл кипятка. Принимать по 150 мл теплым. При отхождении камня дозу можно уменьшить до 5–6 г смеси на 500 мл кипятка.

Хорошо на время вывода камней запастись овсяной соломой и во время почечной колики, связанной с выходом камня, делать горячие компрессы из ее крепкого отвара на область почек.

◆ При подагре (отложении солей) рекомендуется брусничный лист пить как чай, но у некоторых людей постоянное питье этого отвара вызывает цистит (резь при мочеиспускании). Поэтому лучше смешивать его в равных долях с ромашкой, липовым цветом или листьями малины и принимать, заваривая, как чай, но пить не более 800 мл в день.

БУДРА ПЛЮЩЕВИДНАЯ (КОТОВНИК)

Glechoma hederacea L.

Семейство губоцветных — *Lamiaceae*

Будра плющевидная — многолетнее сорное растение с ползучими побегами, до 130 см длиной, из семейства губоцветных. Стебли ветвистые, высотой 15–60 см. Листья плотные, городчатые. Цветки двугубые, мелкие, фиолетово-синие или голубые, расположенные по 2–3 в пазухах листьев. Цветет с конца апреля по июль. Растертая трава имеет приятный мятный аромат.

Растет повсеместно в лесах, рощах, садах, по кустарникам, на лугах и по берегам рек. Растение содержит эфирное масло, холин, дубильные вещества и др. Используется свежая или высушенная трава с цветками как тонизирующее, стимулирующее, возбуждающее аппетит, отхаркивающее, мочегонное, антисептическое, противовоспалительное и ранозаживляющее средство.

Применяется при заболеваниях легких (хронические бронхиты), мочевого пузыря и мочекаменной болезни, при гастритах, гепатитах с желтухой, водянке, малярии, бронхиальной астме, подагре, малокровии и при хроническом насморке. Используется также в виде компрессов и обмываний при подагре, золотухе, язвах, гнояниках и ранах. При нарывах, золотухе и язвах прикладывают толченую свежую траву.

Рецепты народной медицины

- ◆ Сок из свежей травы будры пить по 2 ст. ложки 2 раза в день.
- ◆ Настой из 1 ч. ложки свежей травы на 1 стакан кипятка принимать по 50 г 2–4 раза в день.
- ◆ Настой из 5–7 г травы на 1 стакан кипятка принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

- ◆ Порошок из сушеной травы с медом употреблять по 2 г за прием.
- ◆ Для наружного употребления — 1 ст. ложку травы кипятить в 1 стакане воды 10 мин.
- ◆ При чесотке 2 раза в день натирать кожу крепкой настоей травы на уксусе.
- ◆ Крепкий водный настой травы применять в виде примочек на раны и к глазам (при слезотечении).

БУЗИНА ЧЕРНАЯ

*Sambucus nigra L.**

Семейство жимолостных — *Caprifoliaceae*

Бузина черная — куст, иногда деревце высотой 2–6 м. Кора светло-бурая, сердцевина в ветвях широкая, белая, мягкая. Листья непарноперистые, обычно с пятью яйцевидными или продолговато-яйцевидными, продолговато-заостренными листочками. Соцветие плоское, щитовидное, стоит прямо; кисть после цветения от веса плодов постепенно зависает. Цветки изжелта-белые, ароматные. Плоды — черно-фиолетовые ягоды с косточками, созревают в августе — сентябре. Цветет в мае — июне.

Растет почти по всей территории с умеренным климатом — в зарослях над речками, в старых парках, вокруг жилья, на сельских кладбищах.

Собирают: молодые листочки — рано весной, цветки — во время полного цветения, кору — летом, ягоды — осенью. Листья и незрелые плоды ядовиты.

Применяют в виде чая отвар из цветков — при простудах, гриппе, как жаропонижающее, потогонное средство при бронхите, сухом кашле, начальной стадии воспаления легких, ревматизме, как молокогонное средство.

Рецепты народной медицины

- ◆ Чай из листьев. Применяется при болезнях почек, как мочегонное средство, кровоостанавливающее, при атеросклерозе, для очищения крови при фурункулах, сыпи на теле (мочегонное действие также оказывает кора при сердечных отеках). На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку цветков (коры или листьев) и настаивать 10 мин. Пить по 2–5 стаканов в день, за 15 мин до еды, глотками.
- ◆ Наличие в цветках бузины черной стероидного гормона, который активно участвует в обменных процессах, объясняет терапевтический эффект при мучительных месячных и при заболеваниях кожи, связанных с нарушением обмена веществ. При желудочно-

кишечном катаре, сопровождающемся болезнями печени, 1 ст. ложку смеси цветков бузины черной, семян фенхеля, цветков ромашки, цветков липы, листьев мелиссы и мяты холодной в соотношении 4:2:2:3:3:6 заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 ч и пить по $1\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день, через 1 ч после еды.

◆ При склонности к спазмам (коликам) желудочно-кишечного тракта 1 ст. ложку смеси цветков бузины черной, корней и корневищ валерьяны, цветков липы и листьев мяты холодной (поровну) настаивать 3–4 ч в 1 стакане кипятка и пить по рюмке (50 г) 3–4 раза в день.

◆ Применять также как потогонное и облегчающее отхаркивание средство: залить 4 ст. ложки смеси цветков бузины черной, цветков коровяка скипетровидного, цветков подбела обыкновенного, травы медуницы лекарственной, цветков липы, цветков алтея лекарственного, цветков гречки посевной и лепестков мака полевого (*Papaver rhoeas* L.) в соотношении 2:3:2:3:2:3:2:3 1 л кипятка. Настаивать в духовке 12 ч и пить по 50 г через каждые 2 ч.

◆ Сок из ягод черной бузины безвреден при более строгой диете. Пить его следует при язвах кишок, воспалении легких и ишиасе. В ягодах содержатся витамины А и С, минеральные соли, йод и гормоноподобное вещество, которое ускоряет заживление ран. Поэтому сок и настой из ягод на сахаре (употреблять рюмками) помогают при тяжелых желудочных и кишечных заболеваниях и при воспалении печени, но сырыми их не едят (неприятные последствия — рвота и т. п.).

◆ Из отваренных, протертых и процеженных через холст ягод бузины черной (свежих и сушеных) можно делать лечебное повидло, кисели (от запоров). Ягоды, сваренные в меде, помогают при умственном переутомлении: 1 ч. ложка на 1 стакан воды.

◆ Молодые весенние листочки бузины, сваренные в меду и употребленные внутрь, действуют как легкое слабительное при хронических запорах.

◆ Отваренные в молоке молодые листочки бузины прикладывают на заповшие, обожженные и воспаленные места, а также на геморроидальные узлы.

◆ Для компрессов при болях в ушах, ревматических и подагрических опухольях наполнить маленькие мешочки смесью цветков черной бузины и ромашки (поровну), полить их кипятком и нагреть в сосуде на плите.

◆ Компрессы на голову из ароматической настойки цветков бузины черной на 9% -ном спиртовом уксусе (взятых поровну) снижают горячку, успокаивают головную боль и помогают при бессоннице.

◆ Отвар цветков используют для полоскания ротовой полости при воспалениях горла, миндалин и при ангинах.

БУКВИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Betonica officinali L.

Семейство губоцветных — *Lamiaceae*

Буквица лекарственная — многолетник из семейства губоцветных с прямым, шершавым от волосков стеблем высотой 30–90 см. Листья черешковые, большие, плотные, продолговато-яйцевидные. Цветки светло-пурпуровые, сидящие в пазухах верхних листьев, собранные в конце стебля в виде колосовидного соцветия.

Цветет с июля по август.

Растет в лесах и кустарниках, на опушках.

Собирают траву с цветками, в которой содержатся дубильные вещества, горечи, слизь и алкалоиды.

С лечебной целью используется трава, реже — корни. В траве содержатся: бетаин, флавоноиды, алкалоиды, эфирное масло, органические кислоты, слизь, смолы, горечи, танины. Галеновые препараты обладают антиспазматическим, регенераторным, слабительным, гипотензивным, мочегонным, кровоостанавливающим, противовоспалительным, успокаивающим свойствами, регулируют обмен веществ и способствуют разжижению и отхождению мокроты.

Применяется при различных воспалениях дыхательных путей, астме, мигрени, гипертонической болезни, неврозах, болезнях печени, почек, водянке, подагре. Также при катарах желудка, коликах и вздутии живота, как мочегонное и слабительное средство.

Нюхательный порошок из листьев используют при головных болях и хроническом насморке.

Рецепты народной медицины

◆ *Настой.* Взять 2–3 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, а также в порошке по 1–3 г 3–4 раза в день.

◆ Наружно делать ванны или примочки из отвара травы при золотухе, варикозных расширениях вен с язвами и для лечения гнойных, долго незаживающих ран.

◆ Как хорошее вяжущее средство употребляется при потливости ног в виде ванн (300 г травы обдать 3 л кипятка, температура настоя должна быть 36–38 °C).

◆ В народной медицине буквица лекарственная применяется при бронхите, трахеите, пневмонии, коклюше, бронхиальной астме, туберкулезе легких с кровохарканьем, атеросклерозе и гипертонической болезни, нефрите и др.

Варить 2 ст. ложки измельченной травы в 0,5 л воды в течение 10 мин, настаивать до остывания. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды.

◆ Сбор при заболеваниях почек, мочевых путей, почечнокаменной болезни (в г):

Толокнянка, листья — 20,0.

Брусника, листья — 20,0.

Подорожник, лист — 20,0.

Лаванда, трава — 10,0.

Будра, трава — 10,0.

Смородина черная, листья — 10,0.

Береза, листья — 10,0.

Можжевельник, плоды — 10,0.

Хмель, шишки — 10,0.

Роза крымская, лепестки — 10,0.

Крапива двудомная, листья — 30,0.

Шиповник, плоды — 40,0.

Земляника лесная, плоды — 60,0.

Хвощ полевой — 60,0.

Буквица, трава — 20,0.

1 ст. ложку смеси заварить 0,5 л кипятка, томить 30 мин, не кипятить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 0,5 ч до еды, теплым, с сахаром или медом, в течение нескольких месяцев.

ВАЛЕРИАНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Valeriana officinalii L. Sensul.

Семейство валериановых — *Valerianaceae*

Валериана лекарственная — многолетнее травянистое растение высотой 100–150 см. Общее название «валериана лекарственная» (*Valeriana officinali L. S. l.*) объединяет ряд видов валериан, которые применяются в медицине. В средней полосе из группы валерианы лекарственной наиболее распространены валериана блестящая (*V. nitida Kreyer*), валерьяна высокая (*V. exaltata Mikan*) и валериана побегоносная (*V. stolonifera Czern*). Наилучшая из них та, что растет в сухих местах. На второй год вырастает прямой, бороздчатый, полый цветonoсный стебель. Листья непарноперистоскладчатые, яйцевидно-ланцетные, зубчатые или с цельными краями. Соцветие большое, ветвистое, отдельные его части представлены в виде сложных щитков. Цветки мелкие, ароматные, двуполые, розовые или белые. Цветет в июне — августе.

Растет в диком виде в запрудах рек, на травянисто-осоковых болотах, среди влажных кустарников, лозняков, культивируется в сельском хозяйстве.

Собирают двухлетние корни с корневищами ранней весной и поздней осенью (моют в холодной воде и сушат в тени).

Применяют при расстройствах нервной системы, бессоннице и нарушении пищеварения на нервной почве, тошноте; как ветрогонное, глистогонное средство и средство для поддержания силы; при поносах (ослабляет спазмы гладких мышц и усиливает тормозные процессы в мозговой коре); для усиления действия снотворного и при умственном переутомлении.

При умственном переутомлении валерьяна устраняет нарушения в мозговой коре, повышает ее функциональную деятельность подобно транквилизаторам. Растение регулирует работу сердца, действуя непосредственно на центральную нервную систему, а также на сердечную мышцу и автономную систему сердца, которая создает и проводит импульсы. Валерьяна улучшает коронарное кровообращение и усиливает деятельность желез желудочно-кишечного тракта и выделение желчи.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку измельченных корней и кипятить 10 мин. Пить по 1 стакану при гипертиреозе, нервном возбуждении, истерии, эпилепсии, бессоннице, судорогах, спазмах коронарных сосудов, усиленном сердцебиении, неврозах сердечно-сосудистой системы. Грудным детям при болях в животе давать каждый час по 1 ч. ложке.

◆ Клизма из валерьянового отвара успокаивает кишечные колики.

◆ При ощущении пустоты в желудке, когда обложен язык и немного болит голова, пить по 3 стакана в день такой чай: в 1 л воды кипятить 6 ст. ложек тысячелистника 10 мин. В горячий отвар всыпать по 1 ст. ложке травы полыни горькой и корня валерьяны и 2 ст. ложки травы мяты холодной; настаивать 0,5 ч.

◆ *Спиртовая настойка.* 1 часть корней (лучше сырых) залить 5 частями 46%-ного спирта и настаивать в тепле (25 °C) в течение 7 суток. Слить, процедить, отстоять, процедить через промокательную бумагу и пить по 0,5–1 ч. ложке по необходимости, но непродолжительное время, так как валерьяна значительно повышает функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта.

◆ *Эфирная настойка.* Взять 1 часть 90%-ного спирта, настаивать 4 дня, долить 2 частями эфира и настаивать еще 3 суток. Далее сделать как при приготовлении спиртовой настойки.

◆ Наружно применять при нервном потрясении (испуге) с конвульсиями у детей; при эпилепсии. Купать ребенка в теплом отваре из корней валерьяны (взять 1 горсть корней на 1 л воды, варить 10 мин и добавить в воду в ванне). Внутрь давать 5 раз в день по 7–10 капель спиртовой настойки в чайной ложке воды. Пятнадцатиминутную ванну делать через день перед сном.

◆ Взрослым при функциональных заболеваниях нервной системы, явлениях переутомления, чрезмерной раздражительности, также при некоторых ревматических недугах, радикулите, тромбозе, гипертонии и гипотонии готовить отвар из смеси травы чебреца, шалфея, корня валерьяны, цветков календулы (ноготков) и ромашки лекарственной (поровну). Взять пригоршню смеси на 2 л воды, варить 30 мин и добавить в полную ванну. Ароматические ванны делать 2 раза в неделю.

ВАСИЛЕК СИНИЙ

Centaurea cyanus L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Василек — травянистое однолетнее пушистое серо-зеленое растение высотой 30–60 см. Стебель его ветвистый, направленный вверх. Листья ланцетно-линейные, нижние лопастные, верхние цельные. Корзинки верхушечные, на длинных цветоножках. Цветки краевые пятизубчатые, лейкоподобные, синие или, реже, белые, розовые; срединные — трубчатые, фиолетовые. Цветет в мае — августе.

Распространен практически по всей территории Украины, но на юге встречается реже — среди посевов ржи и других зерновых культур как сорняк. Иногда выращивают его в цветниках. Часто встречается в России и Белоруссии.

Собирают краевые цветки, выщипывая их из корзиночек во время цветения растения. Быстро сушат в тени.

Применяют растение как противоспазматическое, противовоспалительное, противомикробное, мочегонное и желчегонное средство. Употребляют при болезнях почек и желчного пузыря, водянке, желтухе, простуде и малярии, как жаропонижающее средство; вместе с рыбьим жиром или слегка обжаренной печенью — при куриной слепоте; несварении желудка.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку краевых цветков василька, настаивать 30 мин и пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.

◆ При задержке мочи вследствие воспалительных процессов в мочеполовых органах взять 4 ст. ложки смеси лепестков василька, коры бузины травянистой, столбиков (волоса) кукурузы, листьев толокнянки, травы хвоща, травы ослудника голого и березовых почек в соотношении 1:1,5:1:1,5:0,5:1:1,5 на 1 л воды, настаивать целую ночь, утром кипятить 7 мин и выпить горячим в течение дня за 5 раз.

◆ От фурункулеза применяют смесь цветков василька синего, травы крапивы двудомной, цветков календулы (ноготков), листьев ореха грецкого, травы хвоща полевого, фиалки трехцветной, чере-

ды и вероники лекарственной в соотношении 1,5:1:1:1:1:2: :1,5:1. Взять 4 ст. ложки на 1 л воды, рецепт приготовления такой же, как при задержке мочи. Курс лечения составляет 6 недель.

◆ Напаром с 1 ч. ложки краевых цветков василька и 1 стакана кипятка промывать глаза *при конъюнктивитах, ячменях* и пр; профильтрованный через ватку отвар закапывать в глаза по 4–5 капель 3 раза в день. При этом нужно строго придерживаться правил гигиены.

БАХТА ТРЕХЛИСТНАЯ (ТРИФОЛЬ)

Menyanthe trifoliata L. *

Семейство вахтовых — *Menyanthaceae*

Вахта трехлистная — многолетнее травянистое растение высотой 25–70 см, с ползучим стеблем. Листья все прикорневые, длинночерешковые, с тройчатой пластинкой обратнойцевидных листочков. Цветки беловато-розовые, звездчатые, в продолговатой грозди на безлистном цветоносном стебельке. Цветет в мае — июне.

Растет по всей территории средней полосы, на низких берегах рек и озер, в низменных торфяных болотах, в канавах, образуя часто густые заросли.

Собирают листья весной и летом во время цветения, чаще всего в сухую солнечную погоду.

Применяют для возбуждения аппетита, улучшения выделения желудочного сока и перистальтики желудочно-кишечного тракта, при пониженной кислотности желудочного сока, а также при вздутии, селезеночнике, малярии, для возбуждения функции пищеварительных желез, успокоения нервов и при малокровии.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку измельченных листьев, настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану перед едой при водянке, отеках, малокровии, ревматизме, золотухе.

◆ Для возбуждения аппетита готовить чай из смеси травы полыни горькой и листьев вахты (трифоли) (поровну): 1 ч. ложка смеси на 1 стакан кипятка.

◆ Для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения пить чай из смеси травы вахты, травы золототысячника (центурии), листьев мяты холодной и корня аира в соотношении 4:3:2:1, взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка и настаивать 0,5 ч. Употреблять по $\frac{1}{4}$ стакана 2–3 раза в день, за 0,5 ч до еды.

◆ Для успокоения нервов приготовить настой из смеси листьев вахты, мяты холодной и корня валерьяны в соотношении 4:3:3, взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 0,5 ч и выпить глотками в течение дня.

◆ При нервной возбудимости взять 1 ст. ложку смеси травы вахты, листьев мяты холодной, корня валерьяны и дягиля лекарственного в соотношении 2:3:2,5:2,5 на 1 стакан кипятка и настаивать 20 мин. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день.

◆ Для стимуляции функций пищеварительных желез и при слизистом катаре желудка и кишок 1 ст. ложку смеси листьев вахты трехлистной, листьев холодной мяты, травы тысячелистника, золототысячника и семена укропа (поровну) настаивать 2 ч в 1 стакане кипятка. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день перед едой.

◆ При болезнях печени 1 ст. ложку смеси листьев вахты трехлистной, цветков ромашки аптечной и травы чистотела (поровну) 1 мин кипятить в 1 стакане воды, настаивать 1 ч и, процедив, пить по $\frac{1}{4}$ стакана утром и вечером, через 1 ч после еды.

◆ При малярии взять 1 ст. ложку смеси листьев вахты, травы полыни горькой и цвета подсолнуха в соотношении 10:3:5 на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин и пить по 3 стакана в день.

◆ Наружно использовать отвар из смеси листьев вахты и цветков ромашки (поровну). Употреблять для клизм после дефекации, чтобы очистить прямую кишку при болезнях с нарушением обмена веществ, хронических запорах и для промывания застарелых ран и язв.

ВЕРБЕЙНИК МОНЕТЧАТЫЙ (ЛУГОВОЙ ЧАЙ)

Lysimachia nummularia L.

Семейство первоцветных — Primulaceae

Вербейник монетчатый — многолетнее растение с тонким, лежачим, укореняющимся в узлах стеблем, с противоположными округло-овальными листьями, негусто покрытыми мелкими бурыми точечными железками. Цветки золотисто-желтые, довольно крупные, расположены по одному в пазухах верхних листьев. Венчик вдвое длиннее чашечки, лепестки его, как и чашелистики, покрыты темными точками и черточками и, кроме того, очень мелкими прозрачными стебельчатыми железами.

Цветет в июне — июле.

Растет очень часто на лугах, среди кустарников, в сырых местах. Лекарственным сырьем являются трава в стадии цветения, листья. Вербейник содержит дубильные вещества и сапонины, аргинин, много витамина С и др.

Применяют настой травы при поносах, гастрите, желтухе, цинге.

Рецепты народной медицины

◆ Наружно настой травы употребляют для полоскания рта при молочнице и стоматите; для припарок при ушибах, опухолях, арт-

ритах, венерических болезнях, ранах, золотухе, при мышечном и суставном ревматизме. 1 ст. ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 ч, принимать по 2 ст. ложки или $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.

◆ Сок травы обладает хорошим кровоостанавливающим действием.

ВЕРБЕНА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Verbena officinali L.

Семейство вербеновых — *Verbenaceae*

Вербена лекарственная — многолетнее травянистое растение с прямостоящим, кверху ветвистым, четырехгранным стеблем, высотой до 100 см, с шероховатыми краями. Средние листья четырехраздельные с неровно надрезанными долями. Верхние листья такие же, но более продолговатые; верхушечные — с цельными краями. Цветки бледно-лиловые, реже пурпурные, собраны в редкие многоцветковые кисти. Листья на вкус терпкие. Вербена не имеет запаха, цветет с июня по сентябрь.

Растет повсеместно, но в небольших количествах — у края дорог, на окраинах полей, на засоренных местах и на холмах.

Собирают листья растения до и во время цветения.

Применяют отвар из листьев вербены как внутреннее средство при болезнях печени, селезенки, общей слабости и головных болях, золотухе, разных сыпях, фурункулах, прыщах и др.

Рецепты народной медицины

◆ Наружно вербену можно использовать для ванн (50 г листьев на ведро воды). Купать детей при истощении.

◆ При чесотке употреблять свежий сок листьев (пить по 1 ч. ложке после еды) 3 раза в день.

◆ Готовить отвар из 15 г травы на 200 мл воды. Пить по 1 ст. ложке через 1 ч (особенно при золотухе, атеросклерозе и закупорке вен).

◆ Вербену употребляют также при венерических язвах. За день нужно выпивать настой из 60 г на 1 л кипятка.

◆ Чай из вербены (12–15 г на 180–200 мл кипятка) принимать каждый час по 1 ст. ложке при атеросклерозе, тромбозах, набухании вен.

ВЕРЕСК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Calluna vulgaris (L.) Hill.

Семейство вересковых — *Ericaceae*

Вереск обыкновенный — небольшой вечнозеленый ветвистый кустарник высотой 15–70 см. Стебель тонкий, с поднятыми ветвями, кора серо-бурая. Листочки мелкие, размещенные противоположно, подобно черепице, в четырех рядах. Цветки лиловые или лилово-розовые, иногда белые или кремовые, на коротких цветоножках, собранные в однобокие гроздья. Вкус растения горький, терпкий. Пахнет медом. Цветет с июля по сентябрь.

Растет в лесах и на севере лесостепных районов — на сухих и сыроватых, с малым содержанием извести песчаных грунтах. Чаше встречается в сосновых и смешанных лесах, на лужайках, сухих холмах, лесных лугах, вдоль дорог.

Собирают ветви с листочками и цветками летом.

Применяют как потогонное и мочегонное, противовоспалительное средство при воспалениях мочевых путей. Рекомендуют при подагре, ревматизме, заболеваниях мочевого пузыря, которые сопровождаются воспалением предстательной железы, при мочекаменной болезни, поносах. Используют при расстройстве нервной системы, бессоннице, пугливости, беспричинной меланхолии.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку вереска и настаивать 10 мин. Пить глотками по 2 стакана в день. Полезен чай при катаре желудка с повышенной кислотностью.

◆ Как средство, которое успокаивает нервы и лечит бессонницу, используют смесь вереска, травы пустырника, сушеницы болотной и валерьянового корня в соотношении 4:3:3:1. Взять 1 ст. ложку смеси на 2 стакана кипятка и запаривать целую ночь. Пить каждый час по 4–5 глотков, 4 стакана в день (при неврастении).

◆ При бессоннице взять 2 полные ст. ложки смеси травы вереска, листьев мяты и корня валерьяны в соотношении 2:2:6 на 1 стакан кипятка, настаивать 15 мин. Пить глотками в течение дня.

◆ При хронических воспалительных изменениях в сердечной мышце, перикарде, дисфункции сердечных клапанов (компенсированные и декомпенсированные пороки клапанов сердца, эндокардит, миокардит, перикардит, недостаточность митрального клапана, митральный стеноз, недостаточность аортального клапана, стеноз аорты) 2 ч. ложки смеси цветков вереска, терна, боярышника колючего, травы пустырника, тысячелистника, корня любистка (порвону) варить 20 мин в 1 стакане воды и выпивать глотками за день.

◆ Как мочегонное при хронических циститах, пиелитах, мочекаменной болезни, почечных коликах действует смесь травы вереска, остиаки голой, листьев толокнянки, травы дрока, зверобоя обыкновенного, цветков лаванды, корневищ аира тростникового

и листьев шалфея (поровну). Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, пить по 2 стакана в течение дня.

◆ При болезненных менструациях у женщин запарить 1 ст. ложку смеси цветущих ветвей вереска, коры крушины ломкой, листьев березы, цветков ромашки, листьев мяты холодной, корневищ и корней валерьяны в соотношении 10:7,5:7,5:25:25:25 в 0,25 л воды и пить отвар горячим в течение дня.

◆ Для компрессов на труднозаживающие раны, абсцессы используют отвар из смеси травы вереска, хвоща полевого и золотушника обыкновенного в соотношении 3:3:4. 2 полные ст. ложки залить 0,5 л кипятка и варить 15 мин.

ВЕРОНИКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Veronica officinali L.

Семейство норичниковых — *Scrophulariaceae*

Вероника лекарственная — многолетнее травянистое растение длиной 10–30 см, с ползучим, у основания ветвистым стеблем, который образует дерновину. Стебли покрыты густыми короткими волосками. Листья сужены в короткий черенок, обратнойцевидные, зубчатые, немного шершавые. Многоцветковые цветоносные гроздья вырастают из одной пазухи у двух противоположных листьев. Цветки бледно-голубые с лиловым оттенком, реже белые. Растение на вкус терпкое; свежее — без запаха, высушенное — имеет приятный запах. Цветет в июне — августе.

Распространена вероника в лесных и лесостепных районах, на юге степи встречается редко. Растет у изгородей, в рощах, среди кустарников, на опушках, преимущественно в хвойных лесах, реже в черноземной полосе.

Собирают цветки с листьями.

Применяют при простудных заболеваниях, астме, бронхите (как отхаркивающее средство), болезнях мочеполовых органов (циститы, песок). Также растение используется при пониженном аппетите, поносах, язве желудка, климактерии, высоком давлении, бессоннице, нервном истощении, ревматизме, ломоте, как потогонное средство, при значительном истощении организма. Особенно помогает при сыпи на теле, экземе, нагноениях (пиодермии), также при укусах гадюк и бешеных животных.

Рецепты народной медицины

◆ Чай. На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку вероники и настаивать 12 ч. Пить остывший чай глотками по 1–2 стакана в день — при желудочных расстройствах — и по 1/2 стакана горячим — для аппетита перед едой.

◆ При сыпи на коже (экзема, золотуха, грибковые поражения, пиодермия) применять смесь (по 1 ч. ложке) вероники, фиалки трехцветной и травы череды, настоянной на 1 стакане кипятка. Пить по 4 стакана в день, через 1 ч после еды (антиаллергическое действие).

◆ Свежий сок рекомендуется употреблять при подагре.

◆ При зуде кожи (на голове, теле и т. п.), чесотке втирать в кожу (в корни волос на голове) мазь, приготовленную из 250 г сырого сока вероники. Сок следует залить 250 г 90% -ного спирта и настаивать 10 суток, затем профильтровать через салфетку, прибавить к нему еще 250 г такого же спирта, снова профильтровать и в фильтрат добавить 10 г бальзама Шостаковского (винилин). Мазь перед употреблением можно разбавлять кипяченой водой в соотношении 1:2 и обязательно взбалтывать.

◆ Свежей травой вероники, настоянной на подсолнечном масле, можно лечить гнойные и загрязненные раны, солнечные ожоги на коже.

ВИНОГРАД БЛАГОРОДНЫЙ (НАСТОЯЩИЙ)

Viti vinifera L.

Семейство виноградовых — *Vitaceae*

Виноград благородный — многолетняя деревянистая лиана, обычно это вьющийся куст высотой 150–400 см, с усиками стебельного происхождения. Листья очередные, трех-, пятилопастные, зубчатые, с прилистниками. Цветки мелкие, зеленовато-желтые, душистые, имеют зачаточную чашечку и пятилепестковый вросший венчик (в колпачок).

Ягоды сочные, зеленые или темно-красные, созревают в августе — сентябре. Есть много сортов винограда. Цветет виноград в мае — июне.

Дикий виноград можно обнаружить на юге Украины, в Ростовской области России, в Карпатах. Можно выращивать как культурное растение почти по всей территории от Крыма до Москвы, но наиболее растение распространено в степных и лесостепных районах, в Закарпатье и особенно в Крыму, на Кубани и Кавказе.

Собирают: листья — в мае — июне, ягоды — в августе — сентябре.

Применяют как средство, которое усиливает обмен веществ и повышает тонус организма больного человека. Ягоды (можно также пастеризованный сок) употребляют при желудочно-кишечных заболеваниях, функциональных неврозах с повышенной кислотностью желудочного сока, спастических и атонических запорах, геморрое, как легкое слабительное, потогонное, мочегонное средство при нефритах и мочекаменной болезни, при болезнях печени.

Употребляют при малокровии и истощении нервной системы, хронических бронхитах, эмфиземе легких, для повышения аппетита и как общеукрепляющее средство в начальной стадии туберкулеза легких. Виноград улучшает кровообращение, снижает кровяное давление. По своему химическому составу виноградный сок напоминает женское молоко. Большое содержание сахаров, витаминов, солей и органических кислот предопределяет лечебный эффект при разных болезнях.

Рецепты народной медицины

◆ Начинать лечение нужно с 1 кг винограда в сутки, который надо разделить на три порции: первую необходимо съедать утром натощак, следующую — за 1 ч до обеда и третью — вечером. Постепенно суточное количество винограда увеличивают до 2 кг. Курс лечения составляет 4–6 недель. В это время не рекомендуется есть жирное мясо и пить молоко, пиво, спиртные напитки и минеральную воду.

◆ Отвар сушеного винограда с добавлением небольшого количества сока лука употреблять как средство от кашля и охриплости.

◆ Листья винограда, богатые витамином С, используются как пищевой продукт (салаты, голубцы и пр.).

◆ Порошок из высушенных листьев употреблять внутрь (2–4 г в день) как кровоостанавливающее средство, в частности при маточных кровотечениях.

◆ Измельченные листья необходимо прикладывать к гнойным ранам и язвам.

◆ Отваром или настоем виноградных листьев полоскать горло при ангинах, из него — при кожных болезнях — можно сделать примочки.

Внимание! Противопоказано лечение виноградом при диабете, язвах во рту и кариесе, а также при хронических поносах, тяжелой форме туберкулеза и ожирении.

Существует особый раздел медицины, занимающийся лечением виноградом, который называется ампелотерапия.

Ампелотерапия (от *ampelo* — виноград и греч. *therapeia* — лечение) — виноградоление, использование свежего винограда и виноградного сока для лечения различных заболеваний, в основном хронических. Является одним из методов диетотерапии и применяется по назначению врача в комплексе с другими видами лечения.

О диетических и терапевтических свойствах винограда писали еще в глубокой древности Гиппократ и его ученик Асклепиад, Плиний, некоторые арабские врачи (Цельс, Авреллон, Абу Бакр ар-Рази), а в средние века — Ривериус и др. Виноградоление применялось эмпирически (на основе опытов).

В России вопросы ампелотерапии впервые были изложены в работе В. Н. Дмитриева «Лечение виноградом в Ялте, на Южном берегу Крыма» (1878). Научно-теоретические основы лечения виноградом, подтвержденные химическими и физиологическими исследованиями, были заложены позже, когда в 20-х гг. XX ст. группа врачей разработала их и внедрила в практику санаторного лечения на Южном берегу Крыма (Ялта).

Виноград содержит глюкозу, фруктозу и другие простые легкоусвояемые сахара. Благодаря этим углеводам 1 кг ягод винограда (при сахаристости 16–18 %) обеспечивает 700–900 ккал. Кроме того, в ягодах содержатся различные органические кислоты (яблочная, винная, кремневая, лимонная, янтарная, галловая, муравьиная, щавелевая, салициловая, пектиновая), минеральные и дубильные вещества, микроэлементы, витамин С, витамины группы В, провитамин А (каротин), биофлавоноиды, некоторые ферменты (инвертаза, протеаза, пектиназа и др.), фитонциды. Кожица ягод содержит красящие вещества, воск (пруин) и др.

Действие винограда на организм обусловлено содержанием в нем целого комплекса вышеуказанных веществ, но главный лечебный эффект оказывают глюкоза, соли калия (ок. 250 мг%) (здесь и далее по тексту содержание витаминов выражается в мг%, что означает количество витаминов в миллиграммах в пересчете на 100 граммов съедобной части продукта, то есть 250 мг% — это 250 мг витамина С на 100 г листьев крапивы) и вода (в среднем 70–80 %). При ампелотерапии активизируются процессы обмена, особенно водно-солевого, усиливается выделительная способность почек, быстрее выводятся из организма токсичные продукты обмена веществ, усиливается моторная функция кишечника, нормализуется секреторная функция желудка, улучшается аппетит.

В качестве диетического продукта, имеющего высокую питательную ценность, могут быть использованы почти все сорта винограда в состоянии полной зрелости. Наибольшую известность среди них все же приобрели следующие столовые сорта: Жемчуг Саба, Иршай Оливер, Королева виноградников, Кардинал, Ранний Магарача, Шасла, Чауш, Мускат гамбургский, Сенсо, Карабурну, Корна нягрэ, Молдова и др. Очень разнообразен ассортимент винограда в Крыму, Ставрополье, на Кубани и в других южных районах. Нельзя использовать в ампелотерапии гибриды, полученные от скрещивания американских и аборигенных сортов винограда (гибриды — прямые производители) — Изабелла, Русский конкорд, Лидия и др.

Применяют виноградолечение на курортах Южного берега Крыма и других черноморских курортах Украины, на южных курортах России. Применение ампелотерапии рекомендуется при заболеваниях сердца, бронхов, почек, печени. Виноград назначают при же-

лудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся атоническими и спастическими запорами, при малокровии, подагре, хронических формах туберкулеза легких, при истощении нервной системы, как общеукрепляющее средство после длительных истощающих заболеваний.

При ампелотерапии необходимо ограничить употребление других фруктов. Также следует избегать потребления сырых овощей, молока, жирных и соленых блюд, кваса, минеральной воды, спиртных напитков, так как при их совместном употреблении усиливается брожение и может наступить расстройство функции кишечника.

Количество винограда или виноградного сока, как и продолжительность лечения, назначается индивидуально. Ампелотерапия противопоказана при сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни, колите, сопровождаемом поносом, а также при энтерите и энтероколите, остром плеврите, стоматите, гингивите, глоссите, острой стадии туберкулеза и др.

Как концентрированный диетический продукт с высокой питательной ценностью и приятными вкусовыми качествами используется сушеный виноград (кишмиш, коринка и изюм), который содержит до 73 % сахаров и много солей калия. Лекарственное значение в ампелотерапии имеют также листья, молодые побеги, семена и выжимки винограда.

ВОЛЧЕЯГОДНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (ВОЛЧЬЕ ЛЫКО, ВОЛЧЬИ ЯГОДЫ)

Daphne mezereum L.

Семейство тимелевых — *Thymelaeaceae*

Волчегодник обыкновенный — невысокий кустарник с желто-серой морщинистой корой. Листья обратнопродолговатоланцетные, туповатые, сверху зеленые, снизу сизоватые, к основанию клиновидно суженные в короткий черешок, очередные, скученные на концах ветвей. Цветки розовые, сидячие, душистые, с гвоздевидным венчиком, расположены пучками в пазухах прошлогодних листьев и распускаются ранней весной до их появления. Костянки овальные, ярко-красные ягоды, находящиеся на середине стебля, ниже листьев верхней части стебля. Цветет в апреле — начале мая.

Внимание! Кора растения очень ядовита, ядовиты также и ягоды, которые часто бывают причиной отравления!

Растет в лесах северной и средней полосы европейской части России, на Кавказе, в северной и средней Европе, Малой Азии.

Цветки содержат до 22 % кумаринов, в коре имеется гликозид дафнин, смола, мозереин, красящее вещество, воск, камедь.

Собирают с лечебной целью цветущие ветки и кору растения.

Применяют в народной медицине кору растения вместо горчичника, как отвлекающее (кору, размоченную в воде или уксусе) при ревматизме и невралгии; наружно ее применяют в виде мази. Употребляют кору растения и при параличе мышц языка (надо некоторое время подержать во рту настойку коры).

Внутрь препараты из волчеягодника обыкновенного (вытяжку коры) принимают осторожно при золотухе и водянке.

Рецепты народной медицины

◆ Настойка из цветущих веток на водке применяется как растирание при ревматизме, подагре, невралгиях, параличах.

◆ Вытяжка. Отвар (20 г на 200 мл) выпаривать до половины; принимать по 1–2 капли 3 раза в день.

◆ Настойка. 1 г коры на 64 г спирта или водки; принимать по 1–2 капли 3 раза в день.

◆ Мазь. 5 частей настойки на 10 частей вазелина или сливочного масла, применять как отвлекающее средство при ревматических, невралгических и подагрических болях.

◆ Настой плодов на дистиллированной воде использовать при раке желудка.

ГЕРАНЬ ЛУГОВАЯ

Geranium pratense L.

Семейство гераниевых — *Geraniaceae*

Герань луговая — многолетник из семейства гераниевых. Стебель ветвистый, стелющийся по земле, длиной от 40 до 120 см. Листья плотные, пальчато-раздельные. Цветки синие или сине-фиолетовые. Лепестков 6, свободные. Цветет с июня по октябрь.

Герань богата дубильными веществами. В цветках ее обнаружено свыше 16 % танидов, но особенно богаты ими корневища. Кроме этого, последние содержат красящие вещества, 29 % кальция и неизученное вещество геранин.

Растет повсеместно на лугах, в кустарниках.

Применяют корневище, реже траву, как хорошее средство от поносов и маточных кровотечений, а также при зубной боли, эпилепсии.

Рецепты народной медицины

◆ *Настой.* Взять 2–4 ч. ложки сушеной травы герани, залить на 8 ч 2 стаканами холодной кипяченой воды. Настой принимать в течение дня.

◆ Наружно настой или отвар используется для полосканий, спринцеваний при женских болезнях, в виде примочек при экземе, а также для обмываний и компрессов при гнойничковых заболеваниях, язвах и зуде кожи.

◆ Золу из травы герани смешать со сметаной и использовать при лишаях.

◆ Порошок использовать для остановки наружного кровотечения.

◆ Употреблять отвар из 30 г корня или 5 ст. ложек сушеной травы герани на 200–300 г воды (принимать по 1 ст. ложке через 1–2 ч при простых и кровавых поносах, различных кровотечениях, особенно при обильных менструациях и послеродовых кровотечениях). Для спринцевания и полоскания взять отвар или настой высокой концентрации.

◆ Из свежей травы герани можно сделать вытяжки или сок, принимать по 20–30 капель через 2–3 ч для остановки маточных и геморроидальных кровотечений, кровохарканья.

ГОРЕЦ ЗМЕИНЫЙ

Polygonum bistorta L.

Семейство гречишных — *Polygonaceae*

Горец змеиный — многолетнее травянистое растение высотой 30–100 см. Стебель простой, с небольшим количеством линейных сидячих листьев. Соцветия одиночные, на длинном безлистном цветоносе, густые, колоскообразные, продолговатые, цилиндрические, цветки розовые или белые. Корневище толстое, немного сплюснутое, подобное раковым шейкам, согнутое в виде змеи, снаружи коричневое, внутри розовое. Цветет в мае — июле.

Растет, как правило, на торфяном грунте, поэтому в степи встречается редко.

Собирают осенью, выкапывают корневища. Сушат в печи при температуре 70 °С.

Применяют как средство, регулирующее функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта, как вяжущее и кровоостанавливающее средство.

Рецепты народной медицины

◆ Применять при поносах, болезнях мочевого и желчного пузыря. Варить 20 г корня горца в 1 л воды, пить по 1–1½ стакана в день, придерживаться диеты без мяса, соли, алкоголя, рыбы, яиц.

◆ При кровотечениях внутренних органов (язва желудка, кишок) употреблять отвар смеси из 5 г порошка корня горца змеиного

и 1 ч. ложки семян льна на 200 мл воды — через каждые 2 ч по 1 ст. ложке (содержатся дубильные вещества, пектины, слизь, каротин, витамин С).

♦ Из отвара, состоящего из 15 г порошка корня горца змеиного на 500 мл воды, делать примочки на застарелые раны, фурункулы; теплым отваром спринцеваться при белях у женщин, полоскать горло при воспалениях слизистой оболочки.

ГОРЕЦ ПЕРЕЧНЫЙ

*Polygonum hydropiper L.**

Семейство гречишных — *Polygonaceae*

Горец перечный — однолетнее травянистое растение высотой 30–70 см. Стебель полый, узловатый, в верхней части ветвистый, красноватый. Листья очередные, продолговато-ланцетовидные, часто с черными пятнами, целые, голые, у основания с раструбами, на вкус горько-остроперцевые. Цветки мелкие, собранные в повисшие кисти, золотистые, зеленоватые, сверху часто розовые. Околоцветник с 4–5 глубокораздельными частицами, усеянными золотистыми пятнышками, где содержатся смолистые вещества. Цветет в июле — августе.

Распространен, за исключением полынной степи, на очень большой территории во влажных местах, вокруг рек, озер, прудов, канав, во влажных подлесках.

Собирают всю траву во время цветения, в конце лета, срезая ее над землей.

Применяют как кровоостанавливающее, обезболивающее средство, главным образом при маточных кровотечениях (меноррагии, дисменорее, после выкидышей и родов), при геморрое, но его действие более слабое по сравнению со спорыньей.

Рецепты народной медицины

♦ *Чай.* Взять 1 ст. ложку измельченной травы горца перечного на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин. Пить по 1–2 стакана в день, глотками.

♦ Настойку на спирте (1:4) употреблять по 20 капель 3 раза в день.

♦ При геморрое рекомендуется отвар из растения для сидячих пятнадцатиминутных ванн. Для этого на 2 л воды надо взять полную пригоршню горца перечного, кипятить 15 мин и настаивать 20 мин. Вылить в таз, добавить 2 стакана очень горячего молока, в котором варилось 400 г измельченной белой булки. Ванны принимать ежедневно в течение месяца. Применять для изготовления мази

при лечении геморроидальных шишек с болями и зудом в заднем проходе (см. *Ленок обыкновенный*).

◆ При головной боли прикладывать на затылок вместо горчичника растолченную свежую траву горца перечного, которая действует сильнее, чем высушенная.

◆ Свежим соком растения смазывать раны у животных, чтобы на них не садились мухи; свежими листьями перекладывать свежепосоленное мясо, чтобы мухи не откладывали туда яйца.

ГОРЕЦ ПТИЧИЙ (СПОРЫШ)

Polygonum aviculare L.

Семейство гречишных — *Polygonaceae*

Горец птичий — спорыш — однолетнее травянистое растение с ветвистыми стеблями. Стебли коленчатые, цветки очень маленькие, невзрачные, беловатые, иногда бледно-розовые, расположенные по 14–15 в пазухах мелких листьев. Растение кустистое, может «выстоять», когда по нему топчутся. Цветет с мая до конца осени.

Растет на всей территории Украины, также широко распространено в Белоруссии и России — во дворах, на тропинках, при дорогах, на выгонах, постоянных сухих пастбищах (толоках), на валах, на засоренных местах, вокруг жилья и т. п.

Собирают все растение во время цветения (июль — август), пока стебли еще не успели затвердеть. Сушат быстро.

Применяют при болезнях почек и печени, в частности при камнях, при гастритах с повышенной и пониженной кислотностью, при поносах, хроническом воспалении мочевого пузыря, маточных кровотечениях после родов и при ранах — как свежих, так и старых. Также используется при малярии, туберкулезе легких, гипертонии. В спорыше содержится железо, которое дает терапевтический эффект при лечении гипохромных анемий.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай*. На 2 стакана кипятка взять 1 ст. ложку спорыша и настаивать 10 мин. Пить теплым, по 1–2 стакана в день.

◆ При желчнокаменной болезни 1 ст. ложку смеси травы спорыша, коры крушины ломкой и ягод можжевельника в соотношении 8,5:1:1,5 кипятить в 2 стаканах воды 30 мин, процедить и пить по 1–2 стакана в день.

◆ При камнях в почках и желчном пузыре взять 1 ст. ложку смеси травы спорыша, зверобоя, листьев Melissa и травы чистотела в соотношении 10:3:2:5 на 2 стакана кипятка и настаивать 1 ч. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

◆ При гастрите с пониженной кислотностью 2 ст. ложки смеси травы спорыша, листьев розмарина и мяты холодной в соотношении 6:3:2 настаивать 2 ч в 2 стаканах кипятка, процедить и пить в течение дня глотками.

◆ При поносах взять 1 ст. ложку смеси травы спорыша и хвоща в соотношении 2:1 и варить в 1 стакане крепкого красного вина 3 мин. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана каждые 4 ч (вступают в действие дубильные вещества спорыша).

◆ При воспалении легких, бронхите, плеврите 1 ст. ложку смеси (поровну) листьев подбела обыкновенного, цветков бузины черной и травы спорыша настаивать на 2 стаканах кипятка 10 мин и выпивать за день. Спорыш укрепляет и тонизирует нервную систему людей в преклонном возрасте.

◆ При воспалении кишок и болях в пояснице 1 ст. ложку смеси травы спорыша, зверобоя и Melissa в соотношении 10:6:4 настаивать в 1 стакане кипятка 10 мин и пить по 2–3 стакана в день.

◆ Из отвара свежего растения можно делать примочки на свежие и запущенные раны. Спорыш останавливает кровотечения, снимает воспаления, прекрасно лечит раны.

ГОРЕЧАВКА ЖЕЛТАЯ

Gentiana lutea L.

ГОРЕЧАВКА КРЕСТОВИДНАЯ

Gentiana cruciata L.

Семейство горечавковых — *Gentianaceae*

Горечавки — многолетние травянистые растения высотой 50–150 см, с крепким многоголовым корневищем, от которого отходит несколько боковых корней. На первом году появляется полый, простой, неразветвленный стебель. Листья противоположные, большие, широкоовальные, полустеблеобъемлющие, целые, голые, с 5–7 параллельными жилками. Цветки собраны пучками по 3–10 в пазухах верхних прицветных листьев. Венчик золотисто-желтый, колесовидный, с пятью линейными островатыми лепестками. Цветет в июле.

Растут горечавки в известковых и глинистых горных долинах, в Карпатах. Редчайшее растение украинских Карпат. Запасов сырья нет. В молодых редких сосновых лесах в лесостепной и лесной зонах их можно найти на сухих склонах, среди кустарников. В горах Крыма встречается горечавка крестовидная высотой 15–60 см, с несколькими цветоносными стеблями, густо покрытыми линейно-ланцетными туповатыми листьями, с синими цветками в пазу-

хах верхних листьев. Достаточно часто встречаются горечавки в европейской части России, кроме юго-востока и севера, в Западной Сибири, на севере Казахстана и в Белоруссии. Цветет в июле — августе.

Собирают корни и корневища желтой и крестовидной горечавок осенью. Очищают от земли и мелких корешков и, расщепив пополам, быстро сушат, чтобы сохранить ценные вещества (когда сушат медленно, с брожением, корни приобретают запах, необходимый для появления вкуса и запаха у пива и водки).

Применяют для возбуждения аппетита и улучшения деятельности пищеварительных органов при ахилии, вялом пищеварении; отрыжке, вздутии, коликах, изжоге, запорах, отсутствии аппетита. Также при бледной немощи (хлорозе) у недостаточно развитых девушек, после изнурительных болезней и при подагре и артритах, как желчегонное, глистогонное и предотвращающее ферментации средство. Ощущения жжения в желудке после употребления настоя горечавки — это следствие вызванной ее действующими веществами гиперемии слизистой оболочки. Поэтому большие дозы его могут вызывать рвоту и ухудшать деятельность пищеварительных органов.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 2 стакана холодной воды взять 1 ч. ложку корня горечавки и кипятить 10 мин. Пить в случае необходимости по 1–2 стакана, глотками (при подагре — 3 стакана в день, придерживаясь соответствующей диеты). Очень хорошо помогает настойка на крепком вине, которую следует пить рюмками, 2–3 раза в день, за 0,5 ч до еды.

◆ При гастрите (катаре желудка) взять корни горечавки, траву тысячелистника и золототысячника (по 1 ч. ложке каждого), залить все 3 стаканами холодной воды и кипятить 10 мин. Весь отвар выпить в течение дня. Его можно употреблять также при отсутствии аппетита, кишечных заболеваниях (запорах) и при анемии.

◆ При повышенной кислотности желудка со вздутием необходимо приготовить такую настойку. На 1 л портвейна взять по 1 ст. ложке корней горечавки, травы сушеницы болотной, кожуры апельсина, корневища аира, травы зверобоя, листьев вахты трехлистной, цветков пижмы, корня валерьяны и поставить на окно на солнечный свет на 21 день. Потом процедить и пить по 2 ст. ложки утром (натощак) и вечером (перед сном). Если пить этот настой по 1 рюмке перед обедом, пройдет самая стойкая изжога.

◆ Можно также употреблять корень горечавки в порошке, 3 раза в день на кончике ножа за 0,5 ч до еды, особенно при отсутствии аппетита и вялом пищеварении.

◆ При лечении гнойных ран присыпать их порошком из корней горечавки, смешанных поровну с порошком цветков ромашки аптечной.

◆ При потении ног с устойчивым неприятным запахом делать ежедневные ножные ванны (перед сном) с горячим крепким отваром из смеси дубовой коры и корня горечавки в соотношении 3:1, а вместо носков надевать портянки из льняного или конопляного холста.

ГРАВИЛАТ ГОРОДСКОЙ

Geum urbanum L.

Семейство розовых — *Rosaceae*

Гравилат городской — многолетнее травянистое растение высотой 60 см, с многоголовым корневищем красноватого цвета, которое по вкусу и запаху напоминает гвоздику. Стебель полый, ветвистый, прямой, шероховато-мохнатый. Листья мягковолосистые, прикорневые — крупноперистые, стебельные — сидячие, трехраздельно-лопастные. Цветки на длинных цветоножках одиночные, пятилепестковые, желтые. Семена имеют крючки, которыми цепляются к одежде. Цветет в июне — августе.

Растет преимущественно в черноземной зоне по всей ее территории: среди кустарников, в лесах, на засоренных местах, иногда под заборами усадеб.

Собирают: все растение — во время цветения, корни — осенью.

Применяют как противовоспалительное и антисептическое средство при слизистых поносах, катарах желудка и толстых кишок; при внутренних кровотечениях; недомоганиях нервного характера; геморроях; при воспалении легких, как отхаркивающее средство и при ночном потении; при рвоте; вздутии и болях в животе; при нарушении функции печени.

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять в виде настоя, отвара и масла. На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку травы гравилата и настаивать 10 мин. Эффективнее действуют корни, если использовать аналогичную предыдущей дозу, но их надо варить 10 мин. Пить по 1–2 стакана в день глотками. Душистый отвар корней гравилата употреблять при белях у женщин, для полоскания рта и горла при ангинах, стоматитах и гингивитах и для ванн детям, больным рахитом и золотухой.

◆ При воспалении десен, амфодонтозе маслом, настоянным в течение 14 суток на корнях гравилата в соотношении 2:1 (гвоздичное масло), мазать кровоточащие десны.

Разностороннее лечебное действие оказывают: гликозидгеин, дубильные вещества (40 %), горечи, смолы и эфирное масло, которое имеет запах гвоздики (от производного геина — эугенола).

◆ Родственницей гравилата городского является сиверсия горная, или же гравилат горный (*Parageum montanum* (L.) Haug). Растет в Карпатах на субальпийских и альпийских лугах. Из ее корней также готовят отвар. 1 ст. ложку измельченных корней варить в эмалированной посуде, в 1 стакане воды в течение 3–5 мин. Употреблять по 100 мл 3 раза в день. Лечебное действие объясняется большим содержанием дубильных веществ, флавоноидов и т. п. Пить при желудочно-кишечных заболеваниях (поносы, гастриты) после трехдневного голодания, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при острых и хронических холециститах, циститах и цистопиелитах, меноолигорее, геморрое (в виде мази и компрессов на распухшие узлы).

◆ Наружно применять для полоскания рта — при пародонтозе (амфодонтозе), гингивитах, стоматитах. Растение неядовито.

ДЕВЯСИЛ ВЫСОКИЙ

Inula helenium L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Девясил высокий — многолетнее травянистое растение высотой 100–150 см, иногда до 250 см. Корневище толстое, мясистое, внутри беловатое с буроватыми пятнышками; вкус горький (жгучий), запах довольно приятный, сильный. Стебель прямой, вверху ветвистый. Листья: прикорневые — большие, сверху шерстистые, снизу сероваточные, неравнозубчатые, продолговато-эллиптические, острые, суженные в черенок; стебельные — очередные, сердцевидно-яйцевидные, стеблеобъемлющие. Корзинки довольно большие, до 8 см в диаметре, отдельные и собраны в гроздья, цветки желтые. Цветет в июле — сентябре.

Растет местами почти по всей территории Украины, в России и Белоруссии. Культивируют на огородах, в диком виде растет среди влажных кустарников, на высоких берегах рек, особенно на грунтах черноземной зоны, возле рвов, по краям лугов, иногда на лесных лужайках.

Собирают корневище с корнями в октябре, сушат в тени.

Применяют как отхаркивающее, потогонное и мочегонное средство. Снижая моторное и секреторное действие кишок, облегчает пищеварение и обмен веществ; помогает выгонять глистов. Корни девясила высокого обладают отхаркивающим, бактерицидным действием, они помогают пищеварению (сесквитерпен геленин действует подобно эудесмолу эвкалиптового масла).

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан воды взять 1 ч. ложку измельченного корня девясила (больше 1 ч. ложки не брать, так как большое количество растения может вызвать рвоту).

◆ Подслащенный медом или сахаром отвар употреблять при отсутствии аппетита, вялом пищеварении, плохой и частой отрыжке, частом вздутии кишок. Также можно использовать при коликах, гастрите, гастроэнтерите, поносе неинфекционного происхождения и селезеночнике.

◆ При скудных менструальных выделениях, грудных болезнях использовать отвар девясила вместе (поровну) с корнем алтея. Незаменимо это средство при воспалении легких, эмфиземе, туберкулезе легких, бронхитах, трахеитах. Чтобы уменьшить выделение мокроты, надо принимать через каждые 2 ч по 1 полной ст. ложке отвара.

◆ Можно также употреблять порошок (по 5 ч. ложек в день) из измельченных корней девясила высокого, размешанного с медом.

◆ Отвар свежего измельченного корневища и корней девясила высокого (2 ст. ложки варить в 0,5 л портвейна 10 мин, пить по 50 г 2 раза в день после еды) рекомендуется при катарах кишок и пониженной кислотности желудка; также при туберкулезе легких.

◆ Водный отвар корней девясила вместе с травой остудника голого помогает при острых и хронических калькулезных пиелонефритах.

◆ Во время сильной простуды, при гриппе, когда больной тяжело дышит и у него насморк, кашель, после установки банок и растирания скипидаром давать пить вместо чая отвар, приготовленный из корневищ и корней (поровну) девясила высокого и дягиля лекарственного (по 1 ст. ложке каждого на 1 л холодной воды, кипятить 10 мин).

◆ При малокровии, анемии (хлорозе) давать пить по 2 стакана в день (ложками) отвар смеси корней и корневищ девясила высокого, травы горечавки и тысячелистника: взять по 1 ч. ложке каждого ингредиента на 0,5 л воды и кипятить 10 мин.

◆ При чесотке горсть нарезанных корней и корневищ девясила высокого варить 15 мин в 4–5 ст. ложках свиного несоленого топленого сала, прибавить 2 ст. ложки чистого березового дегтя и столько же порошка серы. Этой мазью натирать тело в течение нескольких дней на ночь, вымывая его утром крепким отваром (50 г на 1 л воды) девясила высокого. Каждый день надо менять белье, постель и верхнюю одежду, чтобы таким образом избавиться от даже очень запущенной кожной болезни (белье надо вываривать, а шерстяные вещи гладить горячим утюгом, чтобы уничтожить всех чесоточных клещей).

◆ Ванны из крепкого отвара корня девясила высокого принимать при зудящей сыпи, гнойных поражениях кожи: золотуха, парша, лишай, нейродермит.

◆ Припарки из измельченного разваренного корня девясила прикладывать (на несколько минут, чтобы не вызвать ожога) при заболевании суставов.

◆ Порошок из корня девясила можно бросать на горячие угля, чтобы с помощью появившегося дыма уничтожить мух, комаров, блох.

ДОННИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Melilotu officinali L. Pall.*

Семейство бобовых — *Fabaceae* (*Leguminosae*)

Донник лекарственный — травянистое двулетнее растение высотой 60–150 см. Стебель ветвистый, прямой, с тройчато-перистыми листочками на черенке. Листья сверху сизовато-зеленые, снизу бледные, мелкозубчатые. Цветки душистые (пахнут кумарином — сеном), желтые, мелкие, собранные в продолговатые многоцветковые колосовидные пазушные гроздья. Цветет в мае — июле. Плод — одно-, двусемянный боб, который созревает в августе — сентябре.

Растет почти по всей территории средней полосы — вдоль дорог, на полях, на засоренных местах, склонах, в перелесках, на паровых полях, на межах, среди зерновых культур и клевера.

Собирают верхушки стеблей с цветками, сами цветки.

Применяют при кашле, лихорадке; как потогонное и молокогонное средство у кормящих грудью матерей, при больных яичниках у молодых женщин (в смеси с травой золототысячника и цветками подбела обычного (мать-и-мачехи), взятых поровну); при бессоннице, мигрени, климактерии, гипертонии, невралгиях, печеночных и почечных коликах.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку донника в отдельности или в смеси с другими растениями и настаивать 10 мин. Как болеутоляющее средство пьют по $\frac{1}{3}$ стакана 5–6 раз в день. При лечении заболеваний яичников пить в течение нескольких недель. Рекомендуется на период лечения полное воздержание от половой близости.

Внимание! В больших дозах донник может служить причиной тошноты, рвоты, головных болей, даже паралича гладкой мускулатуры.

◆ Наружно использовать распаренные в кипятке цветки донника, которые прикладывать как припарку на простуженные нары-

вы, медленно созревающие фурункулы. Также применять при флюсе, воспалении среднего уха, нагноении грудной железы у женщин, груднице (мастите) и т. п. Для этого 40 г травы донника, 30 г цветков ромашки и 30 г листьев алтея залить кипятком, положить в холщовый мешочек и согреть в сосуде на плите для припарки. Припарка лечит раны, снижает боли в опухших от ревматизма суставах.

◆ При остеомиелите, для вызревания фурункулов следует применять зеленый нарывной пластырь: 12 г желтого воска растопить с 22 г канифоли и 1 ст. ложкой животного лоя (низкотемпературная вытопка из животного жира — козьего, гусиного, барсучьего и т. п.). Прибавить 1 ч. ложку порошка травы донника лекарственного и нагревать на маленьком пламени 5 мин, часто помешивая, процедить в баночку и прикладывать к больным местам.

◆ При лечении эмболий, тромбозов, тромбофлебитов и инфаркта миокарда целесообразно было бы также употреблять чай из донника, так как в нем, кроме мелилотиона и кумарина (которые придают ему запах), есть дикумарол, который снижает вязкость крови и замедляет ее свертываемость. Но надо помнить, что от чрезмерных доз донника в моче появляется кровь, возникает плохое самочувствие, наблюдаются кровоизлияния под кожей, которые свидетельствуют о том, что употребление донника надо немедленно прекратить.

ДРОК КРАСИЛЬНЫЙ

Genista tinctoria L.*

Семейство бобовых — *Fabaceae* (*Leguminosae*)

Дрок красильный — многолетнее полукустовое растение высотой 100–150 см. Стебель его без колючек, острорезбристый, покрытый низким пухом, с ветвями, направленными вверх. Листья очередные, сплошные, ланцетные или эллиптические, преимущественно по краям и вдоль жилок с пушком, имеют маленькие прилистники. Цветки метелочные, золотисто-желтые, в продолговатых гроздьях на концах стеблей; прицветники длиннее двугубой чашечки. Плоды — голые линейные, немного согнутые бобы. Цветет в мае — июне, частично в августе.

Растет почти по всей территории средней полосы Восточной Европы. Реже на юге — в сухих лесах, на опушках, на склонах холмов, среди кустарников, вдоль лесных дорог, на песках.

Собирают во время цветения, срезая серпом (секатором) ветви с цветом и листьями.

Применяют как мочегонное, сосудосуживающее, слабительное, успокоительное, кровоочистительное средство. Используют также при водянке живота, всех видах селезеночника, сердечной слабос-

ти с пониженным артериальным давлением, при болезнях щитовидной железы (зоб, гипотиреоз, микседема), а также при маточных кровотечениях и кожных болезнях, благодаря содержащемуся в нем эфирному маслу, алкалоидам и т. п.

Чай из зеленых частей (веточек) дрока по своему действию напоминает тиреоидин — гормональный препарат щитовидной железы. Причем лечебное действие дрока сильнее, он не проявляет вредных побочных действий, если не превышать дозу.

Как мочегонное средство при нефритах и отеках сердечного происхождения дрок способствует усиленному выведению хлоридов.

Рецепты народной медицины

◆ *Отвар.* На 1 стакан воды взять 1 ст. ложку измельченного дрока (листьев) и кипятить, пока не останется $\frac{1}{3}$ жидкости. Когда остынет, процедить и употреблять через каждые 2 ч по 2 ст. ложки, пока не начнет слабеть и гнать мочу (при водянке живота, запоре). Лекарство это употреблять с перерывом, через день.

◆ При пониженном артериальном давлении, гипотиреозе, ожирении лечение индивидуализируют, уменьшая употребление отвара дрока до 1 ст. ложки (с медом), 3 раза в день. При упадке сил, истощении, похудании наблюдается укрепляющее и успокоительное действие этого растения.

◆ При воспалении почек 1 полную ст. ложку смеси (поровну) травы дрока, вероники, спорыша обыкновенного, пижмы и почек березы белой залить 1 стаканом кипятка. Выпивать по 2–3 стакана в день.

Или: 1 ст. ложку смеси травы дрока, льняного семени и шишкоягод можжевельника в соотношении 4:4:1 настаивать 6 ч в 1 стакане воды, варить 15 мин и выпивать 1–2 стакана в день при остром нефрите.

◆ При подагре, суставном артрите, ревматизме взять 1 ст. ложку смеси (поровну) травы дрока, почек березы, листьев крапивы двудомной и травы фиалки трехцветной на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, пить по 2 стакана в день.

◆ Отвар из 4 ст. ложек травы дрока в 1 л воды добавляют в полную ванну для лечения кожных болезней (лишаев, нарывов, золотухи).

◆ Отваром самих цветков, в которых содержатся два желтых пигмента: лютеолин и генистеин, красят ткани.

ДУБ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Quercus robur L.

Семейство буковых — *Fagaceae*

Дуб — коренастое долговечное дерево высотой до 40 м. Крона густая, корневая система крепкая, кора темно-серая с глубокими трещинами. Листья продолговато-обратнояцевидные, с 4–7 закругленными лопастями на каждой половине, с ушками возле основы, сверху зеленые блестящие, снизу матовые, более бледные, голые, черешковые. На листьях в конце лета иногда появляются шарообразные наросты — «орешки», или галлы. Цветки мужские, собранные в прерывистые тонкие сережки длиной 2–4 см, семена — желуди, длиной 1,5–3,5 см, буровато-коричневые, с продольными полосками, по 1–5 на длинных плодоножках, сидят в мелких чашечках. Цветет в апреле — мае. Желуди созревают в сентябре — октябре.

Растет почти по всей территории Украины, России, Белоруссии, часто образуя большие по площади дубовые рощи; одиночно — на полях, лугах.

Собирают: кору (с боковых однолетних ветвей) — поздней весной и летом, желуди — осенью, когда они созревают и падают, галлы — поздним летом, корни молодых дубков — осенью.

Применяют при несварении желудка, рахите, в этом случае пьют желудевый кофе. Отвар из сушеной листвы, цвета и корешков — при ночном мочеиспускании и кровотечениях у женщин. Кора содержит флобафены, горечи и прочие вещества.

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять в виде чая при желудочных кровотечениях, рахите, чрезмерных менструальных кровотечениях, почечных заболеваниях, когда в моче появляется кровь, при частых позывах на мочеиспускание (в небольших дозах), при гастритах, колитах, поносах (большие дозы могут вызвать рвоту).

◆ На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку измельченной коры дуба, 1 мину кипятить, настаивать 10 мин, пить по 2 стакана в день (при отравлении грибами, алкалоидами, солями меди и олова).

◆ При экземах, общем ослаблении организма приготовить ванну: полную горсть коры варить в 2 л воды 10 мин, процедить и этот отвар вылить в полную ванну.

◆ Неразбавленным отваром полоскать рот при стоматитах, гингивитах, для укрепления десен, при ангинах, плохом запахе изо рта.

◆ При зубных флюсах (в смеси с напаром листьев шалфея на этом отваре) теплым отваром полоскать рот несколько раз в день.

◆ Такой же отвар, смешанный с суспензией крахмала (киселем) в пропорции 1 часть киселя на 3 части отвара, применять при поносах, дизентерии, для клизм.

◆ Для спринцевания при белях у женщин (горячим отваром, 2 раза в день) 1 полную горсть смеси (поровну) коры дуба, ветвей

омелы, цветков яснотки белой, цветков ромашки, лепестков розы, травы тысячелистника варить в 2 л воды в течение 10 мин.

◆ Для лечения рахита, золотухи добавить в полную ванну отвар из смеси (поровну) коры дуба, травы душицы, корневища айра, цветков тысячелистника, двойного количества сосновой хвои, травы череды, травы фиалки трехцветной. 1 полную пригоршню смеси и по 1 кг пшеничных высевок, зерен проросшей ржи и листьев смородины варить в отдельном мешочке в ведре воды 30 мин. Содержимое мешочка после процеживания отвара выбросить.

◆ Отвар галл (полную горсть галл на 2 л воды) варить 10 мин и использовать для примочек на ошпаренные или обожженные места кожи.

◆ Для смазывания пролежней у тяжелобольных приготовить мазь из 2 частей тонких корней дуба с 1 частью почек тополя черного, настаивать на 7 частях сливочного масла в теплой печи (духовке) в течение ночи. Утром кипятить на маленьком огне 0,5 ч, отжать и слить отвар в банку. Мазь успокаивает боль, оказывает охлаждающее действие и помогает быстрому заживлению пролежней.

Можно также сделать мазь из смеси почек тополя черного, цветков зверобоя, 95% -ного спирта и свиного топленого несоленого сала в пропорции 1:1,5:1,5:4. Взять 1 часть почек тополя черного и, добавляя спирт, растирать с цветками зверобоя. Оставить на 2 ч в закрытом сосуде, потом добавить 4 части свиного топленого сала и нагревать на водяной бане, пока не испарится спирт. Тогда перетереть через марлю, и готовую мазь накладывать на пролежни, фурункулы, а также использовать для улучшения роста волос.

ДУДНИК ЛЕСНОЙ (ДЯГИЛЬ ЛЕСНОЙ)

Angelica silvestri L.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Дудник лесной — распростертый сильноветвистый кустарничек с восходящими ветвями. Стебли длиной до 50 см. Листья почти игловидные, не превышающие 0,5–1 см, узкие, с заостренными краями, сверху зеленые, блестящие, снизу с беловатым килем, направленные горизонтально или косо вверх, тесно расположенные на восходящих ветвях (нижние — по 3 в мутовках). Цветки темно-красные в плоских соцветиях в виде щитка, мелкие, в пазухах листьев. Корни деревянистые. Запах неприятный. Плод — черная ягода.

Применяют с лечебной целью в народной медицине и плоды растения, но не следует смешивать дудник лесной (дягиль лесной) с дягилем лекарственным. Соцветия дягиля — сложные шаровидные зонтики, венчики цветков светло-желтые и они бледнее, чем у дудника лесного.

Дудник — ценное растение. В нем есть мочегонные, потогонные, ветрогонные, болеутоляющие, успокоительные, отхаркивающие и регулирующие функциональную деятельность желудка, а также дезинфицирующие и антипаразитные вещества.

Корень дудника используют при хроническом бронхите, вздутии кишечника, коликах в животе, сильных поносах (даже при дизентерии), особенно эффективен он в сочетании с корнем аира и дубовой корой (в равных количествах).

Раньше во время эпидемий холеры пили спиртовую настойку дудника и чеснока как средство, предохраняющее от заразы.

Наружно дудник часто употребляют в виде ароматических ванн при подагре, ревматизме, болях в пояснице. После ванн тело натирают настойкой из этого растения.

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять отвар (1:10) смеси дудника лесного, аира и дуба в равных частях по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.

Отвар дудника: 15 г на 200 мл; принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Свежий сок применять как болеутоляющее: капать на больной зуб, закапывать в больное ухо.

◆ При недостаточной деятельности почек для усиления выделения мочи использовать отвар из корневищ дудника и травы хвоща полевого (поровну). 1 ст. ложка смеси на 1 стакан воды. Кипятить 10 мин. Выпивать по 1 стакану 3 раза в день.

ДУРМАН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Datura stramonium L.**

Семейство пасленовых — *Solanaceae*

Дурман обыкновенный — однолетнее растение высотой 30–100 см. Стебель прямой, полый, листья яйцевидные, заостренные. Цветки большие, белые, венчики их волнообразные, чашечки трубчатые, пятигранные, снизу расширенные. Плод — коробочка с зелеными мягкими колючками, подобная плоду каштана конского обыкновенного, отворяется четырьмя створками; семена почковидные, округлые, черные, матовые, с сетчатой поверхностью, которая напоминает семя чернушки (*Nigella sativa* L.). Цветет дурман в июне-августе. Очень ядовитое растение.

Вещества, находящиеся в листьях дурмана, действуют успокоительно на нервную систему и ослабляют спазмы бронхов при хронических катарах дыхательных путей; вместе с листьями белладонны и белены черной входят в состав порошка от астмы («Астматол»).

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять при одышке, судорожном кашле, при истерии, эпилепсии, сильных желудочно-кишечных болях настойку семян дурмана. 1 часть измельченных семян залить 5 частями 70% -ного спирта, настаивать в течение 7 суток, отфильтровать и слить в пузырек. Принимать не более 2 капель на 1 ст. ложку воды и не чаще 5 раз в день при астме, невралгии, неврастении, нервных и психических болезнях, коклюше и спазматическом кашле. Также настойка используется при болезненной сонливости, хорее, эпилепсии, при постоянной и продолжительной икоте; при морской и воздушной болезнях, приступах болезни Меньера.

ДУРНИШНИК КОЛЮЧИЙ

Xanthium spinosum L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Дурнишник колючий — эту сорную траву легко узнают по крупным трехраздельным, острым, как иглы, желтоватым колючкам, сидящим у основания листьев. Цветки зеленоватые, малозаметные, однополые и однодомные. Тычинковые цветки сидят в виде плотных шаровидных корзинок на концах стеблей. Пестичные цветки расположены в пазухах листьев. Стебель прямой, сильноветвистый, лоснящийся, покрытый волосками, высотой 25–60 см. Листья короткочерешковые, трехлопастные, небольшие, сверху ярко-зеленые, снизу беловатые. Цветет с июля до осени. При созревании плодов обертка пестичных цветков разрастается и образует твердый ложный плод, покрытый крючковатыми шипами длиной 8–12 мм, шириной 4–5 мм. Плоды дурнишника цепко прикрепляются к одежде прохожих или шерсти животных и далеко разносятся.

Растет на улицах, выгонах, сорных местах, среди посевов.

Применяют с лечебной целью траву, семена и корни. Оба вида дурнишника, особенно колючий, богаты йодом.

Препараты из этих растений в народной медицине успешно применяются для лечения щитовидной железы, принимают дурнишник и при поносах (даже кровавых).

Рецепты народной медицины

◆ Использовать свежий сок дурнишника в виде настойки: давать больным крапивницей: детям — от 2 до 10 капель в зависимости от возраста и индивидуальной чувствительности; взрослым — по 15–20 капель на прием. Также свежий сок используется при опухолях в горле, лишаях.

◆ Настойку всего растения на водке пить при зобе; все растение заваривать как чай и пить при раке, отвар корня — при кожных заболеваниях, всего растения — при крапивнице.

◆ *Отвар.* 1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка. Кипятить около 10 мин, употреблять внутрь по 1 стакану 3 раза в день. При поносах и дизентерии, в том числе при кровавом поносе, лучше принимать отвар корня и семян.

◆ Наружно использовать при кожных заболеваниях (экзема, лишай, золотушные струпья, сыпь и грибковые поражения): растереть свежие листья дурнишника (но без колючек) и смазывать ими пораженные места. В зимний период можно применять отвар корня или всего растения.

◆ Отваром дурнишника полезно умыться после бритья, особенно если на лице есть прыщики и лишай. Этот отвар вызывает жжение, поэтому его применение требует некоторой осторожности.

ДУРНИШНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Xanthium strumarium L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Дурнишник обыкновенный — травянистое однолетнее растение из семейства сложноцветных. Стебель ветвистый, серовато-зеленый, коротко-шершаво-волосистый, высотой 20–80 см. Листья сердцевидные у основания, спереди трехлопастные, надрезанно-зубчатые. Цветки образуют однодомные и однополые головки, скрученные в углах листьев колосками. Мужские головки многоцветковые, женские — двухцветковые. Цветет с июня по август. Злостный однолетний сорняк.

Растет в сорных местах, около жилья и дорог.

Собирают облиственные верхушки цветущего растения, семена и корни. Верхушки, где начинаются листья, срезают во время цветения, семена — по мере созревания, корни — осенью.

Применяют в народной медицине отвар из семян и корней, употребляют его при лечении дизентерии, золотухи, заболеваний мочевого пузыря.

Рецепты народной медицины

◆ Отвар всего растения использовать как средство от зоба, как потогонное, жаропонижающее и седативное средство. Назначают его при ревматизме и простудных заболеваниях. Все растение заварить и пить как чай при раке.

◆ Сок свежей травы дурнишника использовать для лечения злокачественных опухолей, зоба, ангины, золотухи, лишая, экзем.

◆ Плоды и семена назначаются при экземе и зудящих дерматозах, при укусах насекомых и для лечения параличей.

◆ Густой экстракт, полученный путем постепенного упаривания водного отвара листьев, применять для лечения больных проказой; успешно используют его для лечения заболеваний щитовидной железы (1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка, кипятить около 10 мин, принимать по 1 стакану 3 раза в день).

ДЫМЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ

Fumaria officinali L.

Семейство дымянковых — *Fumariaceae*

Дымянка лекарственная — травянистое однолетнее растение высотой 15–30 см. Стебель ползучий, ветвистый, с цветоносными ветвями, которые тянутся вверх, сочный. Листья сложные, перистораздельные, с узкими частями. Цветки, собранные в метелку, бледно-розовые. Венчик пурпурный с темноокрашенной верхушкой. Плод односемянный, на верхушке почти прямолинейно срезанный или даже вдавленный. Цветет в мае — октябре.

Растет по всей территории Украины; в степных районах и в Крыму — редко. Распространена в Белоруссии, по всей территории европейской части России, в Западной и Восточной Сибири, на Кавказе. Растет на огородах, в садах, на полях, засеянных яровыми культурами злаковых, на свежих могилах сельских кладбищ и вообще на обработанных хороших грунтах, в засоренных местах (сорняк). Там, где она растет густо, поле кажется сизым.

Собирают все растение во время цветения.

Применяют дымянку лекарственную как противоспазматическое средство, при гастритах с пониженной кислотностью, вздутии, спастических запорах, при болезнях печени и желчного пузыря, а также как средство, возбуждающее аппетит и обезболивающее при язве желудка, легкое слабительное. Как потогонное и очищающее кровь средство — при фурункулах, лишаях, прыщах, высыпаниях на теле, улучшающее деятельность сердца, ускоряющее пульс. Дымянка лекарственная также полезна при ипохондрии, истерии.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 неполную ч. ложку дымянки и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану в день, глотками.

◆ При гастритах с недостаточной секрецией употреблять отвар смеси дымянки лекарственной, дикого цикория, зверобоя обыкновенного, золототысячника, горечавки желтой и травы тысячелистника в соотношении 2:1,5:1:1:1:1. Взять 2 ст. ложки с верхом смеси

на 1 л холодной воды. Настаивать целую ночь, утром кипятить в течение 5–7 мин и пить натошак 1 стакан, а остаток — по $1/2$ стакана за 4 раза, через 1 ч после еды, в течение целого дня.

◆ Сырой сок употреблять при перемежающейся лихорадке, геморроидальных кровотечениях, после сильных кровотечений, при туберкулезе легких, после тяжелых болезней и вообще тогда, когда нужно поддержать силы после продолжительной и изнурительной болезни. На 1 стакан пива или сыворотки взять 1–2 ст. ложки сырого выжатого сока дымянки и принимать по 2–3 рюмки в день.

◆ Зимой употреблять отвар из 2 ч. ложек сушеной травы дымянки на 2,5 стакана сыворотки или пива (кипятить в течение 7–10 мин), принимать по $1/2$ стакана 5 раз в день.

◆ Свежим соком смазывать лишай, разные высыпания на теле, можно уничтожить также чесоточного клеща в начальной стадии чесотки.

ДЫНЯ ОБЫКНОВЕННАЯ

Cucurbita melo L.

Семейство тыквенных — *Cucurbitaceae*

Дыня обыкновенная — листья большие, сердцевидные, с цельными краями или пятипальчато-лопастные. Цветки однополые, бледно-желтые, с глубоким венчиком. Цветет в июне — июле. Родина — Малая Азия, Иран, Средняя Азия.

Существует много сортов дыни. Отличаются они между собой размерами, вкусом, запахом и химическим составом плодов.

Рецепты народной медицины

◆ Применяют мякоть дыни, ароматную, белую, зеленоватую или оранжевую, богатую полезными для организма веществами. Плоды утоляют жажду и действуют успокоительно на нервную систему (когда-то давали их больным меланхолией). Употреблять их следует при ревматизме, подагре, как мочегонное средство, а также как слабительное при запорах и геморрое.

◆ Использовать отвар мякоти дыни и как косметическое средство, чтобы вывести пятна на коже, веснушки, угри.

◆ Водный настой семян дыни употреблять при почечных болезнях как мочегонное средство.

ДЯГИЛЬ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Archangelica officinali (Moench.) Hoffm.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Дягиль лекарственный — травянистое двулетнее растение с коротким, вертикальным, бурым корневищем до 5 см толщиной, с многочисленными вертикальными корнями. Стебель один, вертикальный, голый, полый, цилиндрический, высотой до 120–200 см. Листья большие, голые, со вздутыми полостями, дважды- или триждыперистые, с большими яйцевидными, двух- и трехлопастными сегментами. Цветки мелкие, зеленовато-белые, собраны на верхушке стебля и его веток в полушаровидные или почти шаровидные зонтики диаметром 10–17 см с 15–40 опушенными лучами. Общей обертки нет, у основания каждого зонтика имеются многолистные обертки, состоящие из маленьких щетинистых листочков.

Плоды — плоские крылатые двусемянки длиной 5–6 мм и шириной 3–5 мм. Цветет в июне — августе. Плоды созревают в августе — сентябре. Следует отличать дягиль лекарственный от внешне немного похожего на него *Angelica silvestri* L. — дудника лесного, растущего часто в тех же местах, хотя он обладает аналогичным с дягилем лекарственным лечебным действием.

Растет на протянувшихся от степей и до Полесья болотах, по берегам рек, на влажных местах.

Собирают корневища и корни осенью, после того как завяла листва. Моют, режут на куски поперечно, нанизывают на нить и сушат в тени или возле печи.

Применяют как мочегонное и ветрогонное средство, обезболивающее и действующее противоспазматически. Возбуждает перистальтику кишок и улучшает пищеварение.

Из сваренных в сахаре свежих корней дягиля готовят вкусные цукаты, которые снижают процессы брожения и гниения в кишках, оказывают ветрогонное действие.

Рецепты народной медицины

♦ Дягиль быстро удаляет липкую и вязкую мокроту из бронхов, тонизирует сердечно-сосудистую и центральную нервную систему (при ипохондрии и истерии, параличах, недержании мочи), оказывает желчегонное действие.

На 1 стакан воды взять 1 ст. ложку измельченного корня дягиля, варить 10 мин и пить ложками до 5 раз в день.

♦ При вздутии кишок и коликах взять 1 ст. ложку смеси (поровну) измельченного корня дягиля, аира и дубовой коры на 1 стакан воды.

♦ При недостаточной деятельности почек для усиления мочеиспускания 1 ст. ложку смеси (поровну) измельченного корня дягиля и травы хвоща полевого кипятить в 1 стакане воды в течение 10 мин, пить по 3 стакана в день.

◆ При стойких поносах к 1 стакану кипятка добавить 2–4 ст. ложки отвара из смеси полыни горькой, хвоща полевого, корня дягиля, зверобоя обычного, золототысячника (по 5 г каждого), 0,5 л красного вина. К отвару, после того как он парился 0,5 ч в закрытом сосуде, всыпать еще по 2 г мяты холодной и корня валерьяны. Пить по 3 стакана такого чая в день.

◆ В виде порошка употреблять при метеоризме 3 раза в день на кончике ножа.

◆ Спиртовую настойку на корнях дягиля употреблять внутрь по 20–30 капель 3 раза в день; этой же настойкой натирать тело при ревматических и подагрических болях, а также при болях в пояснице.

◆ Выжатым из сырых корневищ дягиля соком, впущенным в дупло зуба (а также жеванием корневищ дягиля), можно успокаивать зубную боль.

◆ При болях в ушах закапать в канал уха несколько капель этого сока.

◆ Отваром из семени и корня дягиля лечить стойкую и запущенную сыпь на теле.

◆ От бельевых вшей использовать мазь: 1 ст. ложку измельченного корня чемерицы белой смешать с 1 ч. ложкой семени дягиля, хорошо их растереть, смешать с несоленым свиным салом. Этой мазью смазывать тонким слоем, легко втирая, все тело.

◆ При истерии и легких формах нервного возбуждения измельченный корень дягиля и дудника добавлять в виде отвара или напаров к ваннам (сосновым, сенным, розмариновым).

ЕЖЕВИКА СИЗАЯ

Rubi caesiu L.

Семейство розоцветных — *Rosaceae*

Ежевика сизая — многолетний полукустарник. Годовые его ветви дугообразно выгнуты и покрыты мелкими колючками. Побеги с легким налетом. Листья длинночерешковые с 3–5 снизу беловолочными крупнозубчатыми листочками. Лепестки цветков белые. Плоды — сложные черные костянки в верхушечных гроздях. Цветет с конца мая до осени.

Растет в лесах, на лужайках, в зарослях; по берегам рек, поросших кустарниками; возле канав, на межах, над оврагами, даже на полях, засеянных злаковыми культурами. Имеет много видов и разновидностей. Распространена по всей территории Украины, Белоруссии и европейской части России.

Собирают: спелые плоды для пищевых целей и как потогонное средство — в конце лета, листья — в течение всего лета, корни — только осенью (неспелые ягоды оказывают вяжущее действие).



Кровохлебка
лекарственная

Крестовик
ромболистный

Красавка



Барбарис
обыкновенный



Безвременник
великолепный



Баранец
обыкновенный

Рецепты народной медицины

◆ Применять как потогонное средство, используя ягоды. 2 ст. ложки сухих ягод на 1 стакан кипятка настаивать 15–20 мин и пить по 2–3 стакана в течение 1–2 ч.

◆ Отвар корней действует как мочегонное средство, листьев — проявляет вяжущее действие. Листья ежевики в смеси с листьями малины применять как аналог понижающего температуру чая.

◆ Употреблять отвар листьев ежевики в смеси с цветками ноготков в соотношении 2:1 как противогнилостное, кровоочистительное средство. Также оно улучшает перистальтику кишок, лечит изжогу, катары кишок, раздражение слепой кишки, поносы с кровью. Детям давать перетертые в порошок сушеные ягоды — по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 3 раза в день.

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку смеси, настаивать 10 мин и пить по 3 маленьких стакана в день при застарелых катарах кишок.

◆ 1 ст. ложку смеси травы зверобоя, цветков яснотки белой и листьев ежевики в соотношении 3:2:2 на 1 стакан кипятка парить 3 ч, пить по 3 стакана в день при малокровии.

◆ При истерических припадках взять 1 ст. ложку смеси ясенника душистого, листьев ежевики, чабреца, пустырника и сушеницы болотной в соотношении 2:2,5:1:2:1,5 на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин и пить по 3 стакана в день людям очень нервным, раздражительным.

◆ При явлениях климакса с ангионеврозами, приливами крови к голове готовить чай из смеси ясенника душистого, листьев ежевики, цветков боярышника, пустырника и сушеницы болотной в соотношении 2:2,5:1:2:1,5. Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин и пить.

◆ При атеросклерозе с повышенным артериальным давлением взять 1 ст. ложку смеси цветков арники горной, листьев ежевики, листьев омелы белой, пустырника сердечного и сушеницы болотной в соотношении 2:2,5:1,5:2:1,5 на 1 стакан кипятка. Настаивать 10 мин и пить ежедневно по 3 стакана в течение продолжительного времени. При этом нельзя употреблять алкогольные напитки, курить, употреблять острые приправы, мясо, яйца, рыбу. Избегать также тяжелой физической работы, сильных эмоций и душевных переживаний. В листьях ежевики содержатся, кроме дубильных веществ, ионов, разные органические кислоты, витамин С.

◆ При экземе, воспалении кожи, для примочек и для полоскания рта и горла применять отвар листьев ежевики (50 г на 1 л кипятка).

◆ Отвар из смеси (поровну) листьев ежевики, цветков ноготков, травы хвоща, лепестков розы садовой, травы вербены лекар-

ственной (*Verbena officinalis* L., Verbenaceae) и дубовой коры залить водой, кипятить 15 мин и применять при лишаях и грибковых заболеваниях — целебное действие оказывает молочная кислота.

ЖИВОКОСТЬ ПОЛЕВАЯ (ДЕЛЬФИНИУМ, ШПОРНИК ПОСЕВНОЙ)

Consolida regali S.F. Gray. (*Delfinium consolida* L., *Consolida arvensis* Opiz.)

Семейство лютиковых — *Ranunculaceae*

Живокость полевая — травянистое однолетнее растение высотой до 80 см. Корень тонкий, вертикальный. Стебли прямостоящие, распростерто-ветвистые. Листья дважды-триждырассеченные с линейными 2–3-раздельными долями. Все растение покрыто прижатыми белыми волосками. Цветки фиолетовые, собраны в редкие кисти. Плод — листовка, суженная сверху в тонкий короткий носик. Цветет с июня по сентябрь.

Сильно ядовито.

Растет в Украине, Поволжье, на Северном Кавказе. Иногда образует заросли, особенно неподалеку от лесополос.

Растения рода живокости содержат разнообразные биологически активные вещества.

Собирают с лечебной целью верхнюю часть растения во время цветения и семена после полного их созревания.

Наибольший интерес для научной и практической медицины представляют алкалоиды, обладающие курареподобным действием. Указанные алкалоиды обладают свойством блокировать концевой аппарат двигательных нервов и вызывать расслабление скелетной мускулатуры, в связи с чем их можно применять при хирургических операциях в качестве мышечных релаксантов и при заболеваниях, сопровождающихся повышением мышечного тонуса. Особенностью содержащихся в растении элатина, мелликтина и кондельфина является то, что их можно назначать внутрь. Хранят с предосторожностями.

Применяют в народной медицине отвар травы. Пьют при воспалении легких, плевритах, головной боли, от глистов, а также при испуге, женских заболеваниях, коклюше, при желтухе и главное — при всех заболеваниях мочеполовых органов (почки, мочевой пузырь, мочевыводящие каналы и т. д.). При катаре мочевого пузыря отвар действует главным образом как противовоспалительное средство. Из отвара цветков делают примочки к глазам при гнойном воспалении, при зубной боли полощут рот. Применяют отвар живокости от колик, конвульсий, лихорадки.

Рецепты народной медицины

◆ Отвар. 20–30 г травы живокости на 1 л кипятка; пить по 1/4 стакана 3 раза в день при мочеполовых заболеваниях, желтухе, увеличении печени, заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Эффективнее действует настой живокости, который используют при венерических заболеваниях, делают примочки при воспалении и нагноении глаз.

◆ Настой цветков помогает при расстройстве кишечника, задержке мочи, болях в желудке, а также как средство, укрепляющее зрение.

◆ Кроме того, живокость в малых дозах применяют при язве желудка, раке, склерозе, расстройстве нервной системы, глаукоме, эпилепсии, экземе, лишаях.

◆ Настой (20 г травы на 1 л воды); принимать не более 3 ст. ложек 3 раза в день при желтухе, увеличении печени, повышенном мышечном тонусе, гиперкинезах, заболеваниях мочеполовых органов, венерических болезнях.

ЖОСТЕР СЛАБИТЕЛЬНЫЙ

Rhamni cathartica L.

Семейство крушиновых — *Rhamnaceae*

Жостер (жестер) слабительный — ветвистый куст или деревце, веточки которого заканчиваются колючками. Листья яйцевидные, черешковые, жесткие. Цветки мелкие, желто-зеленые. Цветет в мае — июне. Плод — сочная, синевато-черная костянка с 3–4 косточками, созревает с конца августа по октябрь.

Растет по всей территории Украины, кроме Карпат, в России и Белоруссии.

Собирают плоды в августе — сентябре.

Применяют при спастических и атонических запорах как слабительное; как мочегонное средство — при водянке сердечного происхождения, при селезеночнике, от удушья, кашля с мокротой, при подагре, гастритах, а также при геморрое.

Рецепты народной медицины

◆ Отвар. 1 ст. ложку сушеных ягод жостера залить 1 стаканом кипятка, настаивать 8–10 ч; пить по 1/2 стакана 2 раза в день — натощак и перед сном.

◆ Сырой сок из ягод жостера рекомендуется принимать как сильное слабительное и мочегонное средство: по 1 ст. ложке — взрослым и по 1 ч. ложке — детям.

◆ От удушья людям с сильным ожирением рекомендуется употреблять кору жостера слабительного. На 0,5 л воды взять 30 г коры жостера, 20 г коры бузины черной и 20 г травы паслена сладко-горького, варить 5–7 мин и пить по маленькой рюмке (40 мл) 3 раза в день.

ЗВЕРОБОЙ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Hypericum perforatum L.

Семейство зверобойных — *Hypericaceae*

Зверобой — многолетнее травянистое растение высотой 30–100 см, со стеблями, которые каждый год отрастают. Стебли двугранные, гладенькие, прямые, в верхней части ветвистые. Листья противоположные, овальные, закругленные, сидячие, с густыми пятнышками, которые просвечиваются. Соцветия густые, многоцветковые. Чашелистики цветков ланцетные, острые, лепестки желтые (у некоторых видов с черными пятнышками), если размять их пальцами, то они окрашиваются в фиолетовый цвет. Вкус растения терпкий (дубильные вещества), запах нежный, специфический. Растение не очень ядовито. Цветет с конца июня по сентябрь.

Растет по всей территории Евразии — на межах, лужайках, лесных насаждениях, вдоль дорог, в зарослях, на сухих лугах.

Собирают целую верхнюю часть стебля с разветвлениями и листвой во время цветения, чаще одни цветки.

В качестве лекарственного средства зверобой был известен еще медицине Древней Греции. В русской медицинской литературе о нем впервые упоминается в начале XIX века.

И сейчас в народе зверобой очень популярен. Ему издавна приписывают чудодейственные лечебные свойства.

Применяют зверобой при различных заболеваниях — катарах желудка и кишечника, поносах, болезнях печени, кашле и кровохарканье, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. При вздутии живота, удушье, водянке, слабости сердца, заболеваниях почек, маточных кровотечениях, недержании мочи у детей, геморрое, воспалении мочевого пузыря и седалищного нерва, гипертонической болезни, а также как тонизирующее, желчегонное и успокоительное средство при головной боли, раздражительности и бессоннице.

Используют как средство, которое возбуждает аппетит, оказывает вяжущее действие при колитах (действие таниноподобных флавоноидов) и заживляет раны (антибактериальное действие).

В смеси эту «траву от 99 болезней» употребляют при заболеваниях печени и желчных камнях, при селезеночнике, остром и хро-

ническом воспалении почек, как мочегонное и отхаркивающее средство, при катарах желудка и поносах, кровотечениях, расстройстве деятельности нервной системы, бессоннице, при ночном недержании мочи (попеременно с настойкой на вине семени репашка обыкновенного): 1 стакан зверобойного чая перед сном лечит даже «лунатиков». Зверобой стимулирует функции сердца, повышает кровяное давление, суживает кровеносные сосуды (действие холина), успокаивает боли.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку цветков и листьев зверобоя (или смеси) и настаивать 10 мин. Пить по 2 стакана в течение дня после еды. Лечение продолжительное. Большие дозы (3–4 стакана в сутки) вылечивают хронические поносы. Также при поносах полезен такой настой: взять 1 ст. ложку смеси (поровну) зверобоя и тысячелистника на 1 стакан кипятка, настоять и пить натошак.

◆ **При болезнях печени (с запорами)** взять 1 ст. ложку смеси зверобоя, цмина песчаного, коры крушины в соотношении 2:3:2 на 1 стакан воды, варить 7–10 мин (без крушины настаивать целую ночь) и пить в день по 5 стаканов.

◆ **При гастритах с повышенной кислотностью см.** Мята холодная.

◆ В растении содержится около 10–20 % дубильных веществ, в основном производных пирокатехина. Эфирное масло, 5–6 % гликозидов, нормализующих состояние стенок кровеносных сосудов и артериальное давление, а также витамин С и каротин, фитонциды и антибиотик иманин и т. п. Этим объясняется разностороннее лечебное действие зверобоя, который усиливает фотосинтетические процессы в организме. Именно поэтому он эффективен даже при лечении злокачественных опухолей (настойки на спирте и масле).

◆ **При умственном переутомлении, нервном перенапряжении, функциональном истощении нервной системы, бессоннице** очень хорошо действует 1 стакан отвара из 1 ст. ложки смеси травы зверобоя обычного, травы (или цветков) тысячелистника и корня дягиля лекарственного (поровну), взятой на 1 стакан кипятка. Пить на ночь, за 0,5 ч перед сном. Зверобой в этой смеси укрепляет и регенерирует нервы, лечит бессонницу и неврозы, болезни печени и пищеварительного тракта.

Тысячелистник действует успокоительно, регулирует пищеварение и выделение желчи, дягиль проявляет укрепляющее и успокоительное действие на мозговую кору, на вегетативную систему и пищеварительный тракт, снижает головную боль, хроническое отравление никотином, предотвращает нервное истощение.

◆ Применять зверобой можно и наружно: на 1 л высококачественного масла (можно подсолнечного) взять 2–3 полные горсти цветков зверобоя и в закрытой бутылке выставить на 14 суток на солнце. Потом добавить еще столько же цветков зверобоя и настаивать их, пока масло не станет темно-красным. Этим маслом смазывать плохо заживающие раны после ожогов и отморожений 2-й и 3-й степеней, трещины сосков. Можно также употреблять это масло внутрь по 1 ст. ложке несколько раз в день при воспалительных процессах в желудке, кишках, печени, селезенке и почках; при болях в пояснице и общей слабости.

◆ Зверобойное масло можно получить и путем настаивания 500 г свежих цветков с листьями в 1 л подсолнечного масла и 500 г белого вина в течение 3 дней (затем вино выпарить). Применять его для лечения ран, пролежней, а также употреблять внутрь при язвенной болезни желудка по 1 ст. ложке натошак или через 3–4 ч после еды в течение 1–2 месяцев.

◆ Хорошее ранозаживляющее действие оказывает 20%-ное зверобойное масло при лечении долго незаживающих ран и трофических язв. 100 г свежей травы зверобоя с цветками отварить 30 мин в 600–700 г свежего подсолнечного масла. После остывания мазь отфильтровать и затем делать с ней повязки 1–2 раза в день в течение 3–4 недель.

◆ Напаром 1 горсти цветков зверобоя, взятой на 0,5 л кипятка, смачивать ткань и прикладывать на гнойные раны, им же полоскать рот для укрепления десен.

◆ Употреблять для спринцевания при белях — в смеси (поровну) с дубовой корой, корнем крапивы, лепестками розы, цветками тмина песочного, травой пастушьей сумки, омелы белой, ивовой корой, семенем льна, корнем живокости, алтейным корнем, травой горца перечного и цветками ноготков. 4 ст. ложки этой смеси кипятить в 2–3 л воды 20 мин и горячим отваром спринцеваться 2 раза в день, утром и вечером.

◆ Внутрь употреблять водный настой из 3 ст. ложек травы зверобоя на 250 г кипятка по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при острых и хронических колитах, а также наружно при ожогах.

◆ 20%-ная спиртовая настойка также используется для смазывания десен при их разрыхлении и других заболеваниях полости рта. Для укрепления десен и устранения неприятного запаха изо рта прибегают к полосканию рта крепким настоем зверобоя.

◆ Используют глистогонное действие зверобоя при инвазии карликовым цепнем. Разработана методика лечения жидким экстрактом и 15%-ным настоем травы зверобоя. Настой назначается детям в возрасте 1–7 лет: принимать от 90 г до 150 г 3 раза в день в

течение 3 дней с последующей дачей слабительного. Курс состоит из 3 циклов с 10–12-дневными перерывами.

◆ Спиртовая настойка травы зверобоя употребляется внутрь при ревматических заболеваниях. Как наружное болеутоляющее средство в виде спиртовой настойки или мази служит для растирания суставов и поясницы, лечения ран, язв, пролежней.

◆ Кроме аптечных препаратов, некоторые лекарства можно готовить в домашних условиях: 1) настойку травы зверобоя на 40%-ном спирте из расчета 100 г травы на 500–600 г спирта (настаивать 7 дней) употреблять по 1–3 ч. ложки за прием; 2) винный отвар из 2 ст. ложек цветков зверобоя на 1 л белого вина (кипятить, пока не останется 700 г) рекомендуется принимать по $\frac{1}{2}$ стакана ежедневно по утрам при туберкулезе легких; 3) для спринцевания при женских заболеваниях отвар из 2–4 ст. ложек травы зверобоя на 2 л воды (кипятить 20 мин).

ЗЕМЛЯНИКА ЛЕСНАЯ

Fragaria vesca L.

Семейство розовых — *Rosaceae*

Земляника лесная — многолетнее травянистое растение высотой 5–30 см. Бурое корневище горизонтальное или косое, с длинными ползучими побегами. Стебель прямой, мохнатый. Листья тройчатые, прикорневые, с 3 сидячими, овально-ромбическими крупнозубчатыми листочками, темно-зеленые. Сверху они почти голые, снизу — сизовато-зеленые, пушистые. Соцветия щитовидные, цветки двуполые, сидят на длинных цветоножках, пушистых от прижатых к стеблю волосков, лепестки цветков белые. Цветет земляника в мае — июне. Плоды — многочисленные сухие зернышки на ягоде. Ягоды с приятным запахом и вкусом, зеленовато-красные или ярко-красные, содержат в себе много железа, созревают в июне-июле.

Растет в лесах, среди кустарников, на опушках, лужайках, сухих травянистых склонах, вырубках. Для лесных районов, северной и средней частей лесостепи это обычное растение, на юге — более редкое, в Крыму растет в предгорьях и горах. Характерно для Белоруссии и европейской части России.

Собирают: листья — во время цветения (в мае — июне), ягоды — когда они полностью созрели, корневища — в сентябре — октябре.

Применяют при малокровии, авитаминозах, ревматизме, болезнях печени, для очищения крови при фурункулах и сыпи на теле, экземе, при катарах дыхательных путей и поносах (вяжущее действие), повышенном артериальном давлении и большой вязкости крови, а также как глистогонное средство.

Если накануне съесть селедку с луком, а потом употреблять каждый день много земляники, то могут выйти круглые глисты, волосяные, даже солитер с головкой. Острицы также не переносят земляники и собираются возле заднего прохода (см. Полынь горькая).

Земляничный сезон длится 3–4 недели. Для больных с нарушением деятельности мочевых и желчных путей (камни), при малокровии, больных атеросклерозом, гипертонией, подагрой, артритом, язвенной болезнью желудка, катаром, болезнью селезенки сезон земляники, черники, арбузов, винограда — это домашний курортный сезон. Эти продукты являются лечебными, они всегда приносят пользу, кроме случаев идиосинкразии к землянике, при врожденной недостаточности ферментов.

Противопоказаны они также при продолжительных печеночных коликах, гастритах с повышенной кислотностью, при хроническом аппендиците. Примерно так же, как и ягоды, действует отвар из листьев и корневищ при сыпи на теле, поносах, кровотечениях, селезеночнике, ночном потении, мочекаменной болезни (мочегонно) и простуде (потогонно), при подагре, запорах.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 2 ч. ложки листьев земляники и настаивать 10 мин. Пить по 2 стакана в день, глотками. При болезнях обмена веществ лечение продолжительное.

Здоровье людей значительно улучшилось бы, если бы у них вошло в привычку пить напиток из листьев земляники как чай. (При катарах дыхательных путей, гастритах и колитах см. Чабрец обыкновенный.) Напиток из листьев используют при астме (удушье). Как кровоостанавливающее действует этот напиток при чрезмерных менструациях, а отвар из корневищ — эффективное средство при геморрое.

◆ При запущенных экземах (с нагноениями, трещинами, струпами, нередко зловонными язвами) несколько дней подряд прикладывать растертые толстым слоем на чистой льняной ткани ягоды земляники (или ошпаренные ягоды черники — *Vaccinium myrtillus* L.), сушеные или свежие распаренные земляничные листья. После того как сойдут струпа, лечить примочками, например, из смеси корня лопуха, лепестков розы культурной (которую используют для варенья), цветков ноготков, дубовой коры, травы хвоща и вербены лекарственной (сухой нехворощи) в соотношении 2:2:2:1:1:1. Пригоршню этой смеси кипятить 7–10 мин в 1 л воды, настаивать 20 мин, процедить, слить в бутылку и применять для примочек, которые надо делать несколько раз в сутки. Припарки из сушеной листвы уменьшают боли в печени и зубные боли, а также боли при геморрое.

◆ Соком из ягод земляники или водным их настоем можно вывести веснушки, пятна на лице, угри, лишай.

♦ Водный настой сушеных ягод или листьев земляники употребляют для полоскания рта при ангинах как антисептическое средство; он устраняет неприятный запах изо рта.

ЗОЛОТАРНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ (ЗОЛОТАЯ РОЗГА)

Solidago virgaurea L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Золотарник обыкновенный — многолетнее растение с крепким прямостоящим стеблем высотой 50–100 см, окрашенным иногда в красновато-фиолетовый цвет. Прикорневые и нижние листья продолговато-эллиптические, зубчатые; стеблевые — ланцетовидные, с цельными краями. Цветки в мелких корзинках, желтые, со шпорцем, висят под листьями по 2–3 на тонких цветоносах. У зеленых повислых стручковидных коробочек при малейшем прикосновении створки скручиваются в кольцо и семена с силой разбрасываются в стороны. Цветет с июля по сентябрь. В траве содержатся эфирное масло, следы сапонинов, кверцитрин, дубильные вещества, алкалоиды, горечи, никотиновая кислота.

Растет в сосновых и еловых лесах, на склонах холмов, в мшистых и травяных борах.

Собирают с лекарственной целью верхушки цветущего растения.

Рецепты народной медицины

♦ Применять траву золотарника в виде чая. Пить при поносе, болезнях мочевого пузыря.

♦ Растертые в порошок сухие соцветия смешать со сливками и применять мазь при разного рода кожных заболеваниях, особенно при кожном туберкулезе.

♦ Порошком из цветков посыпать незаживающие раны.

♦ Настой травы использовать как растворитель камней в почках и мочевом пузыре, при большом содержании белка в моче, как мочегонное при отеках и водянке, а также при ревматизме, подагре, бронхиальной астме, туберкулезе легких, желчнокаменной болезни.

♦ Отвар травы использовать для полосканий при ангине, разрыхлении десен, для примочек при гнойных ранах и переломах костей.

♦ Употреблять настой 1 ст. ложки травы на 1 стакан кипятка, пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день перед едой в течение 2 недель. Также можно 6 ч. ложек травы залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 ч и выпить теплым глотками в течение дня.

♦ Золотая розга включается в состав лекарственных препаратов для лечения заболеваний вен.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК МАЛЫЙ (ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ)

Centaureum minus Moench (*C. Umbellatum* Gilib.)

Семейство горечавковых — *Gentianaceae*

Золототысячник — травянистое одно-, двулетнее растение высотой 15–40 см, от середины стебля разветвленно-ветвистое. Нижние листья яйцевидные, тупые, собранные в прикорневую розетку, верхние — острые, противоположные, все с 5 жилками. Цветки в густых щитовидных соцветиях, расположенные на одной высоте, находятся в разветвлениях стеблей и на концах ветвей, темно-розовые, раскрываются перед восходом солнца. Вкус растения горький, запах нежный. Цветет в июне — сентябре.

Растет по всей территории Украины — на лесных лужайках, сухих лугах, склонах, среди кустарников. В таких же условиях произрастает в России и Белоруссии.

Собирают все растение в начале цветения, вырывая его с корнем. Похожий вид — золототысячник красивый (*C. pulchellum* (Sw.) Druce). Встречается на лугах, также подлежит сбору. Он отличается небольшой высотой (до 15 см), стеблями, ветвящимися от основания, и более мелкими цветками.

Применяют при плохом аппетите, несварении желудка, вялой перистальтике кишок (стимулирует секрецию и перистальтику и оказывает легкое слабительное действие), при пониженной кислотности желудочного сока, изжоге, при болезнях печени и желчных путей, как глистогонное средство, а также при гриппе, малярии, сахарном диабете, малокровии, алкоголизме.

Рецепты народной медицины

◆ На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку измельченного золототысячника и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану натошак, глотками (при хронических расстройствах желудка пить отвар из смеси (поровну) зверобоя и бессмертника — 2 стакана: первый натошак, второй — за 4 раза, спустя 1 ч после еды).

◆ При воспалении желчного пузыря (холецистите) 3 ч. ложки смеси (поровну) золототысячника, корневища аира и цветков цмина (бессмертника) песчаного настаивать в 2 стаканах холодной воды с вечера до утра. Утром кипятить 5–7 мин и пить 1 стакан натошак, а остаток — за 4 раза после еды.

◆ При болях в желудке со вздутием кишок 1 ст. ложку корневища аира кипятить 10 мин в 1 л воды. В очень горячий отвар насыпать 2 ст. ложки измельченного золототысячника, 1 ст. ложку полыни горькой, 1 ст. ложку зверобоя и по 1 ч. ложке холодной мяты

и корня валерьяны и парить 0,5 ч в духовке. Процедить и пить по 1 стакану натошак, остаток — за 4 раза в течение дня.

◆ При гриппе 4 ст. ложки смеси (поровну) травы золототысячника, листьев вахты трехлистной и цветков ромашки залить 3 стаканами кипятка, настаивать 10 мин и пить в течение дня. Вечером выпить 100 г водки, нагретой с 1 ст. ложкой меда.

◆ При приступах малярии в 1 л воды кипятить 2 ст. ложки мелко нарезанного корня шиповника и 1 ст. ложку коры ясеня. В очень горячий отвар высыпать 1 ст. ложку золототысячника и по 1 ч. ложке листьев вахты трехлистной и цветков ромашки и настаивать в духовке 0,5 ч. Подсластить медом или сахаром и выпить весь отвар в 5 приемов в течение дня. Курс лечения — 7–10 суток.

◆ При застарелой малярии взять 1 ст. ложку смеси травы золототысячника, полыни горькой, цвета подсолнечника и ноготков лекарственных в соотношении 10:3:5:2 на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин и пить по 2 стакана в день.

◆ От алкоголизма приготовить отвар из 1 ст. ложки смеси травы золототысячника и полыни горькой в 1 стакане воды, пить ложками, 3 раза в день, в течение 2–3 месяцев.

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (ИССОП ОБЫКНОВЕННЫЙ)

Hyssopus officinalis L.

Семейство губоцветных — *Lamiaceae*

Иссоп лекарственный — многолетник, травянистый или полукустарник. Стебель четырехгранный, прямостоящий, покрыт волосками, высотой 20–50 см. Листья почти сидячие, плотные, короткочерешковые, ланцетные, с цельными краями. Цветки мелкие, розовые, лиловые и белые, по 5–7 штук в пазухах листьев, образуют продолговатые колосовидные соцветия. Цветет с июля по сентябрь. Все растение обладает сильно выраженным ароматом.

Разводят в садах и огородах. На меловых отложениях встречается в диком виде иссоп меловой (*H. cretaceus* Dub.). Цветет с конца июня по октябрь. Трава имеет приятный, несколько пряный запах.

Это одно из богатых эфиромасличных растений. В траве содержатся также дубильные вещества, олеаноловая и урсоловая кислоты, горькое вещество геспиридин и гликозид иссопин.

Иссоп относится к древнейшим лекарственным растениям, которыми пользовался еще знаменитый древнегреческий врач Гиппократ, считающийся отцом медицины.

Собирают с лекарственной целью в начале цветения облиственные цветущие побеги. Высушенное растение имеет острый запах, горький вкус.

ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК МАЛЫЙ (ЗОЛОТОТЫСЯЧНИК ЗОНТИЧНЫЙ)

Centaureum minus Moench (*C. Umbellatum* Gilib.)

Семейство горечавковых — *Gentianaceae*

Золототысячник — травянистое одно-, двулетнее растение высотой 15–40 см, от середины стебля разветвленно-ветвистое. Нижние листья яйцевидные, тупые, собранные в прикорневую розетку, верхние — острые, противоположные, все с 5 жилками. Цветки в густых щитовидных соцветиях, расположенные на одной высоте, находятся в разветвлениях стеблей и на концах ветвей, темно-розовые, раскрываются перед восходом солнца. Вкус растения горький, запах нежный. Цветет в июне — сентябре.

Растет по всей территории Украины — на лесных лужайках, сухих лугах, склонах, среди кустарников. В таких же условиях произрастает в России и Белоруссии.

Собирают все растение в начале цветения, вырывая его с корнем. Похожий вид — золототысячник красивый (*C. pulchellum* (Sw.) Druce). Встречается на лугах, также подлежит сбору. Он отличается небольшой высотой (до 15 см), стеблями, ветвящимися от основания, и более мелкими цветками.

Применяют при плохом аппетите, несварении желудка, вялой перистальтике кишок (стимулирует секрецию и перистальтику и оказывает легкое слабительное действие), при пониженной кислотности желудочного сока, изжоге, при болезнях печени и желчных путей, как глистогонное средство, а также при гриппе, малярии, сахарном диабете, малокровии, алкоголизме.

Рецепты народной медицины

◆ На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку измельченного золототысячника и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану натошак, глотками (при хронических расстройствах желудка пить отвар из смеси (поровну) зверобоя и бессмертника — 2 стакана: первый натошак, второй — за 4 раза, спустя 1 ч после еды).

◆ При воспалении желчного пузыря (холецистите) 3 ч. ложки смеси (поровну) золототысячника, корневища аира и цветков цмина (бессмертника) песчаного настаивать в 2 стаканах холодной воды с вечера до утра. Утром кипятить 5–7 мин и пить 1 стакан натошак, а остаток — за 4 раза после еды.

◆ При болях в желудке со вздутием кишок 1 ст. ложку корневища аира кипятить 10 мин в 1 л воды. В очень горячий отвар насыпать 2 ст. ложки измельченного золототысячника, 1 ст. ложку полыни горькой, 1 ст. ложку зверобоя и по 1 ч. ложке холодной мяты

и корня валерьяны и парить 0,5 ч в духовке. Процедить и пить по 1 стакану натошак, остаток — за 4 раза в течение дня.

◆ При гриппе 4 ст. ложки смеси (поровну) травы золототысячника, листьев вахты трехлистной и цветков ромашки залить 3 стаканами кипятка, настаивать 10 мин и пить в течение дня. Вечером выпить 100 г водки, нагретой с 1 ст. ложкой меда.

◆ При приступах малярии в 1 л воды кипятить 2 ст. ложки мелко нарезанного корня шиповника и 1 ст. ложку коры ясеня. В очень горячий отвар высыпать 1 ст. ложку золототысячника и по 1 ч. ложке листьев вахты трехлистной и цветков ромашки и настаивать в духовке 0,5 ч. Подсластить медом или сахаром и выпить весь отвар в 5 приемов в течение дня. Курс лечения — 7–10 суток.

◆ При застарелой малярии взять 1 ст. ложку смеси травы золототысячника, полыни горькой, цвета подсолнечника и ноготков лекарственных в соотношении 10:3:5:2 на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин и пить по 2 стакана в день.

◆ От алкоголизма приготовить отвар из 1 ст. ложки смеси травы золототысячника и полыни горькой в 1 стакане воды, пить ложками, 3 раза в день, в течение 2–3 месяцев.

ИССОП ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (ИССОП ОБЫКНОВЕННЫЙ)

Hyssopus officinalis L.

Семейство губоцветных — *Lamiaceae*

Иссоп лекарственный — многолетник, травянистый или полукустарник. Стебель четырехгранный, прямостоящий, покрыт волосками, высотой 20–50 см. Листья почти сидячие, плотные, короткочерешковые, ланцетные, с цельными краями. Цветки мелкие, розовые, лиловые и белые, по 5–7 штук в пазухах листьев, образуют продолговатые колосовидные соцветия. Цветет с июля по сентябрь. Все растение обладает сильно выраженным ароматом.

Разводят в садах и огородах. На меловых отложениях встречается в диком виде иссоп меловой (*H. cretaceus* Dub.). Цветет с конца июня по октябрь. Трава имеет приятный, несколько пряный запах.

Это одно из богатых эфиромасличных растений. В траве содержатся также дубильные вещества, олеаноловая и урсоловая кислоты, горькое вещество геспиридин и гликозид иссопин.

Иссоп относится к древнейшим лекарственным растениям, которыми пользовался еще знаменитый древнегреческий врач Гиппократ, считающийся отцом медицины.

Собирают с лекарственной целью в начале цветения облиственные цветущие побеги. Высушенное растение имеет острый запах, горький вкус.

Применяют траву как слегка возбуждающее средство.

Употребляют в виде отвара при плохом пищеварении, ревматизме, болях в груди, как противопотовое средство, при хронических гастритах, бронхиальной астме, катаре верхних дыхательных путей. Наружно — в виде примочек для рассасывания подкожных кровоизлияний травматического происхождения; при вывихах, для промывания глаз и полоскания горла. Отвар травы вместе с винными ягодами (инжир) варят и употребляют по чайной ложке при кашле, боли в груди.

Рецепты народной медицины

◆ Использовать отвар — 10 г иссопа на 200 мл кипятка; принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день после еды — для полоскания горла.

◆ Настой либо отвар при бронхитах: 10 г цветков на 100 мл воды. Используют в народной медицине как отхаркивающее средство при воспалительных заболеваниях дыхательных путей (бронхитах, трахеитах, ларингитах), а также при бронхиальной астме, неврозах, стенокардии, слабости пищеварения, чрезмерном потении, заболеваниях суставов, селезенки, хронических колитах, метеоризме и как легкое возбуждающее и глистогонное средство. Иссоп обладает действием, подобным лекарственному действию шалфея.

◆ Настой готовится из 1–2 ст. ложек травы иссопа на 2 стакана кипятка. Пить по 100–200 г 2–3 раза в день до еды в течение месяца. Наружно настой или отвар употреблять в виде примочек для глаз, а также для компрессов при ушибах, кровоподтеках, как ранозаживляющее средство.

◆ Настой иссопа можно применять также в виде полосканий при стоматитах, заболеваниях глотки и при охриплости голоса, для чего 30 г травы необходимо варить или настаивать в 250 г воды, а затем к отвару добавить 3–4 ст. ложки красного вина.

◆ 10–20%-ная спиртовая настойка иссопа рекомендуется по 1 ч. ложке за прием.

КАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Viburnum opulu L.

Семейство жимолостных — *Caprifoliaceae*

Калина обыкновенная — очень распространенное растение, обычно это кустарник, иногда деревце высотой до 5 м. Листки противоположные, трех-, пятилопастные, крупнозубчатые, сверху почти голые, а снизу — чуть пушистые. Цветки белые, собранные в щитовидные, почти плоские зонтики. Бесполое краевые цветки значительно больше срединных. Лучистые пятилепестковые двупо-

лые срединные листья колокольчиковидные. Плоды — овальные ярко-красные костянки с одной большой косточкой, которые в народе носят название ягод. Вкус ягод специфический, терпковато-кислый. Цветет с конца мая по июнь.

Растет среди кустарников, зарослей, встречается в запрудах рек, в подлесках, на склонах, в оврагах. Охотно культивируют ее в парках и в приусадебных садах почти по всей территории Украины, Белоруссии, в европейской части России.

Собирают: кору — весной (в апреле — мае), цветки — во время цветения (в мае — июне), спелые ягоды — поздней осенью (в сентябре — октябре).

Рецепты народной медицины

◆ Применять при простудном кашле, горячке. На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку цветков и настаивать 10 мин. Пить по 2 стакана в день.

◆ Настой коры, как кровоостанавливающее и вяжущее средство, употреблять при внутренних кровотечениях, особенно маточных. Для этого 1 ст. ложку с верхом измельченной коры настаивать на 1 стакане кипятка и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

◆ Как успокоительное и противоспазматическое средство употреблять при истерии и судорогах, особенно при беременности, чтобы предотвратить выкидыш.

◆ При язве желудка, колитах, запорах 3–4 раза в день, за 0,5 ч до еды, употреблять по 1 ст. ложке размятых сырых ягод.

◆ Теплый отвар ягод калины с медом пить при простудах, приступах сухого кашля, поносе и при продолжительной охриплости голоса (3 рюмки по 50 г в день).

◆ Сырые ягоды (в день по 10 ягод, которые уже начали бродить с сахаром) употреблять при сильном сухом кашле и при гипертонии.

◆ Плоды калины усиливают сокращения сердца и увеличивают мочеотделение.

◆ Водный настой плодов калины пить при фурункулах, карбункулах, экземе, различных высыпаниях на теле.

◆ Отвар из семян калины употреблять как потогонное средство и при диспепсиях (несварении желудка).

◆ Настояем плодов, цветков и листьев калины полоскать горло при ангинах и промывать раны.

◆ Соком из ягод выводят угри на лице.

◆ Отвар коры (1 горсть на 1 л воды) использовать для промывания влагалища при мучительных маточных кровотечениях и белых у женщин.

◆ Спелые размятые ягоды калины или мезгу из камбия коры, снятой с молодых ветвей, использовать для компрессов на раны, на пораженную экземой кожу, особенно для кровоточивых мест.

КАПУСТА ОГОРОДНАЯ

Brassica oleracea L.

Семейство крестоцветных — *Cruciferae*

Капуста — известная всем полевая и огородная культура. Травянистое двулетнее растение. Корень стержневой. Стебель в первый год жизни укороченный, образует прикорневую розетку листьев, собранных в плотный кочан. Стебель второго года прямостоящий, цилиндрический. Листья стеблевые простые, нижние — черешковые, лировидные, верхние — не вполне стеблеобъемлющие. Цветки правильные, четырехчленные, белые или светло-желтые. Тычинок 6, из них 2 короче остальных. Завязь верхняя. Соцветие — редкая, удлиненная кисть. Плод — стручок бугорчатый, с коротким толстым носиком. Цветет в мае — июне.

Лекарственным сырьем являются свежие листья и сок. Калорийность капусты невелика. Она содержит небольшое количество углеводов, жиров, до 2 % сахара, много минеральных веществ, среди которых преобладают соли калия (185–375 мг%) и фосфора (31–78 мг%), ферменты. В капусте обнаружено до 16 свободных аминокислот и среди них такие необходимые человеческому организму, как триптофан, лизин, метионин, тирозин, гистидин и др. Капуста богата витаминами. Она содержит аскорбиновую кислоту, витамин Р, витамин К и пиридоксин. Каротин имеется только в зеленых листьях белокочанной капусты. Особенно богат витаминами, гормональными, ростовыми веществами и ферментами капустный сок.

Особая ценность капусты как растения, содержащего витамин С, обусловлена наличием в ней третьей формы аскорбиновой кислоты (индольно-связанной), которая называется аскорбигеном. Аскорбиген является самым устойчивым видом витамина С. Известно, что другие формы витамина С легко разрушаются при измельчении и переработке капусты, тогда как индольно-связанная форма очень устойчива и может сохраняться более года. Это особенно ценно в зимнее время. Установлено, что аскорбигена в капусте содержится в 50 раз больше, чем в сыром картофеле.

В соке белокочанной капусты открыто особое вещество, которое имеет название витамина U, или противоязвенного фактора. Витамин U оказывает специфическое действие непосредственно на слизистую оболочку желудка, ликвидируя язвенный процесс — главным образом у больных с нормальной и пониженной кислотностью.

Язвенная болезнь — серьезное заболевание. Свежий сок капусты зачастую полностью исцеляет человека от язвы желудка или двенадцатиперстной кишки.

Рецепты народной медицины

◆ Целебный капустный сок легко приготовить в домашних условиях. Для этого капусту необходимо быстро 2–3 раза пропустить через мясорубку или тщательно изрубить, а измельченную массу отжать через марлю. Такой сок нужно пить подогретым по полному стакану 4 раза в день. Лучше для приготовления свежего сока использовать соковыжималку. Курс лечения — 4–6 недель. Хранить сок нужно в прохладном месте, в плотно закрытой посуде, не более 1–2 суток; после этого сок теряет свои лечебные свойства.

◆ Фитонциды капусты задерживают рост туберкулезных палочек. Помогают они также в лечении людей, подвергшихся радиоактивному облучению. Фитонциды обладают антибактериальным действием при золотистом стафилококке и др.

◆ С лечебной целью капуста используется с древних времен. Употребление сырой или квашеной капусты значительно повышает аппетит, усиливает секреторную деятельность желез желудка, регулирует деятельность желудка и кишечника. Капуста квашеная или сырая является отличным средством от цинги и хронической диспепсии.

◆ Соком свежей капусты, смешанным с сахаром, можно лечить катары верхних дыхательных путей (при этом отмечается отхаркивающий эффект, уменьшение болезненности верхних дыхательных путей), а также он используется для отрезвления опьяненных алкоголем. Народная медицина рекомендует пить капустный сок при желтухе и болезнях селезенки.

◆ Кислую капусту или, вернее, капустный рассол употреблять внутрь при геморрое, особенно если заболевание сопровождается запором и сильным кровотечением, при диспепсии, простом запоре, болезнях печени.

◆ Наружно кашицу из листьев капусты, смешанную с яичным белком, можно прикладывать к гнойным ранам, язвам, ожогам и т. п., что способствует их более быстрому заживлению.

◆ Измельченные листья, сваренные в молоке, смешать с отрубями и прикладывать к коже при золотухе, мокнущей экземе и др.

◆ Свежий капустный сок, разведенный теплой кипяченой водой, использовать для полоскания при воспалительных заболеваниях ротовой полости.

Примечание. Капуста безвредна. Обычно разовые дозы употребления сока или рассола — от $\frac{1}{2}$ до 2 стаканов за прием.

КАРТОФЕЛЬ СЪЕДОБНЫЙ

Solanum tuberosum L.

Семейство пасленовых — *Solanaceae*

Картофель съедобный — травянистое однолетнее растение высотой 50–100 см, с разветвленными подземными побегами, на которых образуются клубни. Наземные стебли ветвистые, пушистые от прижатых к стеблю волосков. Листья прерывисто-непарноперисторассеченные, с 7–11 большими и маленькими листочками, яйцевидные, заостренные, с неравнобоким основанием, сверху голые, снизу пушистые. Цветки на верхушке собраны в соцветия, венчик колосовидный, белый, красноватый, фиолетовый или синеватый. Плод — зеленая шарообразная ягода 1,5–2 см в диаметре. Цветет в июне — июле.

Растет в культуре на всей территории средних широт Евразии. Высаживают как полевую культуру. Продукт питания, популярный в каждом доме почти круглый год. Завезен из Южной Америки.

Собирают осенью клубни красных сортов.

Применяют как диетическое средство. Картофель содержит много органических и неорганических соединений, и заложены они в нем в полезных для человеческого организма пропорциях. Содержащийся в картофеле отравляющий в больших концентрациях гликоалкалоид соланин (в цветках, ростках и позеленевших участках клубней, 1500–3500 мг%), в маленьких концентрациях — 6–40 мг% — эффективно действует на функцию желудка и кишок. Белки картофеля имеют в себе порядка 20 аминокислот, необходимых для построения клеток нашего тела. С того времени, как в Европе распространилось выращивание картофеля, исчезли эпидемии цинги, которые когда-то забирали много жизней; питание картофелем покрыло почти 50 % потребности организма в витамине С.

Рецепты народной медицины

♦ Как лечебное средство картофель следует употреблять при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, а именно сырой сок из красных сортов. Хорошо вымытые и вытертые досуха клубни, без ростков и позеленевших участков, вместе с шелухой натереть на терке или перемолоть на мясорубке и отжать через марлю в два слоя сок с крахмалом. Сырой сок пить по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана (100 мл) 3 раза в день: натощак, перед обедом и перед ужином, в течение 2–3 недель. После недельного перерыва курс лечения повторить. Всего на курс нужно 5–15 л сырого сока. При этом необходимо придерживаться строгой диеты; медикаментозное лечение и физиотерапевтические процедуры к тому времени необходимо прекратить.

♦ Больным язвенной болезнью рекомендуется (для профилактики) осенью и весной (с середины сентября до середины ноября и с

середины марта до середины апреля) употреблять в течение 2 недель сырой сок (можно в наполовину меньшей дозе). В этом случае исчезают боли, отрыжка, изжога, тошнота, нормализуется кислотность желудка, больные прибавляют в весе, у них исчезают запоры и вздутия кишок.

Лечение сырым картофельным соком не вызывает побочных реакций в организме (ацетилхолин уменьшает головные боли).

◆ Компрессами из перетертого сырого картофеля можно лечить импетигиозную экзему (гнойную), пиодермию, дерматиты, ожоги.

◆ Печеный несоленый картофель следует вводить в рацион больных с почечными и сердечно-сосудистыми заболеваниями с отеками (калий действует как мочегонное средство).

◆ Вдыхать пары горячего вареного картофеля при заболеваниях дыхательных путей.

◆ При бронхитах, простуде голосовых связок, сухом кашле взять 3–4 клубня средней величины. Вымыв их, сварить вместе с кожурой. Сварив, слегка растолочь, добавив 1–2 ст. ложки спирта, лучше — камфорного. Полученную массу выложить на плотное полотно из натурального материала и прикладывать к груди больного, предварительно растерев место наложения камфорным маслом.

КАШТАН КОНСКИЙ (ОБЫКНОВЕННЫЙ)

Aesculu hippocastanum L.

Семейство буковых — *Hippocastanaceae*

Каштан конский — дерево с красивой густой кроной, высотой до 30 м. Старые ветви грязно-серого цвета, молодые толстые побеги — светло-бурые, голые. Почки длиной до 2,5 см, яйцевидные, темно-бурые, клейкие, покрытые кожистой чешуей. Листья противоположные, черешковые, до 25 см в диаметре, пальчато-сложные, состоят из 5–7 сидячих листочков клиновидно-обратнояйцевидных, морщинистых, снизу более светлых, вдоль жилок пушистых от рыжих волосков. Цветки собраны в гроздь высотой 20–30 см, чашечки цветков колокольчатые, пушистые. Венчик пятилепестный, белый с желтоватым, дальше красноватым пятном в зеве. Плод — зеленая трехстворчатая коробочка длиной 6 см с неколючими шипами и с одним семенем, имеющим 2–3 см в диаметре, покрытым блестящей кожурой, с серым пятном у основания. Цветет в мае, плоды созревают в сентябре — октябре.

Растет по всей территории средней полосы. Естественных посадок нет, но деревья высаживают в парках, вдоль аллей.

Собирают: кору молодых ветвей — весной, цветки — в мае, кожуру семени — осенью.

Применяют при маточных и геморроидальных кровотечениях, геморрагических диатезах, варикозном расширении вен, тромбозах (стимулирует антитромбную активность сыворотки крови и усиливает наполнение кровью венозной системы). Также при атеросклерозе, для профилактики апоплексии (в коре содержатся сапонины и гликозиды, замедляющие свертываемость крови, вещества, равноценные хинину, дубильные вещества и т. п.). Полезен при заболеваниях желчного пузыря, кишок, при суставном ревматизме, артритах разной этиологии, малярии, ночном онемении рук и ног.

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять свежесжатый сок из цветков каштана при геморрое, расширении вен, тромбозах, атеросклерозе, в сочетании с витамином В₁ внутрь: 25–30 капель на 1 ст. ложку воды 2 раза в день.

◆ Законсервированный спиртом в соотношении 1:2 сок пить по рюмке (30–40 г) 3 раза в день при геморрое, варикозном расширении вен. Вследствие продолжительного употребления сока из цветков каштана исчезают боли и шишки расширенных вен, если болезнь не запущена.

◆ Водный настой коры употреблять при продолжительных поносах, малярии, хронических бронхитах у курильщиков.

◆ При геморроидальных кровотечениях взять 1 ст. ложку смеси цветков конского каштана, цветков арники и цветков рябины обыкновенной (*Sorbus aucuparia* L.) в соотношении 2:1:2 на 1 стакан кипятка, настаивать в течение 20 мин и пить по 1 стакану 2 раза в день. Также можно делать маленькие холодные клизмы из отвара коры конского каштана на 1 стакан воды. Рекомендуются также при геморроидальных кровотечениях, непосредственно после дефекации, делать 15-минутные холодные сидячие ванны, куда добавлять отвар коры ветвей каштана (50 г на 1 л воды).

◆ При маточных кровотечениях (в период климактерия, но не в связи со злокачественными опухолями) промывать влагалище 2 раза в день отваром из кожуры спелых семян (15 г на 0,25 л воды; кипятить на маленьком огне 10 мин).

◆ Спиртовой настойкой кожуры спелых семян (40 г кожуры на 1 л спирта) растирать больные места при ревматизме, артритах.

КИПРЕЙ УЗКОЛИСТНЫЙ (ИВАН-ЧАЙ)

Chamerion angustifolium (L.)

Семейство кипрейных — *Onagraceae*

Кипрей узколистный — красивое цветущее растение из семейства кипрейных, высотой до 150 см, с лилово-пурпурными, иногда

розоватыми цветками, собранными в высокие кисти. Цветки кипрея состоят из четырех сросшихся чашелистиков и четырех свободных лепестков, восемью тычинок и отогнутого вниз пестика. Листья ланцетные, некрупные. Плод — коробочка в виде узкого длинного стручка с многочисленными пушистыми семенами.

Растет на вырубках, лесных гарях, в сырых еловых и сосновых лесах, на насыпях.

Собирают в качестве лекарственного сырья цветущие верхушки растения, листья.

Применяют настой кипрея при головной боли, нарушении обмена веществ и язве желудка (заваривать цветущие верхушки и пить как чай).

Порошком листьев присыпают раны, а отвар листьев пьют при золотухе, желудочных заболеваниях и как снотворное, при воспалении уха, горла и носа.

Установлено седативное, противосудорожное действие растения, сходное с влиянием аминазина.

Молодые побеги кипрея употребляют отваренными, как спаржу. Корневища сладкие, их едят вареными и сырыми, на Кавказе из них делают муку, пекут хлеб, а также используют для приготовления спиртного напитка. Семена содержат до 45 % масла, пригодного в пищу.

Рецепты народной медицины

◆ Отвар из листьев кипрея обладает сильным противовоспалительным действием, особенно при язвенной болезни.

◆ 10%-ный настой или отвар из листьев использовать как эффективное болеутоляющее средство при различных воспалениях слизистых оболочек.

◆ Употреблять настой 1 ст. ложки листьев (травы) на 1 стакан кипятка. Настаивать 2 ч, пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ Свежие измельченные листья, приложенные к ранам, способствуют быстрому их заживлению.

КИРКАЗОН ЛОМОНОСОВИДНЫЙ (КИРКАЗОН ОБЫКНОВЕННЫЙ)

Aristolochia clemati L.

Семейство кирказоновых — *Aristolochiaceae*

Кирказон ломоносовидный — многолетнее травянистое растение высотой 30–90 см. Листья сердцевидные, очередные, с неприятным запахом. Цветки желтые, трубчатые. Плод — висячая коробочка с многочисленными сплюснутыми семенами. Цветет в мае — июне.

Растет повсеместно как сорняк по берегам рек, среди кустарников, в садах, оврагах, лесах и на огородах. Используется трава с цветками, реже корни, плоды и семена. В кирказоне найдены алкалоид аристолохин, аристолохиевая кислота, эфирное масло, сапонины, каротин, горькие и дубильные вещества. Растение ядовито.

Собирают листья и корневища, препараты из которых губительно действуют на простейших и микробов.

Рецепты народной медицины

◆ Применять при малярии, водянке, подагре, костоеде, заболеваниях суставов, бронхите, одышке, нарушениях менструального цикла, а также в качестве противосудорожного, слабительного и тонизирующего средства.

Употреблять при этих заболеваниях в виде водного настоя из 1 ч. ложки травы на 1 стакан холодной воды (настаивать 8 часов), принимать по 50 г 2–3 раза в день.

◆ В Румынии при ревматизме, анемии и аменорее применяют отвар из 20 г корня на 1 л воды, принимать по 2–3 стакана в день.

◆ Особенно широко применяется отвар кирказона в виде ванн при заболеваниях суставов, золотухе, кожном зуде, а также в виде компрессов на раны, язвы, свищи, гнойники, при фурункулезе, экземе и кожной сыпи. Для этого взять 2 ст. ложки травы на 1 стакан воды и варить на слабом огне 10 мин. Не рекомендуются ванны продолжительностью более 10–20 мин.

◆ В качестве ранозаживляющего средства использовать свежие листья или порошок из корня.

Внимание! Во время лечения экземы после высыхания отвара отмечается сухость кожи, поэтому ее смазывают глицерином или детским кремом.

КЛЕВЕР ЛУГОВОЙ (КРАСНЫЙ)

Trifolium pratense L.

Семейство бобовых — *Fabaceae*

Клевер луговой — многолетнее травянистое растение высотой 20–50 см. Корень стержневой, ветвистый, часто с клубеньками азот-усвояющих бактерий. Главный стебель укорочен, из пазухи прикорневых, длинночерешковых листьев выходят цветущие стебли с сидячими тройчатыми листьями. Листочки нижних листьев яйцевидные, мелкозубчатые по краю, верхние — продолговатые, почти цельнокрайние. Прилистники сросшиеся у основания. Цветки неправильные, розовые или красные, в головчатых соцветиях, при

основании последние два листа сближены. Плод — боб. Цветет с мая по сентябрь.

Собирают во время цветения головки с верхушечными листьями. Запах отсутствует, вкус сладкий, вяжущий.

Цветки клевера содержат витамин С, каротин, эфирное масло, гликозиды — трифолин и изотрифолин, жирные масла.

Применяется в виде отвара при легочных заболеваниях, малокровии, упадке сил, похудании, потере аппетита, злокачественных опухолях, бронхиальной астме, учащенном дыхании. Также известен как отхаркивающее, мочегонное и антисептическое средство, применяют как чай при лихорадке, простуде и хроническом ревматизме, а также при заболеваниях почек.

Наружно (в виде припарок) рекомендуется применять как смягчающее и болеутоляющее при ожогах и нарывах. Сок свежей травы используют в качестве ранозаживляющего средства, при золотухе, промывают глаза. Отваром листьев с солью смачивают голову при головных болях. Облиственные верхушки, собранные во время цветения, применяются при атеросклерозе с нормальным артериальным давлением, сопровождающимся головными болями и шумом в ушах.

Рецепты народной медицины

◆ *Настойка на водке.* 40 г на 0,5 л 40%-ного спирта, настаивать 10 суток, процедить и принимать по 20 мл перед обедом или перед сном при атеросклерозе.

Курс лечения — 3 месяца с перерывом 10 дней. Через 6 месяцев курс можно повторить.

◆ *Отвар.* 20 г на 200 мл, принимать по 1–2 ст. ложки через 2–4 ч при циститах.

◆ 1–2 ст. ложки на 1 стакан кипятка, заваривать как чай, принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день при анемиях, гиповитаминозе С.

Внимание! При выпасе на клевере луговом возможны отравления животных (свиней). Причиной отравления является образующаяся в растении синильная кислота.

КОРОВЯК СКИПЕТРОВИДНЫЙ

Verbascum thapsiforme Schrad.

Семейство норичниковых — *Scrophulariaceae*

Коровяк скипетровидный — травянистое двулетнее растение. В первый год дает розетку листьев, на второй — вырастает цветоносный стебель высотой 50–200 см. Листья большие, продолговато-эл-

липтические, зубчатые; средние и верхние сбегают по всей длине междоузлий. Все растение шерстисто-войлочное. Цветки пятилепестные, светло-желтые, большие, 2,5–3 см в диаметре, собранные в колосовидную гроздь книзу. Запах свежих цветков нежный, сухие пахнут медом. Цветет в июне — июле.

Растет в степи и лесостепи, изредка встречается в лесных районах — на холмах, вдоль дорог, на солнечных опушках, в каменоломнях и каменистых местах, на обрывах берегов рек, железнодорожных насыпях.

Собирают раскрытые венчики цветков в сухую солнечную погоду, вырывая их из чашечек; сушат сразу. Осыпавшиеся на землю не берут.

Применяют как мягчительное, отхаркивающее, спазмолитическое средство. Как средство, которое обволакивает пораженные места, при катарах горла, при кашле, кровохарканье, бронхите, эмфиземе, коклюше, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, запорах, геморрое, при воспалениях слизистой оболочки глаз. Ослабляет мучительные рефлексы, судороги, уменьшает отеки тканей.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка (или молока) взять 1 ст. ложку цветков, варить 1 мину, настаивать 10 мин, процедить через марлю и пить по 2 стакана в день, глотками.

◆ От кашля у детей приготовить сироп. Взять по 1 ст. ложке цветков коровяка и корня алтея на 1 стакан воды, варить 15–20 мин, добавить 200 г сахара и кипятить, пока не получится сироп. Дают пить по 3–4 ч. ложки в день.

◆ При кашле у взрослых 1 ч. ложку смеси (поровну) цветков коровяка, цветков калачиков лесных, цветков цмина песчаного и цветков алтея залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 мин и пить по 1–2 стакана в день.

◆ Вместо рыбьего жира для детей рекомендуют варить 5 мин в 1 стакане воды смесь 1 ст. ложки цветков коровяка и по 1 ч. ложке цветков ноготков и ромашки. Добавить 1 ст. ложку сахара и давать детям пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при похудении или истощении (влияние ксантофила на клеточный обмен веществ).

◆ Как потогонное средство взять 1 ст. ложку смеси (поровну) цветков коровяка, калачиков лесных, бузины черной, липы и сушеных ягод малины на 2 стакана кипятка, парить 0,5 ч и выпивать горячим на ночь.

◆ Раны и трещины на сосках у женщин смазывать соком тертой моркови и присыпать мелким порошком цветков коровяка.

◆ Для полоскания горла взять 1 ст. ложку смеси цветков коровяка, листьев подбела обыкновенного, корня алтея и цветков

калачиков лесных (поровну), варить в 1 стакане воды в течение 5 мин и использовать в теплом виде.

◆ Для промывания пролежней и обожженных мест взять 1 ст. ложку смеси цветков коровяка, травы зверобоя, цветков ромашки в соотношении 3:3:2 на 1 стакан воды, кипятить 15 мин и процедить в чистую бутылку (ранозаживляющее действие ксантофилла и других красителей, иманина).

◆ Для ванн при язвах, ранах и геморроидальных шишках 4 горсти цветков или измельченных корней коровяка заварить в 5 л воды, 1 минуту варить, настоять и делать 15-минутные холодные сидячие ванны 3 раза в неделю.

КОНОПЛЯ ПОСЕВНАЯ

Cannabi sativa L.

Семейство коноплевых — *Cannabinaceae*

Конопля посевная — травянистое двудомное однолетнее растение высотой до 2 м, с пьянящим запахом. Листья противоположные, очередные, пяти-, семипальчатораздельные, по краям зубчатые, шершавые. Цветки мелкие, в небольших гроздях, желтые, однополые. Плод — орешек, так называемая конопляная семья. Цветет в июле — августе.

Растет по всей территории Украины и юга России. Высеивается как полевая культура, часто дичает.

Собирают: цветки и листья — летом, семена — осенью.

Применяют при сильном кашле, хрипоте, при водянке, перенапряжении, переутомлении.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку цветков, листьев или семян и настаивать 10 мин (при водянке вместо воды берут молоко).

◆ Подслащенный медом отвар пить по 2 стакана в день, глотками.

◆ Настой из верхушек успокаивает боли и действует как снотворное.

◆ При мочекаменной болезни в тех случаях, когда в моче попадает кровь и когда вследствие спазматических явлений моча задерживается, приготовить из смешанного в равных частях сухого тыквенного и конопляного семени так называемое конопляное молоко. 2 стакана смеси хорошо растереть в глиняном сосуде, постепенно подливая из стакана кипятка. Процедить, отжать и выпить все в течение дня. Лечение продолжительное. Если такое молоко

надоест, можно его подслащивать сахаром или медом, есть с крутой несоленой гречневой кашей, добавлять фруктовый сок, какао, черный кофе.

◆ Такое же молоко, но из одного конопляного семени (2 части семян на 1 часть кипятка), в горячем виде смешать с однородной кашицеобразной массой из соскобленной свежей зеленой мякоти коры (камбия) бузины черной или терна и осторожно прикладывать к воспаленным местам при роже. Засохшую повязку снять, смазав ее предварительно кусочком ваты, намоченным в конопляном молоке, и снова приложить эту пасту, пока не исчезнет воспаление.

◆ Конопляное молоко, принятое внутрь, увеличивает выделение молока у женщин, кормящих грудью, и ускоряет процесс послеродовых выделений.

◆ Семена и полова как смягчительное и болеутоляющее средство применять в виде припарок при мастите, хроническом ревматизме.

◆ Из масла или растолченных семян делать примочки при ожогах, нарывах.

КОПЫТЕНЬ ЕВРОПЕЙСКИЙ

Asarum europaeum L.

Семейство кирказоновых — *Aristolochiaceae*

Копытень — многолетнее травянистое растение высотой 5–10 см с ползучим корневищем. Листья длинночерешковые, очередные, с цельными краями, почковидные и округлые, очень похожие на лошадиное копыто. Все растение покрыто короткими волосками, поэтому пушистое. Три низовых чешуйчатых листка и два темно-зеленых, длинночерешковых, почковидно-сердцевидных — зимуют.

Цветки мелкие, одиночные, на короткой поникшей ножке. Околоцветник снаружи зеленовато-бурый, внутри — темно-красный, бурый, с тремя яйцевидными, внутри загнутыми, заостренными частями. На вкус растение горькое, острое, с неприятным запахом, который напоминает запах валерьяны и перца. Цветет копытень в апреле — мае.

Растет почти по всей территории Украины, кроме Крыма, в среднетенистых лиственных, реже — в хвойных лесах, в России и Белоруссии.

Собирают: корневища — весной, листья — во время цветения (в мае).

Применяют как мочегонное (при водянке), отхаркивающее, рвотное, противовоспалительное, молокогонное средство. Регулирует функциональную деятельность желудка и сердца, менструальный

цикл, лечит от алкоголизма. Составная часть эфирного масла — азарон, содержащийся в копытне европейском, ядовит.

Внимание! Растение противопоказано при беременности.

Рецепты народной медицины

◆ Принимать перетертый из корневища копытня порошок при скудных менструациях.

◆ Взять на кончик складного ножа порошок (0,2–0,5 г), всыпать в рюмку молока и пить натошак 1 раз в день. Эта доза эффективна при горячке и глистах, а также при мигрени, грудной жабе, истерии, сверхчувствительности. Если же взять порошка больше (до 5 г), то это может вызвать рвоту.

◆ *Отвар корневища.* На 1 стакан кипятка (или козьего молока) взять $\frac{1}{2}$ ч. ложки измельченного корневища, 1 минуту варить и процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при скудных менструациях, несварении желудка (диспепсии), при гастритах, энтеритах, болезнях печени и от селезеночника.

◆ При сердечных болезнях действует как успокоительное средство. Детям при судорогах или последствиях испуга давать по $\frac{1}{2}$ ст. ложки 1 раз в день отвара из $\frac{1}{2}$ ч. ложки корневища копытня на 1 стакан молока.

◆ Отвар из 5 г корневища на 200 мл воды применять при алкоголизме: 1 ст. ложку отвара влить в 1 стакан водки (незаметно для алкоголика). Это средство вызывает рвоту и часто заставляет пьяниц отворачиваться с отвращением от спиртных напитков.

◆ Отвар из $\frac{1}{5}$ ч. ложки измельченной листвы копытня на 1 стакан кипятка принимать при наличии глистов.

◆ При лихорадке пить по 1 ст. ложке отвара копытня 2 раза в день в течение 2–3 недель.

◆ Настой листьев копытня улучшает сердечную деятельность, вызывает значительное сужение сосудов и повышение артериального давления.

◆ Отвар корневища копытня использовать как примочку при болезнях глаз.

◆ Настойкой на уксусе травы копытня натирать места, пораженные чесоткой.

КОШАЧЬЯ ЛАПКА

Antennaria dioica (L.)

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Кошачья лапка — многолетнее травянистое бело- или сероватопушенное растение высотой 10–30 см. Стебель простой. Листья

очередные, цельные, зеленые. Прикорневые — широкие, у основания сердцевидные или почковидные; стеблевые — узкие чешуйчатые. Цветки мелкие, собраны в немногочисленные корзинки на верхушке стеблей, обертки черепитчатые, многорядные, из красных, розовых или белых листочков. Корзинки собраны в зонтиковидные соцветия. Растение двудольное. Мужские и женские растения встречаются вместе. Цветет в мае — июне.

Собирают для использования с лечебной целью в период цветения траву и цветочные корзинки. Цветочные корзинки собирают, когда они не вполне распустились.

Внимание! Надо помнить, что мелкие, слишком рано собранные корзинки, и корзинки, собранные поздно, с осыпающимися цветками, к применению непригодны.

Сушку производят в хорошо проветриваемых помещениях, на чердаках и т. п.

Химический состав кошачьих лапок изучен; они содержат дубильные вещества, смолу, сапонин, витамин *K* и фитостерин.

По свойству усиливать свертываемость крови, а также останавливать кровотечения кошачья лапка превосходит адреналин (гормон животных) и хлористый кальций.

Применяется трава кошачьих лапок главным образом как кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях. 5% -й настой (а иногда и более концентрированный) принимают внутрь, он помогает при кровотечениях из ран легочных (кровохарканье), желудочных, кишечных, носовых, геморроидальных и маточных.

Дозировка может быть разнообразной — растение неядовито.

Отвар или порошок из травы кошачьей лапки используют при туберкулезе легких, конвульсиях, как успокоительное средство, при гипертонии, женских заболеваниях. Умываются отваром травы при желтухе; при диатезе, детских экземах, туберкулезе кожи поят отваром и купают детей в отваре.

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять внутрь при желудочных и кишечных кровотечениях настои, приготовленные из расчета 1:200 или 1:100, по 1 ст. ложке через каждые 10–30 мин до остановки кровотечения. При кровохарканье и маточных кровотечениях — 10–20 г на 200 мл. Пить по 1 ст. ложке через каждые 30 мин или 1 час, пока не остановится кровотечение. При кровоточивости десен и носовых кровотечениях, а также геморроидальных кровотечениях назначают стерильные настои в виде тампонов или примочек до остановки кровотечений.

◆ Корзинки кошачьих лапок обладают желчегонным действием и применяются в форме отваров (1:20–1:50) как желчегонное при гепатитах и холециститах, такое же, как бессмертник (цмин песчаный), поэтому его иногда нужно добавлять к последнему.

◆ Настой 10 г на 200 мл, если его употреблять по 1 ст. ложке через каждые 1–1,5 ч, действует как кровоостанавливающее средство.

◆ Настой или отвар — 8 г на 200 мл, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день — используют как желчегонное средство.

◆ Порошок из этого растения употреблять в дозе 1–3 г (на кончике перочинного ножа) через каждый час, пока не остановится кровотечение.

КРАПИВА ДВУДОМНАЯ

Urtica dioica L.

Семейство крапивных — *Urticaceae*

Крапива — многолетнее травянистое растение высотой 30–150 см. Корневище с ветвистыми подземными побегами; растение растет группами. Стебель тупочетырехгранный, усеянный, как и листья, жгучими волосками. В стенках волосков содержится кремний, они легко ломаются, острыми концами ранят кожу и в рану из сломанного волоска попадают муравьиная кислота и гистамин. Листья яйцевидно-ланцетные или ланцетные, шероховато-мохнатые, у основания сердцевидные, по краям крупнозубчатые, противоположные, длинночерешковые. Цветки двудомные, мелкие, зеленые, собранные пучками в ветвистые колосовидные соцветия. Женские — вислые, мужские — прямостоящие. Плод — орешек. Цветет с июня и до осени.

Растет на всей территории Украины, Белоруссии и большей части России — в лесах, сырых местах, по засоренным местам, в огородах, садах, у плетней, в малинниках (надоедливый сорняк).

Собирают: молодые побеги и листья — весной и во время цветения, корни и семена — осенью.

Кроме большой крапивы двудомной, растет у нас еще так называемая крапива маленькая (жгучая) — *Urtica uren* L. — однолетняя, с эллиптическими или лопастными листьями, высотой 15–60 см. Действие обеих видов крапивы почти одинаковое.

Используют крапиву для увеличения выделения молока у кормящих грудью женщин, а также для увеличения количества гемоглобина и красных кровяных телец в крови, поднятия общего тонуса организма. При авитаминозах С и К из молодых листьев крапивы готовят витаминные борщи, каши (витамины, минераль-

ные соли, гликокинины и т. д.) Ферменты стимулируют работу поджелудочной железы.

Также применяют крапиву как мочегонное средство при почечных заболеваниях, кровохарканье, кровотечениях из носа (возвращает утраченное обоняние). Используют при геморроидальных кровотечениях, при чрезмерных менструациях во время климактерия. Помогает при поносах (в том числе и при гемоколитах), для очищения крови при фурункулах и сыпи на теле (фитонцидное действие), при малярии, туберкулезе легких (действие кремниевой кислоты). Как кровоостанавливающее средство заменяет ядовитую спорынью (*Claviceps purpurea* Tul.).

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку смеси листьев, семян, корня крапивы, 1 мину кипятить, настаивать 10 мин и пить по 3 стакана в день, глотками.

◆ Употреблять при кровотечениях свежий сырой сок из листьев крапивы жгучей — по 1 ч. ложке 3 раза в день, а также при чрезмерных белях у женщин.

◆ При продолжительном менструальном цикле в климактерическом периоде готовить чай из листьев той же крапивы: взять 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка, пить по 3 стакана в день. Можно также принимать свежесжатый сок — по 1 ч. ложке 3 раза в день.

◆ Для улучшения обмена веществ и повышения тонуса кишок, матки, сердечно-сосудистой системы и центра дыхания; при атеросклерозе, для улучшения пищеварения 1 ст. ложку порошка из смеси листьев крапивы двудомной, корня девясила высокого и сахара в соотношении 9:1:5 залить $\frac{1}{2}$ стакана воды, настоять и употреблять 3 раза в день перед едой (действуют гликозид уртицин, дубильные вещества, органические кислоты и т. п.).

◆ Для улучшения пищеварения 1 ст. ложку смеси коры крушины ломкой, листьев крапивы двудомной и травы тысячелистника в соотношении 6:2:2 залить 2 стаканами кипятка, варить 10 мин и пить по $\frac{1}{4}$ –1 стакану на ночь.

◆ При хроническом воспалении почек взять 1 ст. ложку смеси листьев крапивы двудомной, корней крапивы двудомной и корня солодки в соотношении 5:3:3 на 1 стакан кипятка, настаивать 15–20 мин и пить по 1 стакану 2 раза в день.

◆ При камнях в почках употреблять 3 раза в день по 1 ч. ложке порошка из смеси семян крапивы, спор плауна булавовидного и сахара в соотношении 5:2:3.

◆ При увеличении печени и селезенки вследствие хронической малярии и вообще при воспалении печени и желчных путей употреб-

лять 3 раза в день порошок на кончике ножа из смеси (поровну) листьев крапивы жгучей, шалфея, подорожника ланцетолистого.

◆ При малярийной лихорадке взять 1 ст. ложку смеси листьев крапивы, лепестков подсолнуха, травы вахты трехлистной и лакричного корня (солодки) в соотношении 5:: 5:10:3 на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин и пить по 1 стакану 3 раза в день.

◆ При расстройстве обмена веществ (прыщах, фурункулах, сыпи на теле, зуде, экземе) 2 ст. ложки смеси (поровну) листьев крапивы жгучей, листьев одуванчика и цветков терна залить 2 стаканами кипятка, настаивать в духовке 2–3 ч и пить каждый день в течение 2 недель. Диету следует соблюдать молочно-овощную (без мяса, яиц, рыбы и употребления спиртного).

◆ При внутреннем геморрое (боль в пояснице, рези в животе ниже пупка) каждый день надо пить по 4 стакана отвара из смеси листьев крапивы жгучей и коры крушины, взятых поровну (по 1 ст. ложке с верхом каждого компонента на 1 стакан воды). Смесь варить 10 мин.

◆ При гемоколите пить отвар из смеси (поровну) листьев крапивы жгучей и ежевики (по 1 ч. ложке каждого на 1½ стакана кипятка, настаивать в духовке 2 часа).

◆ При ревматизме (мышечном и суставном) секут больные места крапивой.

◆ Для лечения варикозных язв, стимуляции заживления ран прикладывать стерильные тампоны, пропитанные сырым соком из размятых листьев крапивы.

◆ При выпадении волос мыть голову 3 раза в неделю крепким напаром листьев крапивы, втирая его в кожу (голову после мытья не вытирать). Для этого взять 2 горсти свежих крапивных листьев, залить 1 л кипятка, настаивать 15–20 мин и часть настоя втирать в кожу головы, а остатком сполоснуть волосы после мытья.

◆ Можно с этой же целью использовать крепкий отвар смеси (поровну) травы вереска, корней лопуха и крапивы жгучей или еще лучше жидкость: взять листья крапивы (80 г), корень крапивы (20 г), корневище аира (10 г) настаивать 6–7 суток в воде (50 г) и 95% -ном спирте (30 г). После этого процедить, отжать, слить в баночку и, массируя, втирать в кожу головы при выпадении волос, а также перхоти (в корнях много дубильных веществ, солей кальция).

КРОВОХЛЕБКА АПТЕЧНАЯ (КРАСНОГОЛОВНИК)

Sanguisorba officinali L.

Семейство розоцветных — *Rosaceae*

Кровохлебка аптечная — многолетнее травянистое растение высотой до 1 м. Прикорневые листья крупные, длинночерешковые,

непарноперистые, сверху темно-зеленые, блестящие, снизу сизоватые. Цветки мелкие, темно-красные, собранные в головчатые колосья на длинных цветоножках. Цветет в июне-августе.

Растет на влажных (заливных) лугах, по берегам рек, среди кустарников и в изреженных лесах Украины, Белоруссии и средней полосы России. В северных областях России растение встречается редко.

Собирают корневища с корнями длиной до 20 см в период увядания растений — в сентябре. В народной медицине используются корневища с корнями, собираемые со времени цветения растения до осени. Запах сырья слабый, вкус вяжущий. Собранные, очищенные от земли, промытые в холодной воде корневища обсушивают на воздухе. Окончательная сушка производится в печах. Готовое сырье ломкое, темно-бурого цвета, излом желтый. Корни и корневища кровохлебки богаты дубильными веществами, в корнях их содержится до 17 %, в корневищах — 12–13 %, в наплывах корней — до 23,6 %. Подземные части растения содержат также большое количество жизненно важных для организма веществ — сапонины, крахмал, эфирное масло, фитонциды, витамин С и пр.

Корневище обладает высоким вяжущим, кровоостанавливающим и противовоспалительным действием. Как лекарственное растение кровохлебка известна со времен глубокой древности. Ее широко используют и в настоящее время во многих странах в качестве вяжущего, болеутоляющего и кровоостанавливающего средства. Установлено, что отвар из корня растения, собранного осенью, обладает бактерицидным действием в отношении микробов дизентерийной и тифопаратифозной групп. Отвары из корней осеннего сбора убивают тифозные и паратифозные группы микробов в течение 15 мин, а дизентерийных бактерий — в течение 5 мин.

Препараты из кровохлебки обладают также болеутоляющим и сильным бактерицидным действием на простейших.

Рецепты народной медицины

♦ Применять лечение отваром кровохлебки при острых воспалениях толстых и тонких кишок — энтероколитах.

♦ Жидкий экстракт кровохлебки успешно применяется для лечения кровотечений при фибромиомах матки и при эрозиях шейки матки. При этом следует принимать экстракт внутрь по 1 ч. ложке и проводить спринцевание.

♦ При лямблиозных холециститах надо употреблять внутрь 10%-ный отвар по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

♦ Кровохлебку назначают также при кровотечениях из легких и кишечника (необильных). Назначается отвар из корня и корневища кровохлебки из расчета 20–30 г на 200 мл воды, который надо

принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Кроме того, можно готовить порошки по 0,5 г, которые необходимо принимать 3–6 раз в день.

◆ При поносах использовать жидкий экстракт кровохлебки по 30–50 капель 3–4 раза в день, а затем по 1 ч. ложке за прием. Или отвар из 10–30 г на 2 стакана воды по 1 ст. ложке (для детей — по 1 ч. ложке) через каждые 2 ч до тех пор, пока не подействует. Затем 3 раза в день в течение недели.

◆ При поносах использовать 20% -ную водочную настойку — по 1–2 ч. ложки 3–4 раза в день и 10% -ный отвар — до 400–500 г в сутки.

◆ При хронической дизентерии использовать 10% -ный отвар корня по 200 г (для детей до 1 года) и по 300–400 г (для детей старшего возраста).

◆ Кровохлебка применяется при дизентерии, кровохарканье у туберкулезных больных, при выпадении прямой кишки, язвенном колите, геморрое, обильных менструациях.

◆ Отваром корня промывать кровоточащие, гнойные раны, пролежни, язвы на ногах (при варикозном расширении вен).

◆ Для присыпки ран использовать порошок из корневища.

◆ Крепкий отвар корневища или травы использовать для теплых сидячих ванн при геморрое, а также для спринцевания при воспалении матки с кровотечениями, при эрозиях шейки матки и кольпитах.

Для спринцеваний можно взять также 20% -ную водочную настойку (1 ст. ложку на кружку воды), длительность процедуры — 10–15 мин.

◆ Указанные препараты вводят в прямую кишку с помощью клизмы при язвенных колитах и дизентерии.

◆ Рекомендуются применять препараты из кровохлебки при воспалении слизистых оболочек (рта, носа и т. д.), особенно при бактериальных инфекциях: трихомонадное воспаление влагалища, ангина и пр. в виде полосканий; 10-минутные ванны из настоя принимать при геморрое.

◆ Употреблять также настойку — 20 г на 200 мл; принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день при легочном кровотечении.

◆ Отвар из корней кровохлебки. 1 ст. ложку нарезанных корней залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 мин, затем остудить, процедить и принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.

◆ 30% -ный экстракт или сгущенный отвар. Принимать по 50 капель или по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

КРУШИНА ЛОМКАЯ (ВОЛЧЬИ ЯГОДЫ)

Frangula alnu Mill.

Семейство крушиновых — *Rhamnaceae*

Крушина ломкая — куст, иногда деревце высотой 150–300 см, с очередными острыми листьями, почти с цельными краями, на жилках которых снизу имеются волоски. Ветви и черенки мохнатые, без колючек. Кора гладкая, темно-бурая, с сочевичками в виде беловатых черточек. Если соскрести ногтем ее пробковый слой, под ним появится слой пурпурно-красный. Лепестки невзрачных цветков внутри белые, снаружи зеленоватые. Плоды сначала зеленые, потом красные, спелые — черные, ягодоподобные костянки с двумя-тремя косточками. Цветет в мае — июне.

Растет в лесостепи, на Полесье, изредка в степи — в долинах рек, в Крыму — в горах. Произрастает в лесах, среди кустарников, на влажных пойменных лугах, среди зарослей лозы, иногда по берегам рек, среди камыша, тростника.

Собирают кору, когда она хорошо отстает от древесины (январь, май — июль). Сырую, еще мягкую, ее мелко режут и сушат в тени (на чердаках).

Аналогичен крушине по своим характеристикам жостер слабительный (*Rhamni cathartica* L.), но он на концах ветвей имеет колючки. Как слабительное средство употребляют ягоды жостера. Собирают также ягоды крушины ломкой.

Применяют кору крушины при хронических запорах, при увеличении печени, при геморрое, как безвредное слабительное средство (возможно привыкание к ней). Она противопоказана беременным женщинам.

Рецепты народной медицины

◆ *Отвар.* На 1 стакан воды взять 1 ст. ложку измельченной коры двухлетнего хранения¹⁴ (доза регулируется особенностями больного), варить 15 мин. Выпить отвар необходимо в течение дня за 5–6 раз (антрагликозиды, содержащиеся в коре, действуют медленно — 8–10 часов).

◆ Для повышения выделения желчи варить 2 ст. ложки коры крушины в 1 стакане воды 30 мин и пить 2–3 раза в день по 1 ст. ложке этого отвара.

◆ При хронических запорах взять 1 ст. ложку смеси коры крушины ломкой, листьев вахты трехлистной, травы донника лекарственного и семени тмина в соотношении 5:2:2:1 на 1 стакан кипятка. Настаивать 20 мин и пить по 1/2 стакана на ночь (добавление корневища солодки в соотношении 10:8 к коре крушины усиливает ее действие).

◆ Ягоды крушины (порошок из ягод трехлетней давности, на кончике складного ножа, 0,2–0,5 г 3 раза в день) употреблять от поносов, при малокровии и чрезмерных менструациях.

◆ При очень запущенной чесотке мыть тело крепким отваром коры крушины. При парше делать компрессы на голову из этого отвара.

КРЫЖОВНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Grossularia reclinata L.

Семейство крыжовниковых — *Grossulariaceae*

Крыжовник обыкновенный — кустарник, бывает различной высоты. Побеги с шипами в узлах и плотиками в междоузлиях. Листья очередные, 3–5-лопастные, голые или опушенные, без прилистников. Кисти обычно 1–3-цветковые. Цветки обоеполые, мелкие, зеленоватые или красноватые. Тычинок 5, пестик 1. Плод — ложная ягода, округлая или продолговатая, белой, желтой, зеленой, красной, пурпурной или черной окраски с большим количеством семян.

Лекарственным сырьем являются ягоды, листья. Ягоды содержат 6–12 % сахаров (фруктозу, глюкозу, сахарозу), 0,4–1,7 % органических кислот (преобладает лимонная), 0,88 % пектиновых веществ, витамины С (30–60 %), *B₁*, *P*, провитамин А, соли железа, меди и фосфора.

Крыжовник — диетический продукт, рекомендуемый детям и пожилым людям при нарушении обмена веществ и ожирении. Обладает освежающим, желчегонным и мочегонным действием; применяется как слабительное при хронических запорах. Ягоды употребляют при малокровии, частых кровоизлияниях и кожных болезнях.

Рецепты народной медицины

◆ Принимать отвар ягод при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, как болеутоляющее и слабительное средство, а также для усиления мочеотделения.

Отвар ягод. 1 ст. ложку ягод кипятить 10 мин в 1 стакане воды, добавив по вкусу сахар, пить по $\frac{1}{4}$ стакана 4 раза в день.

◆ Настой листьев следует принимать при туберкулезе легких.

КУБЫШКА ЖЕЛТАЯ (КУВШИНКА ЖЕЛТАЯ)

Nuphar luteum (2.) Smith.

Кувшинка желтая — многолетнее водяное растение длиной свыше 100 см, с горизонтальным, грубым, покрытым рубцами от черенков корневищем и плавучими, почти кожистыми, глубоко-сердцевидными цельнокрайними листьями. Цветки желтые, душистые, 4–5 см в диаметре, чашелистики округло-яйцевидные, снизу зеле-

ные или зеленоватые, сверху — желтые. Плоды голые, зеленые, гладенькие, скользкие. Цветет в июне — августе.

Растут кувшинки желтые в стоячих и медленно текущих водах — в речках, старицах, озерах — почти по всей территории Восточной Европы. Довольно редко встречается в степных районах и плавнях больших рек.

Собирают корневища — во время цветения и в июне — сентябре. Вырывают их баграми или руками с предыдущим подрезанием ножами. Отделяют листья, цветки и корневища, которые разрезают ножами на тонкие пластинки (3–5 мм толщины), и сушат на чердаках с хорошей вентиляцией под железной крышей, расстилая тонким слоем на мешковине или бумаге.

В корневищах растений есть отравляющий алкалоид нуфарин, дубильные вещества и др. Большие дозы настоя растения вызывают рвоту, понос, сон. Может даже наступить смерть от паралича центральной нервной системы. Малые дозы кувшинок желтых вызывают возбуждение. Отвары корневища применяют при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта (вяжущее действие), анацидных гастритах, ревматизме, трясучке, кожных болезнях, чрезмерных месячных и при нарушении половой сферы, соблюдая меры предосторожности.

Рецепты народной медицины

♦ Наружно использовать для спринцевания при острых и хронических трихомонадных кольпитах, осложненных бактериальной и грибковой флорой. Лечение состоит из 10–20 процедур, которые проводятся ежедневно или через день, в зависимости от переносимости; всего 4 курса. Процедуры назначают после периода очищения организма женщины.

♦ Для приготовления отвара 4 ст. ложки измельченных корневищ кувшинки желтой варить в 1 л воды 5–7 мин.

♦ Мука, изготовленная из корневищ, — испытанное средство от тараканов.

♦ В листьях и цветках содержатся благоприятно влияющие на деятельность сердца гликозиды.

КУВШИНКА БЕЛАЯ (ВОДЯНАЯ ЛИЛИЯ БЕЛАЯ)

Nymphaea alba L.

Семейство кувшинковых — *Nymphaeaceae*

Кувшинка белая — водяное растение с большими плавучими округло-овальными цельнокрайними листьями и белыми большими цветками.

Рецепты народной медицины

◆ Применяют кувшинку белую при лихорадке, от бессонницы (настоем длительное время выдержанных в воде свежих лепестков натирать руки и ноги).

◆ При сердечной слабости — в виде настойки или отвара из смеси одинакового количества сушеных лепестков цветков водяной лилии белой и цветков боярышника. Для приготовления взять по 2 ст. ложки каждого растения на 1 стакан кипятка. Употреблять по 1 ст. ложке через каждые 2 ч (действие алкалоида нуфарина и гликозида нимфалина).

◆ Для лечения поносов и гнойных ран действенен порошок из корневищ водяной лилии белой.

◆ Отваром из корневищ мыть голову при выпадении волос.

КУКУРУЗА ОБЫКНОВЕННАЯ

Zea mays L.

Семейство злаков — *Gramineae*

Кукуруза — травянистое однолетнее растение, которое достигает иногда 3–4 м высоты. Стебель прямой, реже — у основания разветвленный, разделенный на узлы и междоузлия, заполненный губчатой сердцевинной. Листья широколанцетные или ланцетолинейные с параллельными жилками.

Мужские цветки собраны в большую раскидистую верхушечную метелку. Женские расположены в пазухах верхних стебельных листьев в началах (кочанах), из которых выходят столбики (початки) с длинными волосами (кукурузные «рыльца»). Цветет в июле — августе.

Растет кукуруза в культуре, имеет важное зерновое и кормовое значение. Культивируется по всей территории Украины, на юге и в средней полосе России.

Собирают початки с рыльцами (волосы кукурузы — *Stigmata Maydis*) в период молочной зрелости, цвет их желтый или красноватый, а запах слабый.

Применяют початки с рыльцами — это испытанное желчегонное, мочегонное, слабительное, кровоостанавливающее, противовоспалительное, противоаппетитное (для похудения) средство. Употребляют при болезнях печени, для растворения печеночных камней, устранения отеков, связанных с нарушением сердечной деятельности, при гепатитах с задержкой выделения желчи, холангитах и холециститах. Как мочегонное средство — при почечнокаменной болезни. Как кровоостанавливающее средство — ускоряет свертываемость крови и увеличивает количество тромбоцитов в крови.

Рецепты народной медицины

◆ Взять 10 г сухих измельченных столбиков кукурузы на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин и пить ложками 4–5 раз в день. В зародышах зерен кукурузы содержатся витамин Е, фосфатиды, ненасыщенные жирные кислоты, вещества, необходимые организму для борьбы со старостью.

◆ Чтобы понизить уровень холестерина в крови, необходимо употреблять кукурузное масло по 15–25 г (1 ст. ложка) 3 раза в день (75 г), курсами, в течение 3 недель, с перерывом в лечении на 3–4 недели: 3–4 курса в год. Масло можно использовать для приготовления пищи.

ЛАНДЫШ ОБЫКНОВЕННЫЙ, ИЛИ МАЙСКИЙ

Convallaria majali L.

Семейство лилейных — *Liliaceae*

Ландыш майский — травянистое многолетнее растение с разветвленным разрастающимся корневищем, от которого вырастают каждый год цветоносные стебли высотой 20–30 см. Листья влагалищные, стеблеобъемлющие, 2 из них большие, эллиптической или овальной формы. Цветки на дуговидных цветоножках, белые душистые колокольчики с немного отогнутыми зубчиками. Плод — сочная красная ягода с тремя семенами. Цветет в мае — июне.

Растет практически по всей территории Восточной Европы — в лесах, тенистых местах, в зарослях; в степной зоне — только в долинах рек.

Собирают по отдельности цветки и листья ландыша (траву). При этом не следует уничтожать корневища. Сушат быстро, тонким слоем, в тени. Все части растения ядовиты, особенно цветки, которые могут вызвать тошноту, рвоту.

Применяют при компенсированной и субкомпенсированной сердечной недостаточности, при физическом перенапряжении, при хроническом миокардите и для регуляции сердечно-сосудистой системы. При неврозах сердца в смеси с валерьяной и боярышником; при аритмиях и экстрасистолиях; во время климактерия, беременности и болезней, которые истощают организм (астма, периодические маточные кровотечения).

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* Взять 1 ст. ложку смеси травы ландыша, семян фенхеля, листьев мяты и корня валерьяны в соотношении 1:2:3:4 на 1 стакан кипятка. Настаивать 15 мин, процедить и пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при хроническом миокардите, базедовой болезни,

эпилепсии, для увеличения мочеотделения при водянке сердечного происхождения.

♦ Чаем из цветков ландыша или разбавленной настойкой в соотношении 1:10 промывать глаза при конъюнктивитах.

♦ Чтобы приготовить капли, в баночку с узкой шейкой надо на $\frac{3}{4}$ засыпать в посуду свежих цветков ландыша и залить почти до верха 90%-ным спиртом. Закрывать и выставить на 14 суток в теплое место. Потом процедить, профильтровать через ватку и принимать по 10–15 капель на сахаре или в ложке воды.

♦ При неврозах сердца, бессоннице, подавленном состоянии, болях и сжатию в области сердца употреблять по $\frac{1}{2}$ стакана отвара пустырника (1 ст. ложку травы пустырника на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин). В отвар добавить 30–35 капель спиртовой настойки цветков ландыша (выпить за 5 раз).

♦ При атеросклерозе, гипертонической болезни взять 1 ст. ложку смеси цветков ландыша майского, листьев Melissa, травы лапчатки гусиной и руты душистой в соотношении 1:2:3:3. Настаивать в 1 стакане холодной воды в течение 3 ч, варить 5 мин, настаивать 15 мин и пить глотками в течение дня.

ЛАПЧАТКА ГУСИНАЯ (ГУСИНАЯ ЛАПКА)

Potentilla anserina L.

Семейство розоцветных — *Rosaceae*

Лапчатка гусиная (гусиная лапка) — многолетнее травянистое растение, с крепким стержневым корнем, покрытым бурыми остатками прилистников. Стебли дугообразно приподнятые, длиной 10–30 см, покрытые так же, как черенки и цветоножки, белым или седым войлоком с примесью редких простых волосков. Прикорневые и нижние стебельные листья длинночерешковые, состоят из 6–7 листочков, средние и верхние — из 3–5 листочков. Листочки обратно-йцевидные, с узкоклиновидной основой, на верхушке — с 2–5 зубцами с каждой стороны листочка. Сверху голые или с довольно длинными редкими волосками, зеленые, блестящие, снизу — беловолочные, серебристые. Цветки с приятным запахом, немного терпковатые на вкус, 1,5–2 см в диаметре, желтые, на тонких цветоножках. Плоды — мелкие яйцевидные семянки. Цветет в июне–сентябре.

Растет на склонах, лугах, пастбищах, полях, возле жилья. Иногда можно встретить небольшие заросли на опушках, лужайках, в кустарниках, по обочинам дорог — по всей территории Украины. В полынной степи встречается редко. В подобных условиях широко распространена в Белоруссии и России.

Собирают: всю траву — во время цветения (сушат на сквозняке, на чердаке под железной крышей), семена — осенью.

Применяют как вяжущее, мочегонное, кровоочищающее, кровоостанавливающее, болеутоляющее средство при спазмах, желудочно-маточных болях, при болезненных менструациях; для регуляции функциональной деятельности толстых кишок, при запорах; при желчнокаменной болезни и болезнях печени.

Рецепты народной медицины

- ◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку травы, настаивать 10 мин и пить по 2–3 стакана в день.
- ◆ **Отвар.** 20 г травы лапчатки гусиной варить 5 мин в 200 мл воды и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день при спазмах и болях.
- ◆ При мучительных менструациях положить компрессы из этого растения на нижнюю часть живота.
- ◆ Внутрь употреблять отвар из 1 ст. ложки смеси травы лапчатки гусиной, горца перечного и мелиссы в соотношении 3:2:1 в 1 стакане кипятка (в течение 10 мин), который пить по 3 стакана в день.
- ◆ При желудочных коликах, рвоте и спазмах, в частности у детей младшего возраста, хорошие результаты дает применение отвара лапчатки гусиной (в соотношении 5:100 — вода); принимать по 1–3 ч. ложки отвара с молоком для прекращения рвоты.
- ◆ Чтобы предотвратить выкидыш, надо пить отвар из семян лапчатки гусиной на молоке (1 ч. ложка семени на 1 стакан молока). Выпивать в течение дня, за 2 раза.
- ◆ При желчнокаменной болезни и при болезнях печени пить свежий сок лапчатки гусиной, смешав его (поровну) со свежим соком зеленой ржи, принимать по 1 ст. ложке смеси 3 раза в день.
- ◆ Напаром или отваром полоскать рот при зубной боли, цинге, чтобы укрепить десны; также употребляют его для ванночек и компрессов на кровоточащие раны. Свежими листьями лечат раны.

ЛАПЧАТКА ПРЯМОСТОЯЩАЯ (КАЛГАН)

Potentilla erecta L.

Семейство розоцветных — *Rosaceae*

Калган — травянистое многолетнее растение высотой 10–40 см, с толстым, выгнутым или простым, цилиндрическим, многоголовчатым, внутри красным корневищем и многочисленными придаточными корешками. Стебли тянутся вверх. Они короткие и пушистые. Листья тройчатые, сидячие, надрезанно-пильчатые с прижатыми волосками.

Цветки на длинных цветоножках, выходят одиночно из пазух листьев или верхушек стебля, венчик их состоит из четырех золотисто-желтых лепестков, у основания с красным пятном. Чашечки

состоят из четырех внутренних и стольких же внешних частей, которые чередуются между собой. Цветет в июне — октябре.

Растет на большей части территории Украины — на сырых лугах, пастбищах, в степной зоне — в долинах рек, лесах Закарпатья, Карпат, на Полесье, изредка в лесостепи. Широко распространен калган в Белоруссии, европейской части России и на юге Западной Сибири.

Собирают корневища, выкапывая их ранней весной или поздней осенью (они пахнут розами). Старые корни в темноте фосфоресцируют. Подсушенные в течение 8 суток на свежем воздухе корни досушивают в печах при температуре не выше 70 °С.

Применяют при ахилии, поносах, коликах, гемоколитах; при кровотечениях, геморрое, а также как кровоостанавливающее, бактерицидное, оказывающее вяжущее действие средство. Используют при малокровии; при язвах желудка и кишок; эмфиземе, туберкулезе легких, при маточных заболеваниях с болями и при болезненных менструациях.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку немного растолченного корня; кипятить 10 мин. Пить по 1–2 стакана в день, глотками, за 0,5 ч до еды, придерживаясь диеты без мяса, сала, рыбы, яиц, соли, алкогольных напитков и т. п., при колитах с неприятным запахом и наличии слизи в каловых массах. Больные должны лежать в кровати, им кладут теплую грелку на живот.

◆ При желудочных и кишечных кровотечениях добавить перед кипячением к отвару из лапчатки 1 ч. ложку семени льна. Пить этот отвар по 1 ст. ложке каждые 2 ч.

◆ Употреблять также отвар из смеси корня лапчатки, семян тмина, листьев шалфея и цветков цмина песчаного в соотношении 1:1:5:2. Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан воды, варить 5–7 мин, настаивать и пить холодный настой по 1½ стакана за 0,5 ч до еды, можно настой пить теплым — при болезнях печени, селезеночнике. Аналогично действует корневище горца змеиного (*Polygonum bistorta* L.).

◆ Трещины на коже рук, ног и на губах мазать мазью из 5 г мелко посеченных корней лапчатки, отваренных в течение 5 мин в 1 стакане сливочного масла.

◆ Отваром из 1 ст. ложки корня на 1 стакан воды полоскать рот при цинготных заболеваниях, флюсе; горло — при ангине. Употреблять также при белых у женщин (для спринцевания горячим отваром), при сыпи на теле, мокрой экземе, ранах и кровоточащих ушибленных местах.

◆ Нельзя не заметить, что калган довольно часто применяется для лечения практически всех болезней, поэтому его можно сравнить с дальневосточным женьшенем. Кроме описанных способов употребления, лапчатку прямостоящую можно применять и как профилактическое средство для общего оздоровления организма. Кроме чая (калган достаточно трудно настаивается на воде), можно применять настойку на 45% -ном спирте в соотношении: 1 часть корней на 5 частей спирта. Настаивать до приобретения желтовато-золотистого цвета, обычно 5–7 суток. Употреблять по 30 г 3 раза в день перед едой в течение недели.

ЛЕЩИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (ЛЕСНОЙ ОРЕХ)

Corylu avellana L.

Семейство березовых — *Betulaceae*

Лещина обыкновенная — кустарник высотой 3–5 м с округлыми серыми побегами. Листья большие, очередные, округлые или обратнойцевидные, с коротким заострением на конце, по краям двоякозубчатые, чуть пушистые, сверху темно-зеленые, снизу — светлее. Плод — лесной орех с листовидной оберткой. Цветет до распускания листьев. Тычинковые цветки — в повисших сережках, маточковые — невзрачные, двухцветковые, красные. Цветет в марте — апреле.

Растет по всей территории Украины, кроме крайнего юга, среди кустов и лиственных лесов, а также в России и Белоруссии.

Собирают с лечебной целью кору и листву, которые заготавливают в мае.

Применяют отвар листьев при болезнях печени. Кора имеет сосудорасширяющее свойство. В орехах есть 60 % жирного масла, горечь, сахар. Учитывая сказанное, кору применяют при расширенных венах, перифлебитах, трофических язвах, капиллярных геморрагиях; листья — при гипертрофии простаты.

Рецепты народной медицины

◆ Чай. 1 ст. ложку коры или листьев настаивать на 1 стакане кипятка и выпивать в течение дня.

◆ Орехи можно применять вместо миндаля в кондитерской промышленности.

ЛЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ (ДОЛГУНЕЦ)

Linum usitatissimum L.

Семейство льновых — *Linaceae*

Лен-долгунец — травянистое однолетнее растение. Стебель прямой, голый, в верхней части ветвистый. Цветки собраны в верхушечную метелку, венчик из пяти синих обратнойцевидных лепестков. Плод — сферическая коробочка, которая раскрывается пятью швами. Семена сплюсненно-яйцевидные, светло-коричневые, с блеском. Цветет в начале лета.

Растет в культуре по всей территории Украины, Белоруссии, большей части России. Культивируется как важное масличное и волокнистое растение.

Собирают семена осенью.

В семенах содержится цианогенный гликозид линамарин, обезвреживающий микрофлору и ее гнилостные производные и действующий обезболивающе. Также они богаты веществами, которые регулируют секреторную и моторную функции кишок, не нарушая минеральный обмен и даже при продолжительном употреблении не раздражая кишечник, в отличие от других слабительных. Семена льна обыкновенного — средство обволакивающее, противовоспалительное, отхаркивающее, смягчительное и легкое слабительное. Настой семян в виде слизи употребляют внутрь при воспалении слизистых оболочек дыхательных путей (при бронхите), при хронических заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, хронические колиты; при колитах, кроме слизи, используют еще и масло из семян для клизм).

Настой слизи употребляют также при отравлении недоброкачественной пищей, при обострении язвенной болезни и воспалении мочевого пузыря.

Рецепты народной медицины

◆ *Настой.* 2 ст. ложки целого, неизмельченного семени залить 2 стаканами кипятка или горячего молока, дать ему закипеть, взболтать в течение 10 мин, процедить через марлю и употреблять по 150–170 мл несколько раз в день. Готовить непосредственно перед употреблением, так как настой быстро портится.

◆ При воспалении почек и мочевого пузыря употреблять настой из 1 ст. ложки сушеной травы льна на 1 стакан кипятка, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Наружно применять семена льна для смягчительных и болеутоляющих припарок. 2 маленьких мешочка заполнить целым, неизмельченным семенем, на 1 мину погрузить в кипяток или горячее молоко и поочередно, горячим, прикладывать на фурункулы, карбункулы, больные места.

◆ Настой в виде слизи употреблять для полосканий, спринцеваний, клизм.

◆ Свежим маслом лечиться при дизентерии, геморрое, камнях в почках и желчном пузыре, запорах. Употреблять его по 1 ст. ложке несколько раз в день.

◆ Льняное масло (6–8 ст. ложек на 2 стакана воды или отвара цветков ромашки) смешать с камфорным маслом для втираний при ломоте в ногах.

◆ Ожоги лечить смесью (поровну) льняного масла и известковой воды (действует болеутоляюще) или смесью тщательно смешанных в бутылке 1 стакана льняного масла и 4 сырых яиц.

◆ При простудах, простудных воспалениях ушей больное место натереть камфорным маслом (в ухо можно вставить ватный тампон, слегка пропитанный камфорным маслом). Целые семена льна разогреть на сковороде и высыпать в мешочек, лучше — холщовый, и прикладывать к больному месту. Также использовать семена и при воспалении лимфоузлов на горле и при паротите.

ЛИПА СЕРДЦЕЛИСТНАЯ

Tilia cordata Mill.

Семейство липовых — *Tiliaceae*

Липа сердцелистная — долговечное дерево с куполообразной кроной высотой до 25 м. Листья сердцевидные, мелкозубчатые, сверху темно-зеленые, снизу сизоватые. Цветки изжелта-белые, душистые, по 5–16 в соцветиях с изжелта-зеленым пленочным прицветником. Плод орешкоподобный, рыжевато-зеленый. Цветет в июне — июле. Медонос.

Растет почти по всей территории Украины, в России и Белоруссии — в лесах лесной и лесостепной зон, в парках, вдоль аллей, возле домов.

Собирают цветки с прицветниками во время цветения.

Внимание! Категорически запрещается сбор цвета с деревьев в черте городов и возле автомобильных дорог!

В цветках содержится эфирное масло (фарнезол, дающий приятный запах цветкам и чаю из них). Также флавоноиды, гликозид потогонного действия тилиацин, действующий на все виды и возможные варианты (мутанты) наиболее безвредного вируса гриппа штамма А; витамин С, фитонциды и пр.

Как потогонное средство при простудных заболеваниях применяют цветки липы, коровяка скипетровидного и бузины черной в соотношении 5:2:3 и по отдельности, потому что в них содержится много слизи, они действуют болеутоляюще и успокоительно (при потере сознания, головной боли, истерии, эпилепсии), их добавля-

ют к другим смесям для лечения заболеваний желудка, печени, кишок, мочевого пузыря и почек, при мочекаменной болезни, боли и рези в животе, ревматизме.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку цветков и настаивать 10 мин. Подслащенный медом или сахаром пить горячим на ночь при гриппе, кашле, кори, свинке. Рекомендуется пить продолжительное время липовый чай больным атеросклерозом, при полиглобулии и чрезмерной вязкости крови; к смеси добавить липовый цвет для лечения сахарного диабета.

◆ Из угля липового дерева готовить мелкий порошок, который употреблять по 3–4 ч. ложки в день при поносах, вздутии кишок, отрыжке, дизентерии.

◆ Отваром липового цвета полоскать горло при ангинах.

◆ Растолченные до консистенции теста почки или мезгу из камбия коры липы (а также разваренную молодую кору) прикладывать к обожженным местам, геморроидальным узлам, нарывам, делать из них компрессы при мастите, подагре.

◆ Пылью порошка из семян (орешков) останавливать кровотечения из носа (в лежащем положении) и из ран.

◆ В косметике применяют отвар измельченных цветков липы: 2 ст. ложки цветков настаивать на 1 стакане кипятка в течение 20–30 мин. Отцеженной массой протирать лицо при жирной коже. Из 1 ст. ложки измельченных цветков липы (густая масса), залитых 0,5 стакана кипятка и варенных в течение 5 мин на слабом огне, делать маски для лица: при жирной коже — теплые, при сухой — холодные. Через 15–20 мин маску снять, лицо вымыть водой и сухую кожу смазать жирным кремом.

◆ При жирной коже рекомендуется добавлять к липовым цветкам немного миндалевых высевок. Такие маски повторять через день, в течение 1 месяца.

ЛОПУХ БОЛЬШОЙ (РЕПЕЙНИК)

Arctium lappa L. Lappa major Gaertn.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Лопух большой — травянистое двулетнее растение. Корень длинный, мясистый, веретенообразный, длиной до 50 см. Стебель высотой 60–150 см, весь войлочно-паутинистый, прямой, бороздчатый, зеленый или пурпурный, в верхней части разветвленный, ветви направлены вверх. Листья большие, до 50 см в диаметре, очередные, сердцевидно-яйцевидные или яйцевидные, зубчатые, на конце заостренные, сверху голые, снизу — серовато-войлочно-паутинистые.

Корзинки многочисленны, собраны в щитки на верхушке стебля и его разветвлений, цветоножки короткие, корзинки сидят в пазухах постепенно уменьшающихся верхних листьев. Их обертка почти шарообразная, паутинисто-пушисто-зеленая, состоит из трех твердых листочков, из которых нижние и средние шилоподобные заостренные, оканчивающиеся согнутыми к середине крючками (репейники). Цветки двуполые, колокольчато-трубчатые, пурпурные, реже белые. Цветет в июле-сентябре.

Растет практически по всей территории Украины, России и Белоруссии — в сырых местах, на пустырях, возле изгородей, близ жилья, на огородах, возле дорог, по берегам рек и ручьев.

Собирают богатые на инулин (полисахарид) однолетние корни, осенью или весной следующего года. Немного подсушенные, немытые, чистят щеточкой и, нарезав вдоль на кусочки, сушат в негорячей печи (духовке). Хранят 1 год. Осенью собирают семена.

Применяют при нарушении обмена веществ и функциональной деятельности желудочно-кишечного тракта, при почечных и желчных камнях, при подагре, ревматизме, для очищения крови при фурункулах, сыпи на теле, при болях в мочевом пузыре, при сахарном диабете. Корень находит широкое и многостороннее применение при лечении почечнокаменной и желчнокаменной болезни, диабете и ревматизме, раке, в том числе раке кожи, водянке, геморрое, рахите и золотухе, запоре, а также при отравлении ртутными препаратами и укусах ядовитых насекомых и животных (змей), при венерических болезнях, ломоте в суставах.

Рецепты народной медицины

◆ Отвар соцветий лопуха паутинистого (войлочного) — *Arctium tomentosum* Mill. — пить как чай при лечении рака.

◆ Корни настаивать на водке и пить по 1 ст. ложке также при лечении рака. Корни натереть на терке, кипятить со сливочным маслом, добавить сырой желток куриного яйца, применять при раке; этой же смесью смазывать области, пораженные раком кожи.

◆ Отвар на молоке давать детям при диатезе, кожном туберкулезе, компрессы из свежих листьев делать при ревматизме, опухлях суставов, любых опухолях.

◆ Отвар листьев малого лопуха — *Arctium minu* (Hill.), — собранных во время цветения, пить как чай при злокачественных опухолях, от бельма, бородавок, ран, золотухи, при заболеваниях печени, при лихорадке.

◆ Отвар корня пить при венерических болезнях и от колтуна. Корень лопуха оказывает как общее, так и местное действие на ткани человека. Он улучшает в них обменные процессы, поэтому нахо-

дит широкое применение при болезнях, связанных с нарушением солевого обмена и отложениями солей, камнеобразованием, при подагре, остеохондрозе, мочекаменной болезни, желчнокаменной болезни, камнях в поджелудочной железе.

◆ *Чай.* На 1 стакан воды взять 1 ч. ложку измельченного корня лопуха (или семена), настаивать несколько часов, потом варить 5–7 мин и пить по 1–2 стакана отвара в день, глотками.

◆ Отвар семян дает слабительный эффект.

◆ При сахарном диабете 1 ст. ложку смеси (поровну) корней лопуха, шелухи плодов фасоли, листьев черники и грецкого (волошского) ореха настаивать на 1 стакане воды, варить, как описано выше, и пить после еды — 5–6 стаканов в течение дня.

◆ При подагре, язве желудка, нарушении обмена веществ, зуде тела 1 ст. ложку смеси (поровну) корня лопуха, корневищ пырея, травы череды, травы вероники и фиалки трехцветной варить на слабом огне в 1 стакане воды 15 мин и пить по 3 стакана в день, первый раз натощак.

◆ При экземах, ревматизме употреблять внутрь отвар смеси (поровну) корня лопуха и девясила высокого и смазывать тело мазью, применять ванны и согревающие компрессы не только на отдельные части тела, но и на все туловище.

◆ При ревматизме, артритах, язвах, лишаях, экземе добавить к ванне отвар из смеси корней лопуха, травы вереска, корней крапивы, травы багульника болотного, листьев розмарина, брусники в неограниченном количестве.

◆ При выпадении волос и от перхоти мыть голову 2 раза в неделю отваром корня лопуха и цветков ноготков в соотношении 2:1 (горсть смеси на 1 л воды). Или 3 раза в неделю мыть отваром из 1 л воды и смеси корней лопуха, травы вереска и крапивы маленькой (по 2 ст. ложки) и 1 ст. ложки шишек хмеля.

◆ Отвары можно заменять мазью из смеси свежего корня лопуха, дубовой коры, листы ореха конского, цветков ноготков в соотношении 2:1:1:1. Взять горсть смеси на 250 г миндального, оливкового или подсолнечного масла, варить 15 мин на маленьком огне, плотно накрыть, поставить на целую ночь в теплую духовку и утром процедить в емкость. Этой мазью ежедневно натирать пораженные места (также обожженные). Ею можно лечить и застарелый ревматизм. Смазать больные суставы и пойти в баню, лечь на верхнюю полку, выпить с перерывами 1 стакан теплого отвара корней лопуха, париться, пока тело не станет сухим (при сильной жажде пить сыворотку из молока). После бани (там же) еще раз смазать больные суставы той же мазью и хорошо их забинтовать. Дома необходимо прогреться в течение ночи в кровати.

◆ Свежие, чистые растолченные листья лопуха прикладывать к ранам, которые плохо заживают, и к больным суставам.

◆ При головных болях, вызванных прежде всего повышенным или пониженным давлением, свежими листьями лопуха необходимо обложить голову и обвязать платком. Держать листья 2–3 ч, после этого их можно заменить или убрать совсем, обвязав голову платком или надев головной убор (лучше — войлочную шапочку).

◆ Использовать такие отвары: 2 ст. ложки сухого измельченного корня залить 3 стаканами воды комнатной температуры, настаивать 2–3 ч, поставить на плиту, довести до кипения. Кипятить 10–15 мин, процедить, принимать внутрь в теплом виде по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день после еды при почечнокаменной и желчнокаменной болезнях, камнях в поджелудочной железе.

◆ Пить при простудных заболеваниях (потогонное) в увеличенной дозе по 1 стакану 1 раз в день. В этих случаях следует строго соблюдать условия приема. Больного необходимо уложить в постель, тепло укутать, после чего примерно через 30–40 мин он начнет обильно потеть.

◆ Для регулирования деятельности желудочно-кишечного тракта взять 15 г корня лопуха на 200 мл воды. Настаивать после заваривания 20 мин, охладить, процедить и пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой.

◆ В качестве мочегонного средства использовать отвар 5 ст. ложек сухого измельченного корня лопуха на 1 л воды комнатной температуры. Довести до кипения и кипятить на слабом огне до тех пор, пока не останется половина воды, взятая для приготовления отвара. К нему добавить сахар по вкусу и 3 ч. ложки меда. Принимать по 2–3 ст. ложки.

◆ Отвар 20 г корня на 200 мл; приготовить и употреблять как легкое слабительное.

◆ При зуде кожи, нейродермитах, экземе, крапивнице, угрях, фурункулезе, лишаях, солнечных ожогах, укусах ядовитых змей, пчел, ос использовать отвар корня.

◆ При этих же заболеваниях применять настои из сушеных листьев и соцветий лопуха, готовить из расчета 1 ст. ложка на 1 стакан кипящей воды, кипятить 5 мин, остудить, процедить и прикладывать смоченную в настое марлю на пораженную поверхность. Из этого же настоя делать местные ванны для рук и ног: 1 стакан настоя влить в ванну емкостью 3–5 л. Продолжительность ванны при температуре 20 °C — 15–20 мин.

◆ При длительно незаживающих язвах применять местно настой: 50 г свежих измельченных корней лопуха залить 2 стаканами подсолнечного масла, настаивать 24 ч, затем кипятить 15 мин. Хра-

нить в темном прохладном месте. Наносить слоем на марлю и накладывать на пораженную поверхность тела.

◆ Мазь из корня готовить так: описанный выше отвар из корня для желудочно-кишечного тракта сгустить при помощи варки до половины, смешать пополам со свиным нутряным жиром (путем подогревания). Затем слить в горшок, прикрыть крышкой, замазав ее тестом, и поставить в печь или духовку на несколько часов; с остывшей загустевшей массы слить воду (если она вся не испарилась). Мазь является хорошим средством для роста волос.

◆ Гораздо эффективнее отвара из сушеных корней свежий сок лопуха. И во всех случаях употребление лопуха (например, корня, листьев) в свежем виде более эффективно.

◆ Мазь также можно приготовить и из отвара 4 ст. ложек корня на 4 стакана кипятка, также сгущенного. Затем взять 1 часть на 4 части сливочного масла и смешать. Мазь эффективна при ожогах.

◆ Можно приготовить мазь из листьев лопуха, взяв компоненты в таком соотношении: по 20 г сушеных листьев лопуха, цветков ромашки, корня копытня, травы кипрея (иван-чая). Смесь варить в 4 стаканах воды, затем добавить 1 ст. ложку сливочного масла и 2 стакана крепкого отвара сенной трухи и вновь варить до густоты тягучей клейкой массы (лучше на водяной бане); процедив и отжав, смешать поровну с глицерином. Эта мазь дает очень хорошие результаты.

◆ Способ лечения застарелой экземы: отвар корня лопуха (15 г на 200 мл) принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день перед едой.

◆ Для наружного лечения экземы взять 4–5 ст. ложек измельченного корня лопуха на ведро воды, кипятить и остудить до средней температуры. В теплый отвар опустить сложенную вчетверо простыню такой ширины, чтобы она покрывала тело от подмышек до щиколоток ног, выжать (не досуха), плотно укутать ею больного. Между ногами положить часть простыни, чтобы ноги не соприкасались. Затем больного точно так же укутать сухой простыней с тонким шерстяным одеялом. Простыни и одеяло закрепить булавками и оставить больного на 1,5–2 ч в постели. Если больной уснет, не следует его будить. Простыни в таком случае можно снять после его пробуждения. Лечение таким способом рекомендуется применять 1 раз в сутки (лучше на ночь), через 6 дней — перерыв на сутки. Компрессы нужно ставить до тех пор, пока на теле, очистившемся от экземы, не появится легкая сыпь. Через 1–2 дня сыпь исчезает, и лечение можно считать законченным. Продолжают его 2–3 недели.

Таким же способом лечат рецидивный ревматизм. При этом наблюдаются замечательные результаты: болезнь не рецидивирует.

◆ Корни однолетнего лопуха, когда растение еще не имеет семян, съедобны. Поэтому в Китае и Японии лопух возделывается как

овощ. Корни можно есть сырыми, вареными, печеными и жареными, класть в суп вместо картофеля, готовить из них котлеты и лепешки.

Если измельченный корень в течение 2 ч варить со щавелем, уксусом или кислым молоком, то получается приятное на вкус повидло (при этом инулин переходит в сахарофруктозу).

ЛУК МЕДВЕЖИЙ (ЧЕРЕМША, ЛУК ДИКОРАСТУЩИЙ)

Allium ursinum L.

Семейство лилейных — *Liliaceae*

Лук медвежий — многолетнее растение высотой 15–30 см. Подземная часть образует луковицу с резким характерным запахом эфирного масла, которое содержит серуалицин. Стебель снизу окутан гладенькими фиолетовыми влагалищами листьев. Листьев 2–3, их гладкая пластинка ланцетная или эллиптическая, длиной 10–20 см и шириной 2–3 см, с коротким черенком. Соцветия — шарообразные, довольно густые многоцветковые зонтики. Листья околоцветника бледно-зеленые, иногда розовые. Цветет в июне — июле.

Растет в тенистых, сырых лиственных лесах, возле ручьев, в низменных местах. Распространен в Карпатах, местами на Полесье, в лесостепи и в северо-восточной части степи.

Собирают: листья — в мае, луковицы (головки) — осенью.

Применяют свежие листья как противочинготное средство, особенно при несварении желудка, отсутствии аппетита, поносах. В каплях применяют при атеросклерозе и для очищения крови при фурункулах, сыпи на теле, для улучшения перистальтики кишок. Для этого настаивают листья лука медвежьего в течение 14 суток на 0,5 л крепкой водки. Употребляют по 10 капель на воде по несколько раз в день.

Подобным образом действуют лук огородный (*Allium cepa* L.) и чеснок посевной (*Allium sativum* L.), в которых, кроме антибиотика аллицина, найдены еще витамины В и С, йод, кверцетин — вещества, которые благоприятно влияют на работу сердца. Находящееся в них эфирное масло является мочегонным и отхаркивающим средством.

Вдыхание пара из смеси растолченных головок посевного чеснока и лука огородного быстро вылечивает насморк, лечит ангины, облегчает приступы коклюша.

Лук огородный — средство мочегонное, витаминное (ботва), бактерицидное, фитонцидное, косметическое (свежий сок применяют для выведения веснушек, угрей, бородавок, для усиления роста во-

лос). Можно использовать для возбуждения аппетита, как отхаркивающее, противовоспалительное, противогеморройное, болеутоляющее, ранозаживляющее, улучшающее работу сердца и общее самочувствие средство при атеросклерозе.

Употребляют для улучшения пищеварения (при атонии кишок, при спастичных колитах), при болезнях органов дыхания, печени (цирроз), ревматизме, мочекаменной болезни, при кожных болезнях (грибок), трихомонадном кольпите. Летучие активные вещества — фитонциды — посевного чеснока (*Allium sativum* L.) убивают разные микробы: бактерии тифа и паратифов, холерные вибрионы, дифтерийную палочку, стафилококки и стрептококки, задерживают рост туберкулезной палочки.

Гнойные и плохо заживающие раны, лишай на коже, псориаз, бородавки, опухоли после укусов насекомых лечат компрессами из растолченных свежих головок медвежьего лука и посевного чеснока. Водные экстракты чеснока подавляют протоиназы злокачественных опухолей. Этим поясняется тот факт, что среди тех, кто употребляет в пищу много чеснока, рак встречается значительно реже.

Доказано, что часть микробов со временем приспосабливается к общеупотребительным антибиотикам: пенициллину, стрептомицину, левомицетину и другим, и стойкость их к этим антибиотикам из года в год возрастает. Тем не менее, естественные антибиотики, например лука, чеснока, зверобоя, мха исландского, эвкалиптового масла, не подавляя полезных микробов (бифидобактерий) в желудочно-кишечном тракте, как и тысячи лет тому назад, уничтожают вредные микробы, и повышения стойкости последних к естественным антибиотикам не замечено.

Рецепты народной медицины

◆ Употребление водного настоя и спиртовой настойки (10:4) головок чеснока посевного — по 30 капель внутрь 3 раза в день — поможет излечить дизентерию, гепатиты, хронические запоры, вздутия живота. Чеснок снижает кровяное давление, укрепляет силу сердечных сокращений, замедляет пульс, увеличивает мочеотделение. Его использование обостряет аппетит, увеличивает секреторное действие желез пищевода, улучшая пищеварение.

Внимание! Употреблять чеснок запрещают больным эпилепсией, беременным женщинам и при воспалении почек.

◆ При склерозе полезен завтрак, который состоит из 1 стакана чая, настоянного на земляничных или ежевичных сушеных листьях, ломтя хлеба простого помола с маслом, с толченым зубком чеснока и свежим тертым корнем сельдерея душистого.

◆ Свежие измельченные головки чеснока употреблять для лечения трихомонадных кольпитов у женщин (вкладывать тампоны, смоченные соком, несколько ночей подряд).

◆ При мучительных мозолях прикладывать на ночь мякоть растолченного зубка чеснока, смешанного с порошковым мелом и нутряным салом. Мозоль не надо срывать, она должна отпасть через несколько прикладываний сам.

◆ Настой 2 толченых головок чеснока на 1 стакан коровьего молока (парного) настаивать 4–6 ч и употреблять для противоглистных клизм, особенно для выведения остриц.

Примечание. Чтобы избавиться от неприятного запаха изо рта после приема чеснока, надо пожевать немного свежего корня петрушки или аира тростникового (даже сухого).

◆ Очень эффективен чеснок при глубоких фурункулах, особенно когда они многочисленны («сучье вымя»). Перетертый чеснок смешать со сливочным маслом 1:1 или 2:1 и полученную массу прикладывать к фурункулам на восковой бумаге, обвязав больное место бинтом или тканью. Менять повязку 2–3 раза в день. Как правило, через 6–12 ч гной выходит, кожа с пораженного места безболезненно сходит. После этого надо смазать тело любой заживляющей мазью.

ЛЮБИСТОК АПТЕЧНЫЙ

Levisticum officinali Koch.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Любисток аптечный (лекарственный) — многолетнее травянистое растение высотой до 2 м. Корень массивный, веретенообразный, снаружи желто-бурый, внутри белый. При разрезе в свежем состоянии дает смолистый желтоватый сок. Стебель голый, круглый, наверху ветвистый, внутри пустой. Листья блестящие, перистые или двоякоперистые, на ощупь прохладные, благодаря содержащемуся в них эфирному маслу, с крупными обратнойцевидными, клиновидными, зубчатыми сегментами. Цветки собраны в сложный зонтик (как у укропа). Лепестки цветков светло-желтые, округлые, с загнутой верхушкой. Плоды — двусемянки.

Вкус у корней пряный. Все растение имеет специфический запах, напоминающий запах сельдерея. Цветет любисток в июне — июле, семена созревают в сентябре.

Выращивают его в садах в южных и юго-западных районах европейской части России. Встречается в одиночном виде. Хорошо переносит зиму и в более северных районах средней полосы, вплоть до широты Москвы.

Собирают с лечебной целью корень, траву и плоды. В основном используется корень двух-, трехлетних растений.

Применяется, прежде всего, как мочегонное, сердечное, отхаркивающее, очищающее, болеутоляющее средство. Его широко используют при водянке, истерии, нервных заболеваниях, заболеваниях сердца, как отхаркивающее средство при заболеваниях легких, бронхите, болях в желудке и кишках (как регулирующее и ветрогонное средство), при трудных родах, женских болезнях, как противоглистное и потогонное средство, при малокровии, лихорадке.

Чай из корня улучшает функциональную деятельность желудочно-кишечного тракта и уменьшает метеоризм.

Рецепты народной медицины

◆ Наружно отвар корня любистка применять для ускорения роста волос и при их выпадении, а его листья, особенно немного смятые, если их прикладывать ко лбу, помогут облегчить головную боль любого происхождения.

Отвар. 15 г корня на 200 мл; пить по 1 ст. ложке 3 раза в день или как чай (5 г на 0,5 л кипятка — дневная доза). Отвар благотворно действует на нечистую кожу, хорошо добавлять его в ванну (40–60 г на 4–6 л воды на одну ванну).

◆ *Настой.* 3 г корня любистка на 250 мл, принимать 3 раза в день (дневная доза).

◆ *Порошок.* Принимать 1 г 3 раза в день.

◆ *Отвар плодов и листьев.* 4 г на 150 мл (1 ч. ложка на неполный стакан кипятка) — по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЛЮБКА ДВУЛИСТНАЯ (НОЧНАЯ ФИАЛКА)

Platanthera bifolia (L.) Rich.

Семейство орхидных — *Orchidaceae*

Любка двулистная — многолетнее травянистое растение. Корни придаточные, с двумя клубнями, яйцевидно-веретенообразные, светло-бурые. Стебли прямые, травянистые, высотой до 30–60 см. Листья очередные, прикорневые, стеблеобъемлющие, пленчатые. Стеблевые — 2 больших, обратнойцевидных, суженных в черешок, верхние стеблевые — линейные, сидячие. Цветки неправильные, белые, в рыхлых кистях. Околоцветник состоит из шести листочков различной формы. Плод — многосемянная коробочка. Цветет в мае — июне.

Растет в лиственных и хвойных, широколиственных и смешанных лесах, в зарослях кустарников, в сосново-березовых редколесьях, на холмах, лесных полянах. Любка двулистная широко распространена в нечерноземных областях России. В Украине растет в Полесье, лесостепи. Лекарственным сырьем являются молодые корневища клубни.

Собирают клубни после цветения (июль — август), причем только те, из которых еще не выросли цветущие стебли. Собранные клубни очищают от кожицы, опускают в кипяток на несколько минут, после чего сушат в темных проветриваемых помещениях или в сушилках. Высушенные корневые клубни — салеп — яйцевидной или цилиндрической формы, серо-желтой окраски, твердые. Срок хранения — 6 лет. Готовое сырье не должно содержать почерневших клубней и посторонних примесей, а потемневших клубней — более 3 %.

Клубни салапа содержат около 50 % слизи, состоящей из маннана, 27 % крахмала, 5 % белковых веществ, 1 % сахара, небольшое количество щавелевокислого кальция и других минеральных солей.

Корнеклубни благодаря высокому содержанию слизи и крахмала действуют как средство обволакивающее и антисептическое.

При приеме внутрь слизь салапа, покрывая слизистые оболочки пищеварительного канала, защищает чувствительные нервные окончания от раздражающего влияния, вследствие чего уменьшаются боли, нормализуется моторика, затрудняется всасывание токсинов из желудка и кишечника.

Применяют клубни салапа внутрь или в виде клизм в качестве обволакивающего средства при воспалительных процессах желудочно-кишечного тракта, а также при отравлении ядами преимущественно прижигающего действия.

Клубни салапа в связи с высокой калорийностью рекомендуются также использовать в качестве питательного средства, восстанавливающего силы истощенным больным после перенесенных тяжелых заболеваний. По некоторым данным, для питания взрослого человека достаточно в день 40 г клубней, истолченных в порошок и приготовленных в виде отвара.

В народной медицине клубни салапа давно известны как средство, поддерживающее силы у больных (туберкулез, тяжелые и продолжительные кровотечения и др.).

См. также *Ятрышник*.

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять клубни любки в виде порошка, из которого необходимо готовить слизистые отвары (1:20–1:60).

◆ Слизь можно приготовить путем взбалтывания порошка из клубней с 10 частями холодной воды с последующим добавлением 90 частей кипящей воды, взбалтывая состав до получения однородной, бесцветной и несколько прозрачной слизи. Для повышения питательности слизь можно приготовить на молоке, бульоне или вине.

◆ *Настойка*. 30 г клубней (салапа) на 0,5 л вина, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ЛЬНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Linaria vulgaris Mill.

Семейство норичниковых — *Scrophulariaceae*

Льнянка обыкновенная — многолетнее травянистое растение высотой 30–40 см. Стебель прямой и направленный вверх. Листья линейные, ланцетовидные, густо размещенные по стеблю. Цветки собраны в густые, продолговатые верхушечные гроздья.

Венчик двугубый, со шпорой и закрытым зевом, бледно-желтый, с оранжевым пятном на выпуклой части нижней губы. Цветет в июне — сентябре.

Растет почти по всей территории Украины, Белоруссии, в европейской части России и Западной Сибири — у дорог, на склонах, на межах полей, среди посевов, по сухим канавам, на сухих опушках. Сорняк — дикая львиная пасть, или львиный зев. Не растет лишь на юге степи и в северном Крыму. Встречается тем не менее в горах Крыма.

Собирают цветущие верхушки.

Применяют при атонии, метеоризме, запорах, геморрое, как желчегонное, мочегонное и ветрогонное средство; при недержании мочи.

Благодаря влиянию биологических медиаторов и наличию большого количества органических кислот является хорошим обезболивающим средством при мочекаменной болезни, действуя как слабое мочегонное средство при мочекислых диатезах, особенно фосфатурии (подкисляет мочу, которая часто в таких случаях щелочной реакции, и этим содействует удалению мочевых солей).

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку травы льнянки и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану утром и вечером. (Вполовину меньшие дозы применяют при болезни Меньера — с умопомрачением, рвотой и головной болью.)

◆ При селезеночнике 1 ст. ложку смеси травы льнянки, цветков тмина и столбиков (рылец) кукурузы в соотношении 1,5:1,5:1 настаивать в 1 стакане кипятка 10 мин.

◆ Для лечения геморроидальных шишек приготовить мазь: взять по 1 ст. ложке цветков льнянки, дубовой коры и травы горца перечного на 1 стакан растопленного свиного сала и настаивать их, помешивая время от времени, в течение 12 ч. Потом нагреть сильнее, процедить и слить в емкость. Мазью густо смазать кусочек марли и ввести в задний проход. Такой тампон в виде мыльца надо держать 4–5 часов: успокаивает невыносимую боль, уменьшает воспаления и прекращает кровотечения. При экземе, лишаях применять подобную мазь только из одних цветков льнянки.

◆ Напаром мыть лицо с угрями, гнойничками, сыпью, а также закапывать глаза при воспалении глаз и век.

МАК-САМОСЕЙКА

Papaver rhoea L.

Семейство маковых — *Papaveraceae*

Мак-самосейка — травянистое однолетнее растение высотой 30–90 см, со щетинистым цветоносным стеблем и листьями. Листья рассеченные, с удлинненными острозубчатыми частями. Цветки крупные, лепестки их ярко-красные, обычно с большим темным пятном у основания. Плод — коробочка, в которой при созревании образуются отверстия, из которых высеиваются семена. Цветет в мае — июле.

Растет у дорог, в посевах озимых культур, на плохо обработанных участках, засоренных местах.

Собирают в мае — июне лепестки цветков.

Применяют красные лепестки мака как болеутоляющее средство, при заболеваниях дыхательных путей, от кашля из-за содержащихся в них алкалоидов — реадина и мекоцианина. Отвар на молоке употребляют при кори и болезнях мочевого пузыря, а также при дизентерии и поносах у детей, с медом — при усиленной потливости.

Рецепты народной медицины

◆ Использовать в виде отвара с водой или с молоком. 10 г перетертых в порошок маковых лепестков варить в 1 стакане воды или молока. Употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день, а при бессоннице — 1 ст. ложку за 0,5 ч перед сном.

◆ Применять также отвар на меду. На 1 стакан воды взять 2 ч. ложки меда, варить 5–10 мин, добавить 2 ч. ложки порошка лепестков мака и пить по 1 ч. ложке 3 раза в день.

Внимание! В млечном соке растений есть ядовитые алкалоиды — протопин и тебаин.

МАЛИНА ОБЫКНОВЕННАЯ (ДИКОРАСТУЩАЯ)

Rubus idaeu L.

Многолетний полукустарник из семейства розоцветных (*Rosaceae*). Стебель усеян мелкими колючками или беловатыми щетинками, прямой. Листья сверху темно-зеленые, снизу беловатые от волосков, которые их покрывают. Цветки белые, собранные в немного поникшие соцветия, расположены на верхушках стеблей в пазухах листьев. Пло-

ды — мелкие костянки, которые срослись в почти овальный сложной формы плод. Цветет в июне — июле. Плоды собирают в июле — августе. Растет во всех лесных районах и в северной части лесостепи, в Крыму встречается редко.

С лечебной целью используют плоды и листья малины. Ее сушеные плоды являются потогонным, противовоспалительным, повышающим аппетит, усиливающим пищеварение, витаминным, болеутоляющим, жаропонижающим средством.

Рецепты народной медицины

При остром катаре верхних дыхательных путей, насморке, гриппе применяют такой настой: 2 ст. ложки сухих плодов малины, которые следует варить в 1 стакане воды, настаивать 15–20 мин и пить в течение 1–2 ч 2–3 стакана горячего напитка.

Свежие ягоды имеют противогинготные свойства.

Листья являются кровоостанавливающим и кровоочистительным средством. Употребляют их при болезнях органов дыхания, кашле, при чрезмерных менструациях, при желудочных кровотечениях, при поносах и энтероколитах, от сыпи на теле, угрей. Готовят в виде отвара. 4 ч. ложки измельченных листьев настаивать в 2 стаканах кипятка и употреблять по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

В косметике отвар листьев с поташем применяют для окраски волос в черный цвет.

МАТЬ-И-МАЧЕХА ОБЫКНОВЕННАЯ

Tussilago farfara L.

Семейство сложноцветных — Compositae

Мать-и-мачеха — многолетнее травянистое растение с ветвистым ползучим подземным корневищем. Листья округло-сердцевидные, угловато-неравнозубчатые, плотные, снизу бело-войлочные, сверху гладенькие, появляются после цветков. Листья цветущего стебля чешуйчатые, яйцевидно-ланцетные, прямые, острые, временами буроватые. Соцветия — одиночные поникшие желтые корзинки на верхушке цветущего стебля. Краевые цветки — язычковые в несколько рядов, вдвое длиннее, чем срединные, трубчатые. Цветет в марте — мае.

Растет на сыроватых глинистых, песчаных и глинисто-меловых грунтах склонов, холмов, железнодорожных насыпей, оврагов, по краям полей, в сухих рвах, по краям лугов — по всей территории Украины. Также широко распространена в Белоруссии и России.

Собирают: цветки — весной, молодые листья — через 2–3 недели после того, как обсемятся корзинки.

Применяют при различных ларингитах, бронхитах, бронхоэктазе как отхаркивающее средство. Используют также как дезинфицирующее средство при абсцессах и гангрене легких, как потогонное; при катарах желудка и кишок; при отсутствии аппетита; почечных заболеваниях; при катаре мочевого пузыря — оказывает обволакивающее действие и успокаивает боли.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку листьев или цветков мать-и-мачехи и настаивать 10 мин. Подслащенный медом или сахаром отвар пить по 2 стакана в день, глотками.

◆ При кашле настаивать 1 ст. ложку смеси (поровну) листьев мать-и-мачехи, цветков бузины черной, коровяка скипетровидного, липы, корневищ пырея и корней живокости на 1 стакане кипятка в течение 8 ч и пить по $\frac{1}{4}$ стакана (винная рюмка) 4 раза в день.

◆ При болезнях печени, сыпях, пятнах на теле взять 1 ст. ложку смеси цвета мать-и-мачехи, травы руты и спорыша в соотношении 5:3:10 на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин и пить по 3 стакана в день.

◆ Свежевыжатый сок из листьев мать-и-мачехи пить продолжительное время при туберкулезе легких по 4 ст. ложки в день.

◆ При насморке втягивать сырой сок в ноздри; смоченные в нем салфетки или растолченные свежие листья прикладывать на гнойные раны, язвы, нарывы.

◆ При выпадении волос и сильной перхоти с зудом кожи на голове мыть ее 3 раза в неделю крепким отваром смеси листьев мать-и-мачехи и листьев крапивы, взятых поровну: по 4 ст. ложки каждого, сваренных в 1 л воды.

МЕДУНИЦА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (ЛЕГОЧНИЦА)

Pulmonaria officinalis L.

Семейство бурачниковых — Boraginaceae

Медуница лекарственная — многолетнее травянистое растение высотой 15–20 см, с разветвленным корневищем. Растение шершавое на ощупь. Прикорневые листья сердцевидно-яйцевидные, заостренные, с длинным крылатым черенком, верхние — сидячие. Стебель прямой, вырастает от корневища. Цветки на коротких ножках, собранные на верхушке стебля в щиток. Венчики цветков опадают, они лейковидные, сначала красные, потом голубовато-фиолетовые. Цветет в апреле — мае.

Растет в зарослях, среди кустарников, в лиственных лесах.

Подобное растение — медуница темная (*Pulmonaria obscura* Dumort.), с цветками, сначала красными, потом пурпурно-фиолето-

выми. Распространена во всех лесных и лесостепных районах, реже в степи, в Крыму — только в предгорных и горных лесных районах.

Собирают листья (обеих медуниц), а то и целое растение, срывая ее возле корня, в июне — июле (листьев не мять); корни выкапывают осенью. Готовое сырье — трава темно-зеленого цвета с нераспустившимися цветками; запах слабый, медовый, вкус сладковатый, слизистый.

Применяют как отхаркивающее средство при астме, бронхитах, воспалении слизистой оболочки дыхательных путей, кровохарканье и при других заболеваниях, которые сопровождаются сухим кашлем и хрипотой, также при поносах и рези в кишках; стимулирует рост, кровообразование, регулирует деятельность некоторых желез внутренней секреции. Оказывает смягчительное, противовоспалительное и мочегонное действие.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку медуницы и настаивать 10 мин. Подслащенный медом чай пить утром и вечером по 1 стакану, глотками (рекомендуется детям).

◆ При поносах и резах в кишечнике, кровотечениях из легких и кровавом мочеиспускании взять траву медуницы, льняное семя и корень живокости по 1 ст. ложке, добавить 100 г ягод шиповника и готовить отвар с вечера на 1 л кипятка, настаивать до утра. Утром растереть набухшие ягоды шиповника, процедить и выпить все в несколько приемов в течение дня.

◆ При пониженном аппетите и поносах у больных туберкулезом взять 1 ст. ложку смеси травы медуницы лекарственной, хвоща полевого, корневища горца змеиного, шишкоягод можжевельника и исландского мха в соотношении 2:2:1:1:2,5. Настаивать 2 ч в 1 стакане холодной воды, варить 5 мин и через 10 мин процедить. Пить глотками в течение дня.

Вместо напаров можно употреблять чайными ложками выжатый сырой сок, смешанный с медом.

◆ Смесь корня медуницы, лепестков розы культурной и цветков ромашки (каждого по 1 ст. ложке), травы зверобоя (2 ст. ложки) варить в 1,5 л воды 20 мин (считать от начала кипения), настаивать 0,5 ч, процедить и горячий отвар использовать 2 раза в день для спринцевания при белях у женщин.

МОЖЖЕВЕЛЬНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Juniperu communі L.

Семейство кипарисовых — *Cypressaceae*

Можжевельник обыкновенный — вечнозеленый кустарник (иногда деревце) высотой 2–4 м. Кора серая или красновато-бурая, чешуйчатая. Листья — шиловидные булавки, сидячие, твердые, линейные. Сверху — желобчатые с белой полоской. Снизу — блестящие, с тупо-округлым концом, размещенные по три.

Растения двудомные. Микростромбы почти сидячие, желтые, округло-удлиненные, женские — ягодоподобные шишки, многочисленные, продолговато-яйцевидные, одиночные, в пазухах листьев, на одной ножке. Три их чешуи по мере созревания становятся мясистыми и срастаются. Шишкоягоды синева-черные, с тремя семенами. Цветет в мае, шишкоягоды созревают осенью следующего года.

Растет в подлесках хвойных и смешанных лесов, на умеренно сырых грунтах. Реже встречается на берегах рек, по моховым болотам, сухим холмам, на лесистых горных склонах — в Карпатах (в нижней части гор), на Полесье, в северной полосе лесостепи. В России встречается на юго-западе страны и на Кавказе.

Собирают: молодые побеги — весной, шишкоягоды — поздней осенью.

Внимание! При сборе нужно помнить, что плоды можжевельника обыкновенного легко спутать с плодами можжевельника казацкого, *Juniperu sabina* L., который ядовит!

Применяют для очищения крови при фурункулах и сыпи на теле, как ароматическое и мочегонное средство (в увеличенной дозе и при употреблении свыше 6 недель действующий фактор эфирного масла терпенол может начать раздражать почки). Наличием в можжевельниковом масле терпеновых производных объясняется раздражающее, болеутоляющее и неспецифично антисептическое действие можжевельника. Всасываясь в желудочно-кишечном тракте, терпены улучшают пищеварение, так как создают неблагоприятные условия для развития вторичной бактериальной флоры. При этом в дыхательных путях наблюдается действие терпеновых соединений как отхаркивающего средства. В частности, близкие к камфоре терпеновые соединения стимулируют также центральную нервную систему. Терпены при выводе из организма почками вызывают изменения коллоидального химизма мочи; они усиливают кровообращение в почках и тем самым увеличивают мочеотделение.

Благодаря мочегонным, бактерицидным и спазмолитическим свойствам терпенов уменьшаются воспалительные процессы, нормализуется тонус гладкой мускулатуры верхних мочевых путей, растворяются и выводятся измельченные камни.

Можжевельник используют при изжоге; для лечения ожирения (обезвоживания); отеков голеней вследствие варикозного расшире-

ния вен и перелома или растяжения связок; при женских болезнях — от белей.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку шишкоягод и молодых стеблей можжевельника обыкновенного и варить 10–15 мин. Пить глотками по 2 стакана в день.

◆ В период лечения ягодами — при слабости мочевого пузыря, изжоге, вялом пищеварении, при вздутии (метеоризме) — в первый день старательно жевать 6 ягод (косточки выплевывать), добавляя в следующие 14 суток по одной каждый день, вплоть до 20 ягод, а потом постепенно уменьшая на 1 ягоду каждый день — до 6. Такое лечение помогает выходению газов, действует умеренно желчегонно и дезинфицирует желчные пути. Оно полезно и для функции почек, не раздражает их.

◆ Для усиления функции желудка и кишок настаивать 1 ст. ложку смеси ягод можжевельника, листьев вахты трехлистной и травы золототысячника (центурии) в соотношении 1:1:3 в течение 4 ч в 1½ стакана кипятка. Потом процедить и употреблять по ½ стакана 3 раза в день за 0,5 ч до еды.

◆ Употребление 10–15 капель спиртовой можжевелевой настойки на сахаре предотвращает простуду.

◆ Как мочегонное средство применяют настой: 1 ст. ложку смеси ягод можжевельника, лакричного корня и листьев толокнянки в соотношении 4:1:4 заваривать в течение 1 мин в 1 стакане кипятка. Настаивать несколько часов и употреблять по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ Как мочегонное средство при мочекаменной болезни хорош отвар: взять 1 полную ст. ложку смеси (поровну) шишкоягод можжевельника, корней стальника, корня солодки и корня любистка, настаивать 6 ч в 1 стакане воды, варить 15 мин. Выпить за несколько раз в течение дня. Противопоказано употреблять при беременности и острых заболеваниях почек и мочевых путей.

◆ Взять 1 ч. ложку смеси (поровну) ягод можжевельника, листьев березы и корня одуванчика на 1 стакан кипятка, 1 мину варить, настаивать 0,5 ч и употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день при водянке.

◆ При цистите, бактериурии взять 1 ст. ложку смеси (поровну) шишкоягод можжевельника, травы фиалки трехцветной и корня любистка на 1 стакан воды, варить 15 мин. В течение дня выпивать по 1–2 стакана отвара.

◆ При метеоризме (вздутии) 2 ч. ложки смеси шишкоягод можжевельника, корня дикого цикория, листьев шалфея, травы горькой полыни, корня дягиля, листьев холодной мяты и цветков

арники в соотношении 1:1:1:1:1,5:: 1,5:1 варить 15 мин в 1 стакане воды. Пить по 1–2 стакана в день.

◆ При ревматических, подагрических воспалениях и опухолях втирать можжевеловую настойку (1:6 частей спирта), при болях в ушах вкладывать в них вату, увлажненную можжевеловой настойкой, старательно выжатую.

◆ Эфирное можжевеловое масло действует как противомикробное средство.

◆ От 100 до 200 г сухих шишкоягод можжевельника варить в 1 л воды и отвар добавить в ванну для лечения подагры и ревматизма, мокрого лишая, чесотки, сыпи на теле и других кожных болезней. После такой ванны хорошо и спокойно спится.

◆ Зараженные места можно обкуривать дымом из шишкоягод и стеблей, которые тлеют на горячих углях.

МОРКОВЬ ДИКАЯ

Daucu carota L.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Морковь дикая — дву- или однолетнее растение, отдаленно похожее на культурную морковь. Отличается тонким, белым, длинным корнем. Цветет в июле.

Растет вдоль дорог, на береговых обрывах, сухих лугах.

В листьях найдены алкалоиды.

Применяют все растение, отваривая его. Пьют отвар при заболеваниях печени, желтухе, обмороках; корнеплоды едят при гастритах. В отваре всей травы купают маленьких детей, если у них желтеет кожа, сок пьют от запоров, тертой морковью обкладывают опухоли; плоды употребляют от желтухи, корень — от малокровия. Отвар всего растения дают свиньям при роже.

Рецепты народной медицины

◆ Сок корня дикой моркови использовать внутрь и наружно при раке кожи.

◆ Семена дикой моркови принимать в виде настоя — 1 ст. ложка семян на 1 стакан кипятка. Настаивать ночь, утром подогреть и пить горячим по 3 стакана в день при почечнокаменной болезни. Диета — как при нефритах.

МОРКОВЬ КУЛЬТУРНАЯ (ПОСЕВНАЯ)

Daucu sativui (Hoffm) Roehl.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Морковь культурная — травянистое двулетнее огородное растение высотой 30–100 см. Корень (корнеплод) съедобный, мясистый,

окрашенный. Стебель прямостоящий, ребристый, пестично-волосистый. Листья очередные, черешковые, дважды-, триждыперисто-рассеченные. Цветки мелкие, белые, собраны в сложные зонтики. Плоды — двусемянки.

С лечебной целью используются корнеплоды, семена; в народной медицине — еще и листья.

Корнеплоды моркови содержат в своем составе много сахаров, преобладающим среди которых является глюкоза. Имеется небольшое количество крахмала и пектиновых веществ, много клетчатки, лецитина и других фосфатидов. Из минеральных солей преобладают соли калия. Особенно ценно высокое содержание в моркови каротина (до 9 мг%), витаминов группы В, витамина D и др.

Применяется широко морковь в свежем виде для лечения и профилактики авитаминозов и гиповитаминозов витамина А, сопровождающихся понижением зрения и дистрофическими и атрофическими изменениями эпителия. Следует, однако, помнить, что содержащийся в моркови каротин не усваивается при заболеваниях печени и пониженной функции щитовидной железы, поэтому в подобных случаях назначается чистый витамин А, а не морковь.

Также широко используется свежая морковь при авитаминозах и гиповитаминозах витамина С и витаминов группы В. Кроме того, корнеплоды моркови применяются как питательное, общетонизирующее и способствующее заживлению кожных дефектов средство.

В лечебном питании морковь рекомендуется при запорах, заболеваниях печени, почек, сердечно-сосудистой системы, нарушениях минерального обмена (почечнокаменная болезнь, желчнокаменная болезнь и обменные полиартриты). Морковный сок как источник каротина назначают с первых дней при инфаркте миокарда.

Морковь оказывает мочегонное и растворяющее действие при камнях и песке в мочевом пузыре. Для этого обычно применяют корень моркови, но гораздо эффективнее для лечебных целей ее семена, особенно дикой моркови, которая растет иногда и на огородах, но чаще около дорог (см. *Морковь дикая*).

Морковь (корнеплод) применяют при малокровии, общем упадке сил. Морковь улучшает пищеварение и увеличивает выделение молока у кормящих женщин. При ежедневном ее употреблении больные прибавляют в весе, улучшается цвет лица, повышается сопротивляемость организма инфекционным заболеваниям.

Рецепты народной медицины

◆ Морковный сок, смешанный с медом или сахаром, рекомендуется принимать по 1 ст. ложке несколько раз в день при катаре дыхательных путей.

◆ Корнеплод второго года применять при желтухе, листья и корнеплоды — при диатезе, детских экземах, отвар листьев пить при заболеваниях почек, печени.

◆ Наружно корень моркови применять при ожогах (выжимки); раке (сок внутрь и наружно), свежих гнойных ранах, язвах (прикладывать выжимки или обмывать морковным соком). Морковь способствует очищению ран от гноя, уменьшает боль, оказывает противовоспалительное и ранозаживляющее действие. Морковным соком хорошо полоскать рот и глотку при воспалительных процессах.

◆ Морковную ботву заваривать как чай и пить при геморрое.

◆ Употреблять следующий отвар (лучше из семян моркови, а не корня): 1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, парить всю ночь в духовке, принимать горячим по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Порошок из семян. 1 г на 3 приема за день за 30 мин до еды при коронарной недостаточности и др.

◆ Сок моркови с медом и молоком назначают при сильном кашле, ангине, охриплости голоса, туберкулезе, катаре бронхов, раке желудка и гортани.

МЫЛЬНЯНКА ЛЕКАРСТВЕННАЯ (САПОНАРИЯ)

*Saponaria officinali L.**

Семейство гвоздичных — *Caryophyllaceae*

Мыльнянка лекарственная — многолетнее травянистое растение высотой 30–100 см. Стебли прямые, голые или короткопушистые, узловатые. Листья овально-ланцетные, противоположные, заостренные, с тремя продольными жилками. Цветки собраны в щитковидную метелку, на коротких цветоножках, белые или бледно-розовые, ароматные. Цветет в июне — августе.

Растет по всей территории Украины, за исключением полынной степи, в России и Белоруссии — в кустарниках, на пойменных лугах степной и лесостепной зон, в приречных лозняках, на песчаных берегах озер, на лесных лужайках и опушках, в заброшенных цветниках, иногда как декоративное растение.

Собирают корневища и корни поздней осенью.

Применяют как мочегонное, легкое потогонное и отхаркивающее средство — уменьшает грудные хрипы. Также используют для улучшения обмена веществ и очищения крови при кожных болезнях — экземе, псориазе, фурункулезе (чирьях). Большие дозы служат причиной кашля, рвоты, болей в животе, вызывают понос, возбуждение центральной нервной системы, судороги, паралич дыхания. При сильной передозировке возможна смерть.

Рецепты народной медицины

◆ Отвар. На 1 стакан воды взять 1 ч. ложку измельченного корня, варить 15 мин и пить по 3–4 стакана в день. Использовать при желудочно-кишечных заболеваниях (запоры), при болезнях почек, печени и селезенки. (Также при инфекционных болезнях, селеноночнике, ревматизме.)

◆ Применять при водянке (асцит). Перед варкой мелко посеченный корень вымочить 5–6 ч в воде, несколько раз сливая пену.

◆ При камнях в желчном пузыре 1 ст. ложку смеси корня мыльнянки, травы чистотела и зверобоя в соотношении 5:3:10 настаивать 0,5 ч на 250 мл кипятка и пить по 2–3 стакана в день (холестерин входит в соединение с сапонидами). Применяют смесь также при вздутии кишечника, тошноте.

◆ Отвар 1 ст. ложки смеси (поровну) корня мыльнянки и листьев шалфея настаивать 10 мин на 250 мл воды и употреблять для полоскания горла при ангинах и для компрессов при фурункулах, чешуйчатом лишае (psoriasis), золотухе.

◆ В домашнем хозяйстве отвар мыльнянки использовать можно для вывода пятен с одежды и для стирки шерстяных и шелковых изделий.

МЯТА ПЕРЕЧНАЯ

Mentha piperita L.

Семейство губоцветных — *Lamiaceae*

Мята перечная — многолетнее травянистое растение, очень душистое, высотой 25–80 см. Стебель четырехгранный, ветвистый, все растение щетинисто-волосистое. Листья противоположные, короткочерешковые, яйцевидно-удлиненные или ланцетные, острые, пильчато-зубчатые. Цветки, собранные кольцами в безлиственные прерванные колосовидные соцветия, красновато-фиолетовые или беловато-фиолетовые. Цветет в июне — августе.

Растет мята перечная только в культуре. Она культивируется как промышленное эфиромасличное растение в лесостепных районах Украины (в Черниговской, Киевской, Сумской и Полтавской областях), а также ее разводят на огородах, в садах, цветниках.

Много видов мяты, которые растут у ручьев, канав, используются в народе как лекарственные растения.

Собирают стебли с листьями или только листья перед цветением. Сушат быстро, но не на солнце.

Применяют в домашнем хозяйстве хорошо растертые листья мяты. Добавляют к вареникам с творогом — для возбуждения и улучшения пищеварения, как ветрогонное и потогонное средство,

чтобы уменьшить тошноту, как средство, которое помогает при болях в желудке и в кишечнике (ментол), при насморке, хрипоте, бронхите, бронхоэктазе (дезинфицирует), при нервном возбуждении, дрожании рук, при стенокардии (вместе с валерьяной вызывает рефлекторное расширение коронарных сосудов). Мята действует как желчегонное средство, рекомендуют ее при селезеночнике и камнях в желчном пузыре.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку листьев, настаивать 10 мин и пить по 1 стакану утром и вечером.

◆ При несварении желудка, плохой отрыжке, болезнях печени и желчного пузыря 1 ст. ложку смеси травы шандры обыкновенной, листьев мяты перечной, травы чистотела обыкновенного и коры крушины ломкой в соотношении 3:2:4:1 настаивать 20 мин на 1 стакане кипятка и пить по $1\frac{1}{2}$ стакана через 1 ч после еды.

◆ После кровотечения из легких и при чрезмерных менструациях, при гастритах с повышенной желудочной кислотностью без запоров 2 ст. ложки смеси травы зверобоя, листьев холодной мяты, семян укропа, цветков тысячелистника и травы вахты трехлистной в соотношении 10:5:5:5:1 настаивать в течение 2 ч в 2 стаканах кипятка. Потом процедить и пить в течение дня, глотками.

◆ При катаре желудка с повышенной кислотностью и с запорами 2 ст. ложки смеси листьев холодной мяты, травы золототысячника, зверобоя, вереска и коры крушины ломкой настаивать в течение 8 ч в 0,5 л кипятка. Затем процедить и пить по $1\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день, через 1 ч после еды.

При этих болезнях можно еще 4 ст. ложки с верхом смеси цветков тысячелистника, листьев мяты перечной, коры крушины ломкой, травы зверобоя, сухоцвета болотного, спорыша, цветков ромашки, семян укропа, семян тмина, корня валерьяны и шишек хмеля в соотношении 4:4:4:6:3:3:2:2:2:2:1 настаивать на 1 л кипятка целую ночь в духовке. Пить по 1 стакану натошак, остальное выпивать за 4 раза в течение дня, через 1 ч после еды.

◆ При повышенной кислотности помогает также мятное масло (*Oleum Menthae*): по 3–5 капель на сахаре или воде — и картофельный сок (см. Картофель съедобный).

◆ Вместо отвара можно употреблять капли из листьев мяты. 1 часть мелко нарезанных сушеных листьев мяты залить 20 частями 30%-ного спирта и настаивать, встряхивая время от времени, целые сутки. Потом отжать и процедить через ватку. Добавить 1 часть мятного масла и употреблять по 10 и больше капель при поносах, спазмах кишок, рези, плохом пищеварении, тошноте и т. п.

- ◆ При рвоте с кровью рекомендуется употреблять по 1–2 ч. ложки, 2 раза в день, отвар мяты на уксусе (20 г на 200 мл уксуса).
- ◆ Отвар из мяты (а также капли) употреблять для купания маленьких детей, больных рахитом, золотухой и с заболеваниями желудочно-кишечного тракта.
- ◆ Компрессы из свежих листьев мяты, положенные на лоб и виски, успокаивают головную боль.
- ◆ Отваром из мяты полоскать рот несколько раз в день — при неприятном запахе изо рта.

НОГОТКИ ЛЕКАРСТВЕННЫЕ (КАЛЕНДУЛА)

Calendula officinali L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Ноготки лекарственные — травянистое однолетнее растение высотой до 50 см, с бальзамическим запахом, ветвистое, густое, коротко-пушистое, с очередными продолговатыми листьями, немного липкое. Корзинки большие, с плоскими цветоложами и зелеными обертками. Цветки краевые — язычковые, срединные — трубчатые, желтого или оранжевого цвета. Плоды — семянки серповидной, перстневидной и крючковатой формы, но все они дают одинаковые растения. Цветет с конца мая до морозов.

Растет высаженное в цветниках как декоративное растение по всей территории Украины, в России и Белоруссии.

Собирают корзинки в период горизонтального размещения язычковых цветков. Ценность имеют только лепестки. Сбор цветков производится до 10–15 раз, вначале через каждые 2–3 дня, а затем через 5–7 дней. Если их регулярно срывать и не давать образовываться семенам, то растение цветет до самых морозов.

По антисептической силе они не уступают сулеме.

Применяют как потогонное, вяжущее, очищающее кровь и гнойные раны средство (ноготки имеют фитонцидную активность, могут ограничивать воспаления и предотвращать образование уродливых рубцов).

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку ноготков и парить в духовке целую ночь. Пить по 1 стакану 3 раза в день при спазмах желудка, при язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастритах. Симптоматически вместе с витамином РР (никотиновой кислотой) благоприятно действует при злокачественных опухолях (раке) желудка, которые не поддаются операции.

◆ Ноготки снижают интоксикацию, устраняют явления диспепсии: отрыжку, тошноту, рвоту, ощущения подпирания под гру-

дью; улучшают сон и аппетит. Эффективно действуют при золотухе, рахите, при опухании селезенки чай из цветков ноготков и травы тысячелистника, взятых поровну, пить по 2 стакана в день.

◆ При болезнях печени и желчных путей взять 1 ст. ложку с верхом смеси травы зверобоя, спорыша, цикория дикого, цмина песчаного, коры крушины и цветков ромашки, ноготков в соотношении 2:1:1,5:2:1,5:0,5:2. Сбор залить сырой водой и настаивать целую ночь. Утром кипятить 6–7 мин, настаивать 20 мин и пить по 3 стакана в день.

◆ Ноготки подобно арнике, которую они напоминают своим химическим составом, влияя на нервную систему, понижают рефлекторную возбудимость и замедляют ритм сердца при гипертонической болезни вследствие климакса у женщин. При этом исчезают головные боли, улучшается сон, уменьшаются одышка и отеки. Лечение продолжительное.

◆ Употребляют их также при болезненных менструациях. Взять 1 ст. ложку смеси цветков ноготков и цветков калачиков лесных в соотношении 6:4 на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин и пить по 3 стакана в день.

◆ При порезах, ранениях, угрях, фурункулах, обморожениях, язвах, лишаях и болезнях глаз (блефаритах) прикладывать отвар из ноготков. К гноящимся глазам, а также при ослаблении зрения прикладывать отвар из смеси (поровну) цветков ноготков и краевых цветков василька синего. Лечение продолжительное.

◆ Для полоскания рта и горла при ангинах, гингивитах, стоматитах, амфодонтозе взять 1 ч. ложку спиртовой настойки цветков ноготков в соотношении 2:1 на $\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды.

◆ Веснушки на лице и руках выводить ежедневным двукратным (утром и вечером) смазыванием пораженных мест соком из листьев ноготков, смешанным в равных частях с соком лимона, ягодами смородины и миндалевым маслом.

◆ При фурункулезе пить чай из смеси цветков ноготков, корня лопуха, листьев ореха грецкого и корня пырея в соотношении 4:2,5:1,5:2. Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин и употреблять по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

◆ Употреблять настой из 3 ст. ложек цветков календулы на 3 стакана кипятка, настаивать несколько часов в духовке и принимать по 1 стакану 3 раза в день.

◆ Для изгнания глистов пить 2–8 ст. ложек свежавыжатого (из травы) сока.

◆ Календулу применять при выведении мозолей, бородавок, при язвах, нарывах на пальцах («волос») — прикладывать свежие толченые листья и цветы. При ранах, флегмонах, экземах и лиша-

ях применять мазь из 1 ч. ложки сока на 30 г сливочного масла или чистый сок из травы. Порошком из сушеных цветков календулы присыпать раны.

◆ Можно обдать порошок кипятком и прикладывать к коже в виде припарки на несколько часов при золотухе на голове.

◆ Мазь для наружного применения готовить путем двухнедельного настаивания на солнце или кипячении 50–100 г свежих (сушеных) цветков в 500 г свежего подсолнечного масла. В быту готовят мазь и таким образом: свежие лепестки измельчить ножом, потолочь их в ступке и тщательно смешать с маслом или вазелином.

ОВЕС ПОСЕВНОЙ (ОБЫКНОВЕННЫЙ)

Avena sativa L.

Семейство злаков — *Gramineae*

Овес посевной — травянистое растение высотой 60–100 см. Корни придаточные, мочковатые. Стебель — соломина, прямостоящий, полый, со вздутыми плотными узлами. Листья очередные, линейные, с длинными влагалищами, охватывающими междоузлия. Цветки двуполые, мелкие, покрыты чешуями, собраны в колоски на длинных цветоносах, собранные в раскидистую метелку. Цветет в июне-июле. Плод — зерновка.

Лекарственным сырьем являются крупа и мука овса, а также солома. Зерна содержат 44 % крахмала, 13 % белкового вещества, кроме того имеются камедь, сахар, жир, минеральные соли (фосфорные, кальциевые и др.), витамины B_1 , B_2 , А.

Из овсяной муки готовят кисели, которые считаются хорошим диетическим средством для выздоравливающих и как обволакивающее средство при желудочно-кишечных заболеваниях, сопровождающихся поносом. В этих случаях рекомендуется применять отвары из овсяной крупы.

Из овсяной соломы готовят отвары и чай, которые употребляют как потогонное, мочегонное, ветрогонное и жаропонижающее средства, кроме того, отвар соломы употребляют и наружно. Суп из овсяных круп — полезное диетическое блюдо, особенно для детей, больных золотухой. При задержке мочи у детей полезно давать им настой овсяного зерна на воде.

Отвар зерна с медом — прекрасное освежающее и питательное средство для людей, ослабевших после изнурительных болезней. Упомянутый выше диетический овсяной суп рекомендуется даже при туберкулезе легких как укрепляющее средство.

Используют отвар из соломы, а также из крупы внутрь при отеках почечного происхождения, различных желудочно-кишечных заболеваниях у детей.

При рахите и золотухе у детей рекомендуются ванны из отвара овсяной соломы. При потливости ног делают ванны для ног из крепкого отвара овсяной соломы, с добавлением отвара из дубовой коры. При почечнокаменной болезни рекомендуются горячие компрессы из крепкого отвара на поясничную область как средство, облегчающее выведение камней.

Спиртовую настойку из зеленых растений рекомендуется применять в качестве укрепляющего, тонизирующего средства при утомлении, плохом аппетите, бессоннице, для укрепления нервной системы.

Настой из овса применяется как желчегонное средство.

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять отвар из 30–40 г нарезанной соломы на 1 л воды. Пить как чай (либо ложками) как потогонное, мочегонное, ветрогонное, жаропонижающее и др. средство.

◆ Отвар: 1 стакан овса заварить в 1 л воды, томить до выпаривания $\frac{1}{4}$ взятой жидкости. Принимать по 2 стакана 3–4 раза в день как желчегонное средство. Либо 2 стакана овса заварить 1 л кипятка, настаивать 20 мин, процедить и принимать в охлажденном виде по 0,5 стакана 3 раза в день (желчегонное).

Можно также приготовить отвар крупы: 20 г на 400 мл, или 1 ст. ложка овса на 2 стакана воды, долго кипятить.

◆ Отвар овса с молоком и медом. 1 стакан овса или овсяной крупы на 5 стаканов воды, выпарить до половины, до густоты жидкого киселя. Процедить и влить в отвар равное количество молока (около 2 стаканов), прокипятить вновь. В полученную таким образом жидкость добавить 4 ч. ложки меда (по вкусу) и еще раз прокипятить. Получившийся при этом приятный и калорийный напиток надо употреблять теплым в течение дня или в 3 приема, а отвар из крупы пить как чай.

◆ Отвар из овсяной соломы. Принимать наружно. 20 г сырья на 200 мл или 300 мл на ведро воды.

◆ Овсяной кисель. Овсяную крупу замочить на ночь, утром слить настой и варить его — получается кисель. Из оставшейся вымоченной крупы сварить кашу.

◆ Отвар 30–40 г мелкой соломы на 1 л воды — применять при умственном утомлении и для укрепления нервной системы.

ОДУВАНЧИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Taraxacum officinale Web. (ex Wigg.)

Семейство сложноцветных — Compositae

Одуванчик лекарственный — многолетнее травянистое растение высотой 5–30 см, при повреждении выделяет молочно-белый сок. Корень веретенообразный, мясистый, длиной 20–60 см, 1–2 см в диаметре, на вкус горьковатый. Все листья собраны в прикорневую розетку, ланцетные, выемчато-перисторассеченные.

Цветочный стебель полый, на верхушке цветочная корзинка. Соцветия — одна корзинка 3–5 см в диаметре, обертка двухрядная, бугорчатая, зеленая. Все цветки язычковые, венчик золотисто-желтый. Цветет в мае — июле.

Растет по всей территории Украины, распространен в Белоруссии и России. Обычно произрастает на сырых грунтах, у дорог, в садах и на огородах, на опушках, лужайках.

Собирают: цветки вместе со стрелками — во время цветения, корень с листьями — весной, до начала цветения растения, один корень — осенью. Сушат их в печи при температуре не выше 70 °С.

Применяют при болезнях печени и желчного пузыря (камнях), при опухшей селезенке, селезеночнике, сахарном диабете, для улучшения пищеварения при пониженной кислотности желудка, гастрите, как потогонное, противохолерадочное, молокогонное, отхаркивающее и легкое слабительное средство.

Используется также при хронических запорах и геморрое, чтобы успокоить боли при мочекаменной болезни.

Применяют поджаренные корни одуванчика вместо кофе как его суррогат. Из молодых сырых листьев, до цветения, приготавливают витаминный салат, который возбуждает аппетит и улучшает пищеварение, оздоравливает кровь. Его едят при малокровии и укусе гадюки, при ревматизме, подагре, спондилоартрозах. Листья можно крошить также по 4–5 в суп от изжоги.

Рецепты народной медицины

♦ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку цветков (или измельченного корня одуванчика), 1 мин варить (корень — 10 мин) и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану 2 раза в день — утром и вечером, глотками.

Вместо чая можно употреблять перетертые в порошок листья одуванчика, 3–5 раз в день по 1 г.

♦ Для возбуждения аппетита и улучшения пищеварения 1 ст. ложку смеси корня одуванчика, травы тысячелистника и травы полыни горькой в соотношении 1:2:2 настаивать на 1 стакане кипятка 20 мин. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день, за 15 мин до еды (также при кровохарканье).

♦ Как кровоочистительное средство при кожных болезнях (сыпи на теле, фурункулах, экземе) настаивать 2 ст. ложки смеси

(поровну) листьев одуванчика, крапивы жгучей и цветков терна в 2 стаканах кипятка 4 ч и пить ежедневно по $1\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день в течение 2 недель. Придерживаться при этом диеты без мяса и яиц.

◆ При атеросклерозе настаивать 1 ст. ложку смеси (поровну) корня одуванчика, корневищ пырея, корня мыльнянки и травы тысячелистника на 1 стакане кипятка 30 мин и пить ежедневно по 1 стакану утром и вечером. Лечение продолжительное.

◆ Как желчегонное средство взять 1 ст. ложку смеси (поровну) корня одуванчика, корня стальника, коры крушины ломкой и листьев мяты холодной на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин. Пить по 2–3 стакана в день. Или взять 1 полную ст. ложку смеси (поровну) корня одуванчика, корня дикого цикория и цветков цмина песчаного на 1 стакан воды, варить 5 мин и выпить за 3 раза в течение дня. Или же взять 1 полную ст. ложку смеси (поровну) корня одуванчика, корня горечавки, коры крушины, травы чистотела обыкновенного, листьев вахты трехлистной и листьев мяты холодной на 1 стакан воды, варить 5 мин. Пить по 1 стакану 2 раза в день, перед едой, для регуляции дефекации.

◆ Из муки из корней одуванчика, смешанного с медом, приготовить мазь, которую применять при экземе. Смыть мазь теплой молочной сывороткой.

◆ Весной при недостатке витаминов корни и молодые листья одуванчика употреблять в виде салата, но чаще всего следует применять препараты из корней. Кроме того, это хорошее средство при хроническом запоре: надо принимать отвар из корня внутрь.

◆ При легочных болезнях препараты из одуванчика следует использовать как хорошее отхаркивающее средство; они имеют также мочегонное действие.

◆ Используются листья и корни одуванчика при хроническом заболевании печени как желчегонное и как средство, уменьшающее количество холестерина в крови, при заболевании желчного пузыря, желчнокаменной болезни, желтухе, гастритах, колитах, запоре, геморрое (лучше использовать до цветения).

◆ Настойку корней на водке пить при болях в животе, венерических заболеваниях, делать примочки при экземах.

◆ Водный отвар всего растения пить для предупреждения выкидышей, при туберкулезе легких, испуге. Отвар травы, а еще лучше цветков пить при заболеваниях печени, желтухе; настойка цветков на водке применяется при ревматизме.

◆ Отвар цветков пить при повышенном кровяном давлении, бессоннице, геморрое.

◆ По 1 капле млечного сока одуванчика закапывать в глаза при трахоме, препараты из одуванчика применяются при болезнях глаз.

◆ Отвары сушеной травы и корня используются при заболеваниях желудка, болях в животе, образовании камней в желче- или мочевыводящих путях, при экземах, фурункулезе, пигментных пятнах.

◆ Рекомендуется принимать по 50–100 г сока растения в день, так как он обладает кровоочистительным действием, может применяться как тонизирующее, мочегонное средство при слабости желудка, желтухе, при кожных заболеваниях и подагре. Считается, что одуванчик уменьшает прилив крови к печени и растворяет желчные камни.

◆ Применять одуванчик от лихорадки.

◆ Цветочные почки одуванчика необходимо замариновать и употреблять вместо каперсов. Корень иногда используют вместо цикория, добавляя в кофе.

◆ Применять в виде микстуры: свежие корни одуванчика — 100 г; 96% -ный спирт — 15 мл; глицерин — 15 г; вода — 17 мл. Процедить и принимать по 1–2 ст. ложки в день. Или 3–4 стебля свежего одуванчика вскипятить в 1 л воды, дать отстояться в темном месте 10 мин и принимать по 4 чашки в день при хроническом заболевании печени как средство, уменьшающее количество холестерина в крови.

◆ Также в виде 50% -ной настойки пить по 1 ч. ложке 2 раза в день для повышения аппетита. Или 1 ст. ложку измельченной травы на 1 стакан кипятка заваривать как чай. Принимать по 1/2 стакана за 30 мин до еды для повышения аппетита.

◆ Порошок. На кончике перочинного ножа принимать 3 раза в день.

◆ Смесь препаратов от экземы. Взять корни одуванчика и лопуха по 1 ст. ложке на 3 стакана воды; настаивать в течение ночи, утром кипятить 10 мин и оставить без огня на 20 мин; употреблять по 1/2 стакана 5 раз в день.

ОГУРЕЦ ПОСЕВНОЙ

Cucum sativus L.

Семейство тыквенных — *Cucurbitaceae*

Огурец посевной — листья сердцевидные, пятиугольно-лопастные, с острыми и неравнозубчатыми краями. Цветки однополые, желтые, с венчиком из сросшихся лепестков. Плоды мясистые, сочные, с зеленовато-белой мякотью и приятным запахом. Цветет в июне — августе. Завезен из Северо-Восточной Индии (подножие Гималаев).

Применяют сок огурца при кашле, хронических катарих дыхательных путей, при туберкулезе. Действует он также как мочегонное при водянке и слабительное при запорах.

Рецепты народной медицины

◆ Лечит лихорадку и успокаивает нервную систему. Дневная доза — 2–3 ст. ложки сырого сока, пить 2 раза в день. Для улучшения вкуса к соку можно добавить сахар или мед.

◆ Из семян огурцов готовить напитки, употребляемые при лихорадке, почечных коликах, мучительном мочеиспускании и при туберкулезе легких.

◆ Огуречным соком и водным настоем зеленой кожуры огурцов можно отбелить лицо, вывести пятна, угри, веснушки.

◆ В косметике вошла в практику огуречная пудра, изготовленная из смеси рисовой муки и огуречного сока с огуречными семенами, высушенными на солнце и размолотыми в мелкий порошок.

ОРЕХ ГРЕЦКИЙ

Juglan regia L.

Семейство ореховых — *Juglandaceae*

Орех грецкий — долговечное мощное дерево с густой, раскидистой кроной и бальзамично-ароматной листвой. Листья длинночерешковые, до 0,5 м длиной, непарноперистые, с 5–9 овальными частями, которые, в частности, бывают до 15 см длиной. Мужские цветки собраны в толстые, густые сережки, женские — по 2–3 на укороченных отростках, зеленые, невзрачные.

Плод — шарообразная костянка, закутанная зеленым околоплодником, который к осени чернеет, трескается и открывает задеревеневшую бороздчатую двухстворчатую костянку с четырехлопастным, внутри покрытым тонкой бурой кожурой семенем — вкусным орехом. Цветет в апреле — мае.

Растет в садах, у домов, в диком состоянии — в лесах субтропиков. Орех грецкий широко культивируется в Средней Азии и на Кавказе. В диком виде встречается только в южных горных районах Средней Азии.

Собирают зеленые неспелые плоды и молодые листья, отщипывая их от центрального черенка. Сушат быстро, на чердаках, так как орехи легко чернеют и портятся.

Применяют при авитаминозе С, как вяжущее и очищающее кровь при лишаях и сыпи на коже средство; при нерегулярных менструациях; как глистогонное средство.

Лекарственным сырьем являются листья, свежие незрелые плоды и околоплодники, которые можно резать ножом, плоды. Околоплодник содержит аскорбиновую кислоту, витамин В, дубильные вещества и др. Семена содержат жирное масло, в состав которого входят глицериды линолевой, олеиновой и линоленовой кислот;

дубильные вещества и много витамина С, витамины группы В, витамины Е, Р, клетчатку, соли железа и кобальта.

Орехи используются в лечебном питании, так как являются высококалорийным продуктом. Ядра орехов более чем в 2 раза превышают по калорийности пшеничный хлеб высшего сорта. В них содержится от 40 до 70 % жира, причем богатого жирными ненасыщенными кислотами, которым придается большое значение в лечении атеросклероза и других сердечно-сосудистых заболеваний, а также болезней печени. В орехах много клетчатки, благодаря чему они усиливают перистальтику кишечника. Хорошей работе кишечника способствует и содержащееся в них масло. Все это полезно при ожирении, а также для людей пожилого возраста. Орехи рекомендуются при малокровии благодаря наличию в них солей кобальта и железа.

В древности грецкий орех считался средством, предупреждающим отравления самыми сильными ядами. Для этого рекомендовали утром натощак принять два грецких ореха с двумя винными ягодами, с листьями и солью.

Для изгнания аскарид и ленточных глистов давали свежесжатое масло с вином или сухие орехи с вином. Отвар из зеленых корок ореха для изгнания глистов применяют еще со времен Гиппократов. Кора корней грецкого ореха, высушенная и превращенная в мелкий порошок, оказывает мягкое слабительное действие.

Ореховое масло применяли также при камнях в мочевом пузыре. Настой из листьев рекомендуется внутрь не только как глистогонное, но и для лечения воспалительных процессов желудочно-кишечного тракта, при золотухе, сердечных заболеваниях, рахите, сахарном диабете, наружно им полощут рот при ангинах и гингивитах. Плодовая кора служит для тех же целей, что и листья. Разжеванный орех часто употребляют в народе как пластырь, прикладывая его к нарыву (особенно к ногтеду).

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку нарезанных листьев ореха и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану 3 раза в день при цинге, сахарном диабете (снижает уровень сахара в моче), как средство от круглых глистов и при кожных болезнях. Дубильные и прочие вещества, которые имеются в орехе, действуют при катарах желудка и кишок, уменьшая скопление слизи в них, при поносах.

◆ Из мелко нарезанных зеленых плодов ореха можно готовить спиртовую настойку. Для этого 30 плодов ореха залить 1 л спирта и выставить на 14 суток на солнце, потом процедить и пить по 1 рюмке 3 раза в день перед едой при болях в желудке, кишках, несварении желудка.

◆ Больным с повышенной кислотностью желудочного сока рекомендуется съедать ежедневно по 25–100 г зерен ореха.

◆ Отвар из листьев ореха (5 г на 1 стакан воды) давать детям по 1 ч. или десертной ложке 3 раза в день при рахите, золотухе, экссудативном диатезе, воспалении лимфатических узлов.

◆ При угрях взять 1 ст. ложку смеси (поровну) листьев ореха грецкого, корня лопуха, корня девясила высокого и травы зверобоя на 1 стакан воды, варить 5 мин. Выпивать по 2–3 стакана отвара в день.

◆ При чрезмерном выделении молока у женщин, которые кормят грудью, применять смесь (в соотношении 2:4:4) листьев ореха грецкого, шишек хмеля, листьев шалфея — 1 ч. ложку на 1 стакан кипятка. Пить по 2–3 стакана в день.

◆ При ночном потении, туберкулезе варить 1 ст. ложку смеси (в соотношении 2,5:2,5:2,5:5) зеленых околоплодников ореха грецкого, листьев шалфея, корня валерьяны и травы хвоща полевого в 1 стакане воды в течение 15 мин. Пить по 3 стакана в день в течение 2–3 месяцев.

◆ Отваром (5 г листьев на 1 стакан воды) полоскать горло при ангинах и употреблять его для примочек, как бактерицидное (противомикробное) неспецифическое средство, при лечении туберкулеза кожи (волчанка, скрофулодерма, индуративная эритема, лишай золотушный, бородавчатый туберкулез кожи), хронических эпидермофитий и стрептококковых и стафилококковых заболеваний кожи.

◆ Отвар из листьев ореха грецкого (пригоршня на 3 л воды) добавлять в ванны детям, больным золотухой и рахитом. Также можно им (лучше отваром из околоплодников) мыть голову, чтобы придать волосам более темный цвет. Свежие листья отпугивают насекомых.

◆ Для лечения гипертонии есть по 100 г орехов ежедневно, с медом или без него, в течение 45 дней.

◆ *Настой сушеных листьев.* 1 ч. ложку измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка и после остывания процедить, принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ *Отвар сушеных листьев.* 1 ст. ложку листьев кипятить в 2 стаканах воды в течение 15–20 мин, принимать внутрь так же, как и настой, при сахарном диабете, катарах желудка и кишечника, рахите, золотухе, полоскать рот при ангинах.

◆ Отвар 20 г нарезанных молодых листьев или незрелых плодов на 200 мл кипятка, настаивать 20 мин; принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день для наружного и внутреннего использования.

◆ Настойку 30 г мелконарезанных незрелых плодов ореха залить 1 л спирта (в крайнем случае — 45%-ной водкой), настаивать в бутылке на солнце в течение 14 дней.

Затем процедить настойку, засыпать оставшиеся от нее плоды сахаром (по вкусу), хорошо перемешать (до консистенции пюре), долить спиртом (или водкой) и настаивать еще в течение месяца, потом процедить и выжать через марлю. Для вкуса добавить немного гвоздики, корицы. Настойка и ликер одинаково полезны при плохом переваривании пищи в желудке.

ОКОПНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (ЖИВОКОСТЬ, ДЕЛЬФИНИУМ)

Symphytum officinale L.

Семейство бурачниковых — *Boraginaceae*

Окопник лекарственный — многолетнее травянистое растение высотой 30–100 см. Корень толстый, ветвистый, снаружи почти черный, внутри белый, крошащийся, на изломе неровный, на вкус — терпко-липкий. Стебель полый, крылатый, особенно вверху, от листьев, которые круто сбегают вниз; толстый, прямой. Листья нижние большие, суженные в крылатый черенок, продолговато-ланцетные, сидячие, шершавые от волосков, которыми они покрыты. Цветки собраны в поникшие, покрытые листочками завитушки. Венчики их грязно-пурпурные или лиловые, с отвернутыми наружу зубцами. Цветет в мае — июле.

Растет почти по всей территории Украины — на лугах, около канав, ручьев, на рыхлых торфоминеральных грунтах, на торфяниках. Распространен в европейской части России, Западной Сибири, Предкавказье, а также в Белоруссии.

Собирают корни осенью или весной. Корни тяжело отмываются. Хорошо отмытые, их режут на куски и сушат.

Применяют при катаре дыхательных путей, при кровотечениях, кровохарканьях, поносах, туберкулезе, как обволакивающее средство при всех видах воспалений слизистой оболочки, как противомикробное средство. Содержащиеся в растении алкалоиды цианоглоссин и лазиокарпин и гликоалкалоид консолидин — ядовиты. Лекарственные вещества — слизь, пектины, резина, смолистые, дубильные вещества, эфирное масло и алантоин, стимулирующий рост клеток и восстановление тканей.

Применяют окопник (живокость) также при переломах костей, поскольку у него в корневищах имеется много органически связанного кальция.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* В 1 стакане кипятка, не доводя до кипения, настаивать в течение 6–7 ч 2 ч. ложки измельченного корня окопника. Пить по 1–2 стакана в день, глотками.

◆ При заболеваниях органов грудной клетки (туберкулезе) настаивать не на воде, а на молоке и при употреблении чередовать с пастой (тестом), сделанной из стертого в порошок сушеного или свежего корня окопника, смешанного с 1–2 частями меда. Употреблять не больше 1 ч. ложки 3 раза в день (при кашле).

◆ Мазь из окопника применять при переломах костей, костном туберкулезе, ларингитах и т. п. Для этого растолченный свежий корень живокости (окопника) смешать (поровну) с топленным несоленым свиным салом (болеутоляющая мазь).

◆ На раны, воспаленные суставы, поврежденные кости, ушибленные места, синяки накладывать кашку, сваренную из измельченных корней живокости (способствует регенерации (восстановлению) тканей).

◆ При кровотечении из носа капать в нос сок из свежего стебля окопника.

◆ При катарах горла для полоскания использовать водный настой из смеси корня живокости, цветков калачиков лесных (мальвы), лепестков розы огородной, дубовой коры, цветков коровяка скипетровидного, листьев шалфея и корня валерьяны в соотношении 1,5:1:1:0,5:1:0,5:0,5. Взять 4 ст. ложки с верхом смеси, залить на ночь 1 л кипятка, настоять, а при использовании, не доводя до кипения, подогреть. Теплым напаром полоскать горло 6–7 раз в день. Шею на ночь смазывать упомянутой мазью, закутывать ее и постараться пропотеть.

◆ Болеутоляющую мазь использовать также при воспалении вен, ишиасе, болях в культях после ампутации, воспалении надкостницы, вывихах.

◆ Компрессами и примочками из настойки измельченных корней окопника на 20%-ном спирте лечить плохо заживающие раны (действие алантоина).

ОМЕЛА БЕЛАЯ

Viscum album L.

Семейство *ремнецветных* — *Loranthaceae*

Омела белая — паразитирующий на липах, тополях, ивах, дубах, березах, яблонях, грушах вечнозеленый, шарообразной формы кустарник. Листья противоположные, продолговатые, кожистые, с невыразительными параллельными жилками; они остаются на зиму. Цвеки изжелта-зеленоватые, однополые, двудомные, сидят пучками по 5–6 в разветвлениях стеблей и на концах ветвей. Плоды — овальные ненастоящие ягоды, белые, клейкие, созревают в конце мая. Цветет омела в феврале — апреле.

Растет на Полесье, в лесостепи, значительно реже — в северной части степи и Крыму, не встречается в южных районах степи. В подобных условиях произрастает в России и Белоруссии.

Собирают: листья и концы ветвей, не толще карандаша, — в октябре — марте, обычно после цветения, ягоды — в мае.

Применяют как кровоостанавливающее и болеутоляющее, глистогонное средство; при чрезмерных менструациях и других кровотечениях — после родов, маточных, желудочно-кишечных, а также при эпилепсии, истерии, повышенном артериальном давлении (понижает возбудимость сосудисто-двигательных центров в продолговатом и спинном мозге).

Рецепты народной медицины

◆ *Отвар.* На 1 л воды взять 4 ст. ложки травы омелы и кипятить 5–7 мин. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. Омелу можно употреблять людям преклонного возраста при плохом самочувствии, упадке сил, судорогах, головной боли и головокружении (атеросклероз, гипертония), а также при артрозах, спондилите, хронических заболеваниях суставов. Усиливая сокращение матки, омела прекращает маточные кровотечения. Установлено, что очищенный экстракт омелы, введенный путем инъекции, тормозит развитие раковых клеток при злокачественных опухолях, которые не поддаются операции.

◆ *Чай.* На 1 стакан холодной воды взять 1 ч. ложку измельченного растения и настаивать целую ночь. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Лечение продолжительное.

◆ Для изгнания круглых глистов употреблять смесь листьев омелы и корня валерьяны в соотношении 1:2, измельченных в порошок, по 1 ч. ложке в течение 3 дней. При этом следует есть много свежей тертой моркови.

◆ При гипертонической болезни употреблять 30% -ную настойку на водке сырых листьев омелы, выросшей на боярышнике, по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке 3 раза в день в течение 2–4 недель, дальше — в случае необходимости.

◆ При чрезмерных менструациях 1 ст. ложку смеси (поровну) травы омелы белой, травы пастушьей сумки обыкновенной и травы спорыша варить 15 мин в 1 стакане воды. Пить утром и вечером по 1 стакану.

◆ При атеросклерозе и гипертонической болезни 1–2-й степеней настаивать 1 полную ст. ложку смеси травы омелы белой, цветков боярышника колючего, листьев Melissa, корня валерьяны, листьев барвинка и плодов тмина в соотношении 3:2:1,5:1,5:1:1 в течение 2 ч в 1 стакане кипятка. Выпивать по 2 стакана настоя в день.

Или 1 полную ст. ложку травы омелы белой, травы барвинка, травы хвоща полевого, цветков боярышника колючего, травы тысячелистника в соотношении 1,5:1,5:1,5:: 1,5:3 настаивать 3 ч в 1 стакане воды, варить 5 мин, настаивать 15 мин и пить глотками в течение дня.

Или же взять 1 полную ст. ложку смеси травы омелы, травы тысячелистника, травы хвоща полевого, травы лапчатки гусиной и травы руты душистой в соотношении 3:3:: 3:1:1 на 1 стакан холодной воды и готовить отвар, как упоминалось выше. Лечение продолжительное, в течение 4 месяцев, с перерывом на 3–4 недели после 2 месяцев употребления.

♦ Отваром смеси тысячелистника, горца перечного, дубовой коры, листьев крапивы двудомной, цветков яснотки белой (по 1 ст. ложке) и 1,5 ст. ложки травы омелы (кипятить 20 мин в 1 л воды) делать промывания, примочки, компрессы на раны, которые плохо заживают, нарывы, язвы. Им также можно спринцеваться при белях у женщин и добавлять его к сидячим ваннам при лечении геморроя.

Внимание! При длительном употреблении омелы ею можно отравиться.

ПАСЛЕН СЛАДКО-ГОРЬКИЙ

Solanum dulcamara L.

Семейство пасленовых — *Solanaceae*

Паслен сладко-горький — многолетний полукустарник с длинными вьющимися стеблями. Листья черешковые, яйцевидно-продолговатые; верхние, у основания, с двумя мелкими ушками. Цветки фиолетовые, на длинных цветоножках, собранные в соцветия. Цветет в июне — сентябре. Ягоды яйцевидные, ярко-красные.

Растет по всей территории Украины, в Белоруссии, средней полосе России, на торфяных, сырых грунтах, среди кустарников, по берегам рек.

Заготавливают травянистые стебли, одно-, двулетние, с листьями и зелеными ягодами, во время цветения.

Применяют в маленьких дозах для усиления работы сердца, увеличения амплитуды и замедления темпов сердечных сокращений. Используют также при заболеваниях суставов, хронических бронхитах, экссудативном диатезе, сыпи на коже, экземе, псориазе, дерматитах, при возрастных изменениях организма (действие стероидных сапонинов).

Рецепты народной медицины

♦ При сыпи на коже, крапивнице, воспалении мочевого пузыря, гриппе, бронхиальной астме, поносах, чрезмерных менструаци-

ях, воспалении миндалин, среднего уха, невралгиях употреблять 10%-ную спиртовую настойку по 10 капель 2–3 раза в день или порошок по 0,5 г 2 раза в день.

♦ Как отхаркивающее, мочегонное, улучшающее обмен веществ средство употреблять отвар 1–1½ ст. ложек измельченных стеблей с листьями паслена сладко-горького (15–22 г на 2 стакана воды), принимать по 1 ст. ложке 2–3 раза в день.

♦ Наружно отвар из стеблей с листьями и молодыми ягодами паслена сладко-горького употреблять также для обмываний, примочек, ванночек при лишаях и других кожных болезнях.

ПАСТЕРНАК ПОСЕВНОЙ

Pastinaca sativa L.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Пастернак посевной — двулетнее или однолетнее растение высотой 30–100 см, с мясистым веретеновидным желто-коричневым корнем. Стебель прямостоящий, голый, ребристо-бороздчатый, разветвленный в верхней части. Листья перистые, сверху почти блестящие, снизу более светлые и покрытые мягкими волосками. Стеблевые листья сидячие, с длинными, загнутыми влагалищами. Прикорневые листья длинночерешковые; конечные доли яйцевидно-продолговатые, верхушечная доля трехлопастная, по краям крупнозубчатая.

Цветки собраны в сложные зонтики с 8–12 главными лучами. Вместо чашечки имеется 5 незаметных зубчиков; венчик из 5 золотисто-желтых, несросшихся лепестков; тычинок 5. Пестик длиной 5–7 мм состоит из 2 плодолистиков, с нижней завязью. Плод распадается на 2 сплюсненные сверху створки с пленчатыми крылатыми краями и продольными ребрами на их верхней поверхности. Цветет летом.

Растет на лугах и травянистых местах, среди кустарников, иногда вдоль дорог. Культурная форма пастернака выращивается на огородах из-за толстого, мясистого веретенообразного корня, употребляемого в качестве приправы при приготовлении пищи.

Применяют с лекарственной целью надземную часть растения или только листья, а также корень и плоды.

Плоды содержат 1,5–3,6 % эфирного масла, форукумарины и глицериды масляной, гептиловой и капроновой кислот. В листьях и корне имеется эфирное масло, но в гораздо меньшем количестве. Оно придает сырью специфический запах, вследствие чего оно и употребляется, особенно корни, как кулинарная приправа.

Пастернак рекомендуется для возбуждения аппетита и как спазмолитическое средство при нарушениях пищеварения, при наличии песка и камней в почках и в качестве мочегонного средства.

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять отвар из 2–3 ст. ложек сухих измельченных листьев, или 2 ч. ложек измельченных корней, или $1/2$ ч. ложки толченых плодов — на 2 стакана воды, кипятить 15 мин. Принимать в течение первой недели по 3–4 ст. ложки, во вторую неделю — по 5–6 ст. ложек в день, в третью неделю — по $1/4$ стакана.

Применять настой и отвар травы как мочегонное средство при водянке, как болеутоляющее — при почечных, печеночных и желудочных коликах, при кашле и лихорадке.

◆ Водный настой корня употреблять для улучшения аппетита, а также как общетонизирующее и возбуждающее средство. 1 ст. ложку травы (или листьев) варить в 2 стаканах воды 10 мин, настаивать 2 ч. Пить по $1/3$ – $1/2$ стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

◆ Спиртовую настойку травы и корней применять при галлюцинациях и плохом настроении.

ПАСТУШЬЯ СУМКА

Capsella bursa pastori Medic.

Семейство крестоцветных — *Cruciferae*

Пастушья сумка — однолетник со слабовеетвистым стержневым корнем. Стебель один, разветвленный, высотой 20–60 см. Прикорневые листья, образующие розетку, перистораздельные, с треугольными, обычно зубчатыми или выемчато-зубчатыми лопастями. Стеблевые листья очередные, сидячие, полустеблеобъемлющие, выемчато-зубчатые или цельные, уменьшающиеся к верхушке. Мелкие белые цветки собраны в кисти на верхушках стебля и разветвлений. Цветет растение в мае — июне. Плоды созревают во второй половине мая — начале июня. В дождливые годы цветение затягивается почти на все лето.

Плоды — треугольно-обратносердцевидные стручочки длиной 6–8 мм, раскрывающиеся двумя створками. Семена многочисленные, мелкие, светло-коричневые.

Распространен преимущественно в лесостепных и северной части степных районов. Растет как сорняк во дворах, в парках, на улицах, обочинах дорог, окраинах полей и огородов.

Заготавливают траву во время цветения. Обычно растения вырывают, затем ножами обрезают корни. При густом стоянии траву срезают серпами или скашивают косами и затем выбирают с покосов.

Сушат на открытом воздухе, на чердаках под железной крышей или под навесами с хорошей вентиляцией, расстилая тонким слоем (3–5 см) на бумаге или ткани. Выход сухого сырья — 26–28 %.

Применяют и как продукт питания: листья кладут в супы, борщи, салаты, семена заменяют горчицу. Пастушья сумка содержит в себе витамины С и К, яблочную и цитриновую кислоты и т. п. Листья имеют фитонцидную активность (как хрен), содержат серу. Экспериментально доказано, что употребление растения снижает артериальное давление, усиливает сокращения мышц матки и сужает периферические кровеносные сосуды.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 2 ч. ложки травы пастушьей сумки и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану натошак и вечером, глотками — при болезнях почек и мочевого пузыря, опухшей селезенке, при кровотечениях из носа, легочных, почечных, при изнурительных маточных кровотечениях в климактерический период. Также при холециститах, расстройствах обмена веществ и при почечнокаменной болезни.

◆ Сок из раздавленных и выжатых растений помогает при ревматизме и поносах (40–50 капель на 1 ст. ложку воды или рюмку водки).

◆ При гипертонии и атонии кишок (действуют холин, гликозид гизопин, инозит, алкалоиды, лимонная кислота) трава пастушьей сумки имеет свойство снижать артериальное давление и усиливать перистальтику кишок. Настаивать 2–3 ст. ложки сушеной или свежей травы пастушьей сумки в 1 стакане кипятка 15 мин, пить отвар в течение дня за 3 раза. Очень полезно употреблять траву, хорошо протертую в ступке с сахаром (15 г свежей травы пастушьей сумки с 45 г сахара). Эту массу принимать в течение дня.

◆ При каверне в легких на 2 стакана воды взять 2 ст. ложки травы, 1 ст. ложку дубовой коры и 1/2 стакана портвейна. Все это варить 10 мин в закрытом сосуде, весь отвар выпить в течение дня (за 3 раза).

◆ Для прекращения продолжительных маточных кровотечений 1 ст. ложку смеси травы пастушьей сумки, травы спорыша (горец птичий) и травы омелы белой в соотношении 3:3:4 заварить в 1 стакане воды, настаивать 0,5 ч и пить каждый день вечером по 3/4 стакана.

◆ Применять настои для компрессов на ушибленные места и ссадины.

ПЕРВОЦВЕТ ВЕСЕННИЙ (ПРИМУЛА)

Primula veri L.

Семейство первоцветных — *Primulaceae*

Первоцвет весенний — многолетнее травянистое растение высотой до 20 см, с розеткой прикорневых листьев овальной или яйцевид-

но-овальной формы, сильно морщинистых, по краям волнистых, зубчатых, постепенно суживающихся в крылатый черенок. Из середины розетки вырастает один или несколько безлиственных цветоносных стеблей с собранными на верхушке в поникший зонтик желтыми ароматными цветками. Венчик их трубчатый с небольшим отгибом и с 5 оранжевыми пятнами в зеве. Корневище очень короткое, вертикальное, с пучком тонких корней. Цветет в апреле — июне.

Растет на лугах, среди кустарников, на лесных лужайках, в разреженных лесах, на склонах, на обочинах дорог, в лесных и лесостепных районах, реже — в северо-восточных районах степи.

Собирают: растение с цветками — во время цветения (сушат быстро), корни — осенью или весной.

Применяют свежие листья как продукт питания для приготовления вкусных салатов при весенних гипо- и авитаминозах С и А.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку листьев и цветков первоцвета и настаивать 10 мин. Пить по 1–2 стакана в день, глотками, при лихорадке, простудах, связанных с заболеваниями горла и легких. Также для промывания носа при насморке; при бессоннице; головной боли (мигрени), повышенной нервной возбудимости, учащенном сердцебиении, при подагре, ревматизме и для очищения крови при фурункулах, язвах и сыпи на теле.

◆ Отвар из корней первоцвета благодаря содержанию сапонинов, кремниевой кислоты действует как хорошее отхаркивающее средство при сухом кашле и бронхитах. На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку измельченных корней и пить 2 раза в день по $1/2$ стакана (при воспалениях легких, астме, коклюше).

ПЕРЕСТУПЕНЬ БЕЛЫЙ (БРИОНИЯ)

Bryonia alba L.

Семейство тыквенных — Cucurbitaceae

Переступень белый — это ядовитый представитель семейства тыквенных. Вьющееся, шероховато-мохнатое, длиной до 3 м многолетнее травянистое растение. Листья черешковые, сердцевидные, пятилопастные, крупнозубчатые. Цветки однодомные, мелкие, изжелта-белые, колокольчатые, на длинных цветоножках. Плод — сочная черная шарообразная ягода. Корень большой, часто двух-, трехраздельный, напоминает фигуру человека, снаружи желтоватый, внутри белый. В нем содержатся воск, смолы, пектин, сахар, фитостерол, слизь, дубильные вещества, минеральные соли, ядовитые гликозиды и эфирное масло.

Растет переступень белый в лесостепной зоне и в Крыму, в тенистых кустарниках и как сорняк по огородам и возле домов. Распространен в России и Белоруссии.

Весной или поздней осенью выкапывают его большой (иногда весом до 3 кг) корень, моют в холодной воде, режут на тонкие кружочки, которые нанизывают на нить и сушат на свежем воздухе.

Рецепты народной медицины

◆ Применять настой (или отвар) 1 ч. ложки сухого корня переступня белого на 1 стакане воды по 1 ст. ложке как мочегонное и отхаркивающее средство. Действует он также как кровоостанавливающее, болеутоляющее, снотворное средство, тонизирует сердечную мышцу и понижает кровяное давление.

◆ 0,5 стакана настоя (1 ст. ложка измельченного сухого корня на 1 стакан воды) пить натошак как сильное слабительное.

◆ Мазь, изготовленная из 2 ч. ложек настойки корня (взять 1 часть свежего корня на 3 части спирта), смешанных с $\frac{1}{4}$ стакана несоленого сала или сливочного масла, предупреждает покраснение кожи. Втирать ее при ревматических и подагрических болях.

ПЕТРУШКА ОГОРОДНАЯ

Petroselinum crispum (Mill.) A.W. Hill.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Петрушка огородная (обыкновенная) — травянистое двулетнее растение высотой до 50 см. Корень мясистый, веретеновидный, ветвистый. В первый год растение образует только розетку длинночерешковых, дваждыперисторассеченных листьев. На второй год вырастают один или несколько круглых, сильно ветвистых стеблей. Стеблевые листья также дваждыперисторассеченные, яйцевидные в очертании, черешковые, верхние стеблевые, тройчатые. Цветки мелкие, белые, в сложных зонтиках, с отдельными и общими обертками. Плод — двухсемянка. Цветет в июне — июле.

Лекарственным сырьем являются трава и корни, употребляемые в свежем или высушенном виде, и плоды.

Главным действующим элементом петрушки является эфирное масло, состоящее из пинена, апиола (петрушечной камфоры) и гликозида апигенина. В надземной части растения содержатся витамин С и провитамин А (до 10 мг%). Семена, а также свежие корни имеют значительное ветрогонное и мочегонное действие. Кроме того, плоды петрушки применяют в народной медицине как мочегонное средство при воспалении почек, как регулятор менструаций и от малярии.

В народе это растение известно как потогонное при лихорадке и как ветрогонное. Кроме того, вещества, содержащиеся в петрушке, растворяют песок и камни в почках и мочевом пузыре.

Наружно петрушку применяют от нарывов (листья), ушибов, веснушек, от укусов комаров и пчел (свежий сок), а также как антипаразитное средство от вшей (мазь из плодов). Петрушка устраняет неприятный запах изо рта после употребления чеснока (ее надо жевать).

Рецепты народной медицины

◆ Отвар. $1/2$ –1 ст. ложка петрушки на стакан воды, процедить и выпить в течение дня за 3 приема (почечнокаменная болезнь, цистит и другие заболевания).

◆ 1 ч. ложка на 1 стакан горячей воды, принимать по $1/2$ стакана 3 раза в день (мочегонное средство).

◆ Плоды толченые можно употреблять по 0,5–1 г 3–4 раза в день или $1/2$ ст. ложки толченых плодов настаивать в течение 8 ч в 2 стаканах холодной воды. Принимать по $1/2$ стакана 4 раза в день (ветрогонное).

◆ Мазь из плодов, сока или сгущенного отвара готовить так: 1 часть на 4 части основы.

◆ Отвар из корней. 1 ст. ложку корней кипятить 10 мин в 1 стакане воды, пить по $1/2$ стакана 2 раза в день при отеках сердечного происхождения, водянке, псориазе и др.

ПЕЧЕНОЧНИЦА ОБЫКНОВЕННАЯ

Hepatica nobili Garsault. L.

Семейство лютиковых — *Ranunculaceae*

Печеночница обыкновенная — небольшой куст высотой до 15 см. Листья длинночерешковые с тройчатой пластинкой, которые распускаются после цветения растения. Цветки на трехлистной чашечке, 5-, 9-, 11-лепестковый голубой венчик. Цветет в апреле — мае.

Растет на солнечных опушках, среди кустарников — в западных лесных районах, на западном правобережном Полесье, в западной лесостепи и западной части правобережной лесостепи. Растение декоративное.

Собирают цветущее растение с марта по апрель (собирают в перчатках, так как едкий сок становится причиной возникновения на коже пузырьков).

Применяют в виде чая при болезнях печени и желчного пузыря, воспалении селезенки. Добавляют в чай для очищения крови при фурункулах, сыпи на теле и золотухе.

Рецепты народной медицины

◆ На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку цветков печеночницы и настаивать 10 мин. Пить утром и вечером по 1 стакану, глотками.

◆ Как капли применять при болях в области печени и желчного пузыря. Для этого в течение 14 дней настаивать полную горсть цветков печеночницы в $\frac{1}{4}$ л водки. Потом процедить и употреблять по 20 капель на сахаре или же на воде несколько раз в день.

◆ Смоченную спиртовой настойкой печеночницы ватку вкладывать в дупло зуба для успокоения зубной боли. Эту настойку использовать для растирания при ломоте ревматического характера.

ПИЖМА ОБЫКНОВЕННАЯ

Tanacetum vulgare L.

Семейство сложноцветных — Compositae

Пижма обыкновенная — многолетнее травянистое растение высотой 60–150 см, с сильным камфорным запахом. Листья очередные, перисторассеченные, с продолговато-ланцетными перистонадрезанными пальчатыми частями. Нижние листья черешковые, верхние — сидячие, соцветия полукруглые, корзинки собраны в щитки. Цветки желтые, все трубчатые. Цветет в июне — сентябре.

Растет вдоль защитных лесополос и по краям железнодорожного полотна, на межах, возле дорог, канав, на сухих лугах, реже среди кустарников и в лесах, иногда на местах высохших канав и прудов, у сельских домов, на кладбищах — по всей территории Украины, в Карпатах и Крыму — у подножий гор. Широко распространена в Белоруссии, европейской части России, в Сибири, некоторых районах Дальнего Востока, на Кавказе.

Собирают: молодые цветки с корзинками (или вырывают их из корзинок) — в июне — июле, спелые семена — осенью. Сушить цветки надо быстро.

Применяют преимущественно как средство от аскарид, остриц и волосяных червей, а также как инсектицидное средство (от блох, мух и т. п.). В народе употребляют при несварении и болях в желудке, при поносах; как средство, снижающее температуру, потогонное; при метеоризме и ахилии (благодаря наличию в пижме горьких веществ); при заболеваниях печени (ангиохолите) и для регуляции патологических менструаций.

Рецепты народной медицины

◆ Чай. На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку цветков пижмы и настаивать 10 мин. Растение ядовито, потому его нельзя пить боль-

ше 1 стакана в день. Противопоказано употреблять беременным женщинам.

◆ От остриц в 2 стаканах молока отварить измельченные зубки 2 средних головок чеснока, смешанные с 1 ст. ложкой растертых семян пижмы. Варить в закрытом сосуде на маленьком огне 10 мин, считая от момента закипания. Отвар процедить и теплым ввести внутрь в виде небольшой клизмы, отвар надо как можно дольше удерживать в прямой кишке. Клизмы делать несколько дней подряд, до полного уничтожения остриц (до прекращения зуда в заднем проходе).

◆ Для выведения из организма аскарид и волосоголовцев можно воспользоваться смесью 2 ст. ложек нарезанной травы золототысячника, 2 ст. ложек цветков цмина песчаного, 1 ст. ложки измельченных листьев вахты трехлистной и 1 ст. ложки корневища горечавки, которую залить 3 стаканами воды и варить 3–5 мин. Снять с огня и в горячий отвар всыпать 2 ст. ложки размятых корзинок пижмы. Все это, хорошо накрыв, парить целую ночь в духовке. Натощак выпить за 3 раза с часовым перерывом между употреблением, через 1 ч после последнего приема принять сильную дозу слабительного (горькой соли). Доза — от $\frac{1}{4}$ стакана (для детей) до 1 стакана (для подростков), 3 раза в день. Горькое лекарство закусить сахаром или медом и запить водой. Не раньше чем через 1 ч после применения средства больному рекомендуется легкий завтрак без жиров (каша, чай, хлеб с небольшим количеством масла). Очень важно, изгоняя всех глистов из кишечника, предотвратить их разложение и отравление организма токсинами.

Выводить глистов лучше под наблюдением врача.

◆ От солитера заварить в 1 стакане кипятка 1 ст. ложку смеси (поровну) коры крушины ломкой и корзинок (цветков) и листьев пижмы, настаивать 0,5 ч, процедить и пить по $\frac{3}{4}$ стакана утром (натощак) и вечером в течение 3 суток.

◆ Ванны из настоя пижмы использовать при лечении подагры, ревматизма, болей в суставах, вывихов.

◆ Порошком из травы и цветков присыпать свежее мясо, чтобы предотвратить в нем откладывание мухами яиц.

ПИОН ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Paeonia officinalis L.

Многолетнее декоративное садовое растение из семейства лютиковых (Ranunculaceae). Его красивые пурпурные цветки содержат краситель пеонидин; шишковидные утолщенные корневища — алкалоид пеонин. Весной выкапывают корневища.

Рецепты народной медицины

Применяют отвар 20–40 г измельченных сухих корневищ на 1 л воды. Пить по $1\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день при эпилептических судорогах у молодых людей, чрезмерной возбудимости вегетативной нервной системы, сердцебиении, судорогах пищеварительного тракта, недостаточном выделении мочи, при подагре. Употребление продолжительное, с перерывами в 2–3 недели между месячными курсами.

ПИХТА (ПИХТА СИБИРСКАЯ)

Abie Mill.

Семейство сосновых — *Pinaceae*

Пихта — хвойное вечнозеленое дерево высотой 20–50 м. Крона пирамидальная, низко опущенная. Кора красная или серая, облущивается тонкими щепками. Листья (хвоя) душистые, четырехгранные и остроконечные, ярко- или темно-зеленые, густо покрывают ветви. Однодомное растение. Микроспоры (пыльца) образуются в микроспорангиях (пыльниках), которые содержатся в микростробилах, собранных в продолговато-цилиндрические стробилы («колоски») в пазухах светло-зеленых чешуевидных листочков однолетних побегов, на концах ветвей.

Женские семенные шишки висячие, продолговато-цилиндрические, сначала красные, потом зеленые и наконец бурые, чешуйчатые, длиной 10–16 см и шириной 3–4 см. Семена темно-бурые с крылом, которое втрое длиннее, чем они. Цветет в мае.

Растет в Карпатах, реже — в Прикарпатье; образует большие лесные массивы, островные рощи — в Росточье, Западной и Волынской лесостепи, западном Полесье, очень редко — в Житомирском и Черниговском полесье. Как декоративное растение произрастает в парках, в снегозащитных ограждениях. Широко культивируется по всей территории Украины.

Собирают зеленые побеги, молодые шишки и хвою весной.

Применяют при воспалении легких, кашле, для очищения крови при сыпи и лишаях на теле, при цинге, для лечения ревматизма. Из побегов, коры, хвои добывают эфирное (пихтовое) масло, необходимое для изготовления синтетической камфоры — лекарства, применяемого при болезнях сердца. В промышленности камфору также получают из пихты сибирской.

Рецепты народной медицины

◆ Чай. 75 г побегов пихты замочить на несколько часов в 1 л воды, потом кипятить и настаивать 10 мин. Пить чай, подслащенный медом или сахаром, по 1–2 стакана в день.

◆ При гнойных бронхитах взять 1 ст. ложку смеси молодых побегов пихты или сосны, корней алтея, корней солодки (лакричного корня), листьев шалфея и семян фенхеля в соотношении 1:2:2:1:1 и 1 мину варить в 2 стаканах кипятка. Настаивать несколько часов в духовке, процедить и употреблять по 2 ст. ложки каждые 2–3 ч.

◆ При бронхиальной астме, бронхоэктазе, гнойном бронхите, коклюше 4 полные ч. ложки смеси (поровну) пихтовых или сосновых молодых побегов, листьев подорожника и подбела обыкновенного настаивать 2 ч в 1 стакане холодной воды. Варить 5 мин и выпить в течение дня за 3 раза.

Или взять 4 полные ч. ложки смеси (поровну) пихтовых (еловых) или сосновых почек, листьев розмарина, шишкоягод можжевельника и корня алтея на 1 стакан воды. Готовить и употреблять так же.

◆ При ревматизме, подагре, нервном возбуждении 2–3 полные горсти молодых побегов пихты (сосны) варить в течение 0,5 ч в 5 л воды, процедить и отвар добавить в полную ванну. Температура ванны — 34 °С, принимать ее надо 2 раза в неделю.

◆ Для успокаивающих боли повязок при ревматизме, подагре и нервном возбуждении можно использовать растолченную хвою, просеянную и смешанную с обычной аптечной ватой. Для втираний применять также чистый скипидар.

ПЛАУН БУЛАВОВИДНЫЙ

Lycopodium clavatum L.

Семейство плауновых — *Lycopodiaceae*

Плаун — многолетнее травянистое растение, вечнозеленое, споровое, с ползучими, длиной 1–3 м стеблями, которые тянутся вверх. Чтобы достичь такой длины стебля, нужно 20–30 лет. Листья сидят на стебле и его ветвях густо; линейно-ланцетные, загнутые вверх, вытянутые в длинный белый колосок. Спорангии размещены на споролистиках, которые по форме отличаются от стебельных листьев. Стебли собраны на верхушке в колосовидные стробилы в количестве 2–5. Из них в конце июля — в августе высыпается нежный желтый, жирный, бархатистый порошок — споры. Этот порошок не смачивается водой.

Растет в сухих хвойных и смешанных лесах, иногда среди мха, кустарников (есть много разновидностей плауна) — в Карпатах, на Полесье, в северной части лесостепи, по речкам доходит к степи.

Собирают все растение, в частности колоски, срезая их ножницами в тихую влажную погоду (или с росой) в сосуд, который закрывается. Пыль от спор в воздухе легко загорается от огня. Хра-

няют споры в плотных бумажных мешочках, так как они высыпаются даже через самые маленькие отверстия. Споры собирают в июле — августе.

Применяют как обволакивающее средство, очень нежное и индифферентное (негигроскопическое), не причиняющее раздражения. В спорах содержатся жирное масло и терпен споронин.

Рецепты народной медицины

♦ На 2 стакана холодной воды взять 2 ст. ложки спор и, помешивая ложечкой, варить их в течение 15 мин. Вместе со спорами пить отвар — по 1 ст. ложке через каждый час — при болях в области мочевого пузыря, при остром его воспалении, камнях в почках и мочевом пузыре и его спазмах, при печеночных коликах, запорах. Если нет спор, пить отвар из ветвей плауна.

♦ Чай. На 1 стакан кипятка взять $\frac{1}{2}$ ч. ложки измельченного растения, настаивать 10 мин и пить по 1 стакану в день, в несколько приемов (рюмками) — при невралгических и ревматических болях, а также при болезнях желудка и кишок, как болеутоляющее, успокоительное средство.

♦ Споры плауна использовать как самую лучшую присыпку для грудных детей; у взрослых посыпать ими заповревшие места, пролежни, применять при зуде в заднем проходе.

♦ Из свежего растения делать компрессы при судорогах в икрах, сосудистых спазмах.

♦ Из отвара делать компрессы при псориазе (чешуйчатом лишае), гнойной сыпи, чесотке, фурункулах, зудящей сыпи.

ПОДБЕЛ ГИБРИДНЫЙ (БЕЛОКОПЫТНИК ГИБРИДНЫЙ)

Petasitei hybridui (L.) Gaertn. (P. officinalii Moench.)

Семейство сложноцветных — Compositae

Подбел гибридный — многолетнее растение. Листья имеют 50 см в диаметре, округло-сердцевидные, угловато-равнозубчатые, плотные, почти голые. Цветки темно-красные. Корзинки — в продолговатой грозди на покрытом листочками длинном цветоносном стебле. Корневище большое, ползучее. Цветет в марте — мае.

Растет в лесостепи Украины и России, изредка на Полесье, в Карпатах и горном Крыму рассеянно — выше берегов рек и ручьев, во влажных местах.

Собирают корни перед цветением растения.

Применяют при трясучке, одышке, подагре и в тех случаях, что и подбел обыкновенный, а также при запорах, метеоризме, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* В течение 10 мин кипятить на маленьком огне 1 ч. ложку измельченного корня подбела в 1 стакане воды. Пить по 2 стакана в день, глотками.

При подагре взять 2 ст. ложки смеси корней подбела гибридного (или корней лопуха), корневищ пырея, травы вероники и травы фиалки трехцветной в соотношении 2,5:2:2:3 на 1 л воды. Кипятить 15 мин и пить по $1/2$ стакана, 5 раз в день, через час после еды.

При язвенной болезни 25 г корневищ подбела отварить 20 мин в 1 л воды. Пить теплым в течение 2–6 месяцев по 50 г за 30 мин до еды.

Свежие листья прикладывать на застарелые язвы (фитонцидное действие).

ПОДОРОЖНИК ЛАНЦЕТОЛИСТНЫЙ

Plantago lanceolata L.

ПОДОРОЖНИК БОЛЬШОЙ

Plantago major L.

Семейство подорожниковых — *Plantaginaceae*

Подорожники ланцетолистный и большой — многолетние травянистые растения высотой до 30 см, иногда полностью волосистые. Листья цельнокрайние, ланцетовидные, с 3–5 продольными жилками, собранные в прикорневую розетку. Цветоносный стебель голый, колос короткий, очень густой, яйцевидно-продолговатый, венчик ярко-бурый. Подорожник ланцетолистный цветет в апреле — августе; подорожник большой — в июне — сентябре.

Растут подорожники на сухих лугах, вдоль дорог, тропинок, на межах, склонах, среди клевера. Эти растения распространены повсюду.

Собирают: листья — с весны до осени, семена — осенью.

Применяют листья, которые действуют как противовоспалительное, болеутоляющее, разрезающее выделения слизистых оболочек средство.

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять в виде чая при язвах, лишаях, сыпи на теле, как средство, очищающее кровь и обволакивающее пораженные места, при всех видах катаров желудочно-кишечного тракта, при болезнях мочевого пузыря и при грудных заболеваниях — запущенных бронхитах, сухом кашле, головной боли, кровохарканье. На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку листьев и настаивать 10 мин.

Пить по 1 стакану натошак и 4 раза в день по 1 стакану через 1 ч после еды.

♦ Сок из подорожника ланцетолистного использовать при астме, кашле, коклюше, малярии, для очищения крови — по 1 ст. ложке 3 раза в день. Для консервирования взять на количество сока, выжатого с 1 кг вымытых листьев подорожника, пропущенных через мясорубку, 1 л воды и 1 кг сахара (или 1,5 кг меда). Варить на маленьком огне до загустения, разлить в банки и хранить в холодном месте. Этот сок помогает также при ослаблении мочевого пузыря, геморрое, малокровии, туберкулезе легких.

♦ Сок из подорожника большого консервировать так: к 1 л сока добавить 250 мл 96% -ного спирта или водки (1:1). Настаивать 2 недели и пить по 1 ст. ложке за 30 мин до еды в течение 2 месяцев при катаре желудка с пониженной кислотностью и желудочно-кишечных заболеваниях (гастриты, энтериты, энтероколиты, язвенная болезнь). Сок усиливает секреторную функцию желудка.

♦ Семена, в виде порошка, помогают зарубцовывать язвы. Порошок также можно использовать как вяжущее средство при хронических поносах, катарах кишечника и даже дизентерии: по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 4 раза в день (действие горечи и дубильных веществ).

Настойку подорожника (аптечная) употреблять при указанных болезнях — по 50 капель, или по $\frac{1}{2}$ –1 ч. ложке с водой до еды.

♦ Размятые чистые листья подорожника ланцетолистного и тысячелистника, взятые поровну, являются кровоостанавливающим, антисептическим, заживляющим раны средством. Свежие листья подорожника большого прикладывать к ранам, фурункулам, порезам и язвам, а спиртовой настойкой из этих листьев промывать раны.

♦ При зубной боли класть смоченную настойкой подорожника ватку в дупло зуба.

♦ Настой листьев подорожника с листьями крапивы (поровну) прекращает кровотечения: маточные, носовые, геморроидальные.

♦ При катарах горла применять полоскание соком из подорожника ланцетолистного, цветков лесных калачиков или алтея и корня живокости (всего поровну), взять 1 ст. ложку сока на $\frac{1}{3}$ стакана теплой кипяченой воды, полоскать 4 раза в день; зимой делать отвар из смеси этих же растений.

♦ При воспалении глаз с гнойными выделениями прикладывать к ним водный настой из листьев подорожника ланцетолистного (действие фитонцидов).

♦ Растолченная листва (свежий сок) подорожника большого обезболивает и предотвращает опухоли, нейтрализуя яд при укусах пчел, ос, шмелей, даже при укусе гадюки.

ПОДСОЛНЕЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Helianthu annui L.

Семейство сложноцветных — Compositae

Подсолнечник обыкновенный — однолетнее культурное масличное растение высотой до 2 м. Стебель прямой, покрытый жесткими волосками, с губчатой сердцевинкой. Листья очередные, большие, сердцевидные, длинночерешковые, покрытые жесткими волосками. Цветения — большая корзина. Краевые цветки ложноязычковые, бесплодные, ярко-желтые. Внутренние — более мелкие, трубчатые, гермафродитные, желто-коричневые. Цветет в июле — августе. Плод — семянка. Завезен из Мексики.

Культивируется по всей территории Украины, на юге России как ценное масличное, кормовое и декоративное растение.

Собирают с лечебной целью краевые цветки и молодые листочки, лучше в начальный период их цветения, неповрежденные и без черенков. Сушат на чердаке. Также собирают сухие стебли и головки.

Рецепты народной медицины

◆ Применять в виде отвара 2–3 г цветков подсолнечника в 250 мл кипятка (суточная доза) — при малярии, гриппе и катарах верхних дыхательных путей, а также как улучшающее аппетит и спазмолитическое средство при желудочно-кишечных коликах.

◆ *Настойка.* 1 часть краевых цветков и листьев взять на 5 частей 70%-ного спирта. Пить по 30–40 капель (1/2–1 ст. ложку), 3–4 раза в день, разбавляя 1 ст. ложкой воды. Принимать при малярии, гриппе, катарах верхних дыхательных путей. Очищает кожу от сыпи и застарелых язв.

◆ Настойку сухого стебля подсолнечника на водке (1 часть стебля на 8 частей водки, настаивать в течение 9 суток) употреблять для лечения малярии: принимать по 3 ст. ложки натошак в течение 3 суток.

◆ Настой головки подсолнечника применять при ревматической боли и ушных болезнях. Вместо настоя можно употреблять отвар 20 г головки подсолнуха на 200 мл воды: принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Подсолнечное масло (очищенное) употреблять при холециститах, холангитах, холангиогепатитах и камнях в желчном пузыре, как желчегонное средство. Утром (натошак) выпивать 1/4 стакана масла и ложиться на правый бок.

◆ Благодаря наличию витамина *F* масло использовать для лечения атеросклероза; употреблять также как смягчительное средство, как основу мазей, пластырей, растирок.

ПОЛЫНЬ ГОРЬКАЯ

Artemisia absinthium L.

ПОЛЫНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ (ЧЕРНОБЫЛЬНИК)

Artemisia vulgaris L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Полынь горькая — многолетнее травянистое растение высотой 50–100 см, серовато-серебристое от густого опушения, с устойчивым пряным запахом, горьким вкусом. Стебель прямой, в верхушечной части ветвистый. Нижние листья длинночерешковые (пластинка треугольно-округлая), двух-, трехперистые; стебельные — короткочерешковые, двухперистые, части удлинненно-тупоконечные.

Соцветия — шарообразные корзинки около 3 мм в диаметре, собранные в однобокую метелку. Цветки трубчатые, желтые. Цветет в июне — июле.

Ее легко можно спутать с полынью обыкновенной (чернобыльником) — растением высотой до 150 см, стебель которого сильно ветвистый, прямой, красноватый. Корни деревянистые, довольно толстые. Листья сверху зеленые, голые, снизу — беловойлочные, перистые, верхушечные цельные, части ланцетоострые. Соцветия — продолговатые или яйцевидные корзинки, собранные в виде метелки, цветки розовые или красноватые, трубчатые. Вкус горький, запах немного бальзамический, приятный. Цветет в июле — августе.

Растет на пустырях, межах, полях (сорняк) — по всей территории Украины, Белоруссии и России.

Собирают стебли с цветками и листьями, во время цветения (с чернобыльника — мясистые боковые корни и верхушки с цветками).

Применяют горькую полынь для улучшения работы желудка, при отравлении пищей, поносах, селезеночнике, болях в области печени и желчного пузыря, при малокровии, бессоннице, а также как ветрогонное и глистогонное средство.

Горечь полыни, действуя на окончания вкусовых нервов на языке, рефлекторно улучшает аппетит, возбуждает пищеварительную деятельность желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы, усиливает перистальтику кишок. Полынь лечит экземы и обожженные рентгеновским лучом места (противовоспалительное действие составной части эфирного масла амазулена и витаминов). Эфирное масло горькой полыни (абсинтоп) возбуждает центральную нервную систему.

Внимание! Продолжительное, чрезмерное употребление может служить причиной судорог, конвульсий, галлюцинаций. Беременным

женщинам нельзя употреблять горькую полынь. В эфирных маслах содержится в значительном количестве ядовитый тойон. Поэтому особенно опасны алкогольные настойки полыни — абсент, вермут и спиртовые настойки полыни домашнего приготовления.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку полыни и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану в день, глотками, за 0,5 ч перед едой. При коликах в области печени использовать в смеси (поровну) с листьями шалфея и ягод можжевельника — пить по 3 стакана чая в день.

◆ При запахе из носа после уничтожения первопричины (удаления больных миндалин, испорченных зубов, излечения цинготных десен) пить чай из смеси (поровну) листьев полыни и холодной мяты — по 3 стакана в день, пока не пройдет болезнь.

◆ При малярии, бессоннице, судорогах, рвоте можно употреблять масло из растолченных семян в соотношении 1:4 к основе — 3–4 капли на сахаре.

◆ Круглых глистов можно выгнать, употребляя по 3 ст. ложки полынного чая в течение 10 суток натошак (утром) и вечером (перед сном). После чая необходимо съесть $\frac{1}{2}$ стакана свеженатертой моркови (*Daucu sativu (Hoffm.) Roehl.*). Аналогично действует отвар из корней черныбыльника.

◆ Остриц (что скапливаются в заднем проходе) уничтожить с помощью небольших клизм (после дефекации) с 1 стаканом чая с полынью, в котором отварить измельченную среднюю головку чеснока. Клизму повторять несколько дней подряд.

◆ Компрессами и примочками из чая полыни горькой, еще лучше — свежего сока или растолченной листвы, лечить ушибленные места и опухоли; она также действует как кровоостанавливающее средство.

◆ Обыкновенная полынь (черныбыльник), в частности ее корни, употреблять при эпилепсии, судорогах, конвульсиях, расстройствах нервной системы, неврастении. Также при болезненных менструациях (аменорее, дисменорее), для ускорения родов, как обезболивающее средство; для повышения аппетита. Черныбыльник успокаивает центральную нервную систему (действуют эфирное масло — около 0,2 % — и тойон, цинеол, смола, горечь).

◆ 1 ст. ложку с верхом измельченного корня черныбыльника варить 5 мин в 0,5 л пива и, выпив, лежать в кровати, пока не прекратится выделение пота. Этим же отваром лечить продолжающийся длительное время понос и выводить круглых глистов.

◆ Эффективно и такое глистогонное средство: 1 ст. ложку смеси взятых поровну цветков полыни обыкновенной, ромашки аптечной и корней горечавки желтой заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 0,5 ч, процедить и пить в течение 3 суток по $\frac{3}{4}$ стакана утром (натошак) и вечером.

◆ При туберкулезе легких варить 1 ст. ложку с верхом корня полыни 10 мин в 1 стакане белого вина. Когда закипит, в отвар добавить мед и холодным пить по 1 стакану натошак или по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Для увеличения послеродовых выделений давать роженицам отвар 1 ст. ложки порошка из верхушек ветвей чернобыльника на 0,5 л кипятка. Настаивать 10 мин и пить по 0,5 стакана 3 раза в день. Это средство увеличивает также выделения во время менструаций.

◆ Для лечения алкоголизма взять 1 ст. ложку с верхом смеси полыни горькой и чабреца борового (маленькой душицы — *Thymus serpyllum* L.) в соотношении 1:4 на 1 стакан воды, варить 5 мин и употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

ПОЛЫНЬ ЭСТРАГОН (ТАРХУН)

Artemisia Dracunculu L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Полынь эстрагон — многолетнее растение с деревянистым корневищем и однолетними стеблями высотой 20–150 см. Листья линейно-ланцетовидные или линейные, зеленые. Цветочные корзинки шарообразные, собраны на верхушке стебля в кисти. Цветет в июле — августе.

Растет на степных и пойменных лугах, в березовых рощах и на опушках сосновых боров. Также встречается на склонах гор и берегах горных рек на юге лесной и в лесостепной зоне Западной, Средней и Восточной Сибири.

Собирают в качестве лекарственного сырья цветущие побеги или отдельные листья. Сушку травы производят при температуре 40 °С с частым переворачиванием зеленой массы. Траву хранят в плотно закрытых банках.

Надземная часть растения содержит эфирное масло, каротин и аскорбиновую кислоту.

Рецепты народной медицины

◆ Применять настой травы эстрагона от цинги и водянки.

◆ Надземную часть растения употреблять в пищу как приправу к различным мясным и рыбным блюдам, листья добавлять в салаты и соленья. Поэтому эстрагон разводят как ценное огородное пряновкусовое растение.

ПРОСТРЕЛ ЛУГОВОЙ

Pulsatilla pratensi (L.).

Семейство лютиковых — *Ranunculaceae*

Прострел луговой — многолетнее травянистое растение высотой 25–30 см. Корневище темно-бурое, вертикальное. В марте — апреле из пазухи прикорневого листа вырастает мохнатая стрелка с мохнатым же лапчаторассеченным, сидячим прицветником — покрывалом, которое своим «дыханием» растапливает над собой снег. Мороз, замораживая талую воду, создает над растением ледовое «оранжерейное» стекло, которое дает возможность растению накопить достаточно тепла, нужного для его быстрого развития. Листья растения продолговатые и триждыперисторассеченные.

Цветки поникшие, довольно большие, одиночные, чашечка лепесткоподобная (шесть частей чашечки заменяют лепесток), грязно-фиолетового цвета, в виде колокольчика с отогнутыми краями. Цветет в апреле — мае, иногда также в августе — сентябре.

Растет по всей территории Украины, но преимущественно на известковых грунтах, в сосновых и смешанных лесах, на открытых песчаных холмиках, сухих склонах, в степях и горных долинах, в лесостепи и степи. Произрастает в европейской части России, Сибири и в Белоруссии.

Собирают целое растение в мае — июне. Свежее растение ядовито, вызывает ожоги: водянистые, а то и кровавые пузырьки. Растение без запаха, высушенное приобретает острый, едкий запах. Сухое растение используют через 3–5 месяцев после сбора. Разновидности растения — прострел раскрытый и прострел желтеющий — действуют аналогично.

Применяют как снотворное, спазмолитическое, отхаркивающее и болеутоляющее средство, при истерии, бессоннице, мигрени, головокружении, невралгии, коклюше, бронхите, бронхиальной астме. Женщины используют во время схваток, чтобы уменьшить боль и ускорить роды. Применяют при наличии почечных и желчных камней, при коликах; как мочегонное и потогонное средство при подагре и ревматизме; детям дают при конвульсиях (при детских судорогах).

Рецепты народной медицины

◆ *Отвар.* На 1 стакан воды взять 1 ст. ложку измельченной сушеной травы, 1 мину варить, процедить, отжать и давать: взрослым — по 1 ст. ложке через каждые 2–3 ч; детям, в зависимости от возраста, — по 1 ч. ложечке.

◆ При лечении некоторых психических заболеваний — как снотворное, успокоительное средство.

◆ Употреблять отвар 3 ст. ложек травы на 1 стакан воды — по 2–3 ст. ложки в течение нескольких недель. По 1–2 ст. ложки 3 раза в день в течение 2–3 месяцев давать *при глаукоме*. Такой же отвар — по 1 ст. ложке, 3–5 раз в день, через равные промежутки времени между приемами пищи, в течение 2–3 недель, — применять при лечении гипертонической болезни 1–2-й степени. Вместо отвара можно употреблять 20%-ную спиртовую настойку лугового прострела — по 1/2 ч. ложки (3 г) в течение определенного времени, 3–4 раза в день.

Внимание! Вещества, которые содержатся в растении, тормозят развитие и рост бактерий и грибов, раздражают кожу, поэтому применять его надо осторожно, чтобы не вызвать ожогов.

◆ Вместо горчичника использовать прострел при бронхитах, воспалении легких, болях в суставах. Свежим соком, выжатым из растения, натирать занемевшие при ревматизме места. Соком из корня выводить бородавки.

◆ Свежие листья прикладывать при парше, на затылок — при куриной слепоте (вместе с приемом внутрь рыбьего жира).

◆ Горсть измельченной травы прострела (4 ст. ложки) варить в 1 л воды, отвар добавить в полную ванну для лечения кожных грибковых заболеваний.

◆ Ванночки из отвара корней или травы делать при экземе.

ПРОСВИРНИК ЛЕСНОЙ (КАЛАЧИКИ, ДИКАЯ МАЛЬВА)

Malva silvestri L.

Семейство мальвовых — *Malvaceae*

Просвирник лесной (калачики лесные) — растение, подобное алтею лекарственному. Цветки (по 2–5 в пазухах листьев, с глубоководными, продолговато-обратнойцевидными пятью розовыми лепестками с тремя темными продольными полосками) собирают во время цветения, корни — осенью.

Растет в лесу, а также на засоренных местах, на огородах, возле плетней, жилья и зданий.

Рецепты народной медицины

◆ Применять при катарах горла — пить чай из высушенных в тени цветков и корней растения. Для этого 1 ст. ложку просвирника настаивать на 1 стакане кипятка в течение 10 мин. При охриплости этот чай применять для полоскания горла.

◆ Калачики лесные содержат в себе слизь, которая обволакивает пораженные места, и гликозид мальвинин, действующий как

противовоспалительное средство. Их используют также в смеси с цветками, листьями и корнями алтея или вместо них.

ПУСТЫРНИК СЕРДЕЧНЫЙ (СЕРДЕЧНИК МОХНАТЫЙ)

Leonuru cardiaca L.

Семейство губоцветных — *Lamiaceae*

Пустырник сердечный — многолетнее травянистое растение высотой 50–150 см, с прямым, ветвистым четырехгранным стеблем. Нижние листья округлые или яйцевидные, противоположные, черешковые, почти к середине пальчато-пятираздельные, срединные — продолговато-эллиптические или ланцетные, трехраздельные или трехлопастные, вверху выемчато-пильчатые, пушистые, острые, сверху темно-зеленые, снизу — светло-зеленые. Цветки собраны в густые кольца, сидят в пазухах прицветных листьев, прицветники колючие. В венчиках верхняя губа пурпуровая, нижняя посередине желтая, с пурпуровыми пятнышками (бывают и белые венчики). Цветет в июне — августе.

Растет на засоренных местах, по пустырям, на склонах, над обрывами, в заброшенных садах, у плетней, на кладбищах.

Собирают все растение — во время цветения, от места, где начинаются листья, или лишь самые большие листья и цветущие верхушки.

Применяют при неврозах сердца, в начальной стадии гипертонической болезни, при кардиосклерозе, при повышенной нервной возбудимости и легких формах базедовой болезни.

Пустырник успокаивает центральную нервную систему лучше, чем валерьяна и бромиды, замедляет ритм сердца и увеличивает силу сердечных сокращений, понижает кровяное давление, регулирует менструальный цикл, действует как мочегонное средство, уменьшает боли во время приступа почечной колики.

Полезен он также при желудочно-кишечных заболеваниях, хронических воспалениях толстой кишки, желудочных спазмах.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку (с верхом) измельченного растения и настаивать 10 мин. Пить 2 раза в день, по 0,5 стакана — утром (натошак) и перед сном.

◆ При повышенной возбудимости, раздражительности приготовить чай из смеси травы пустырника, ясенника душистого, листьев ежевики, травы сушеницы болотной и чебреца в соотношении 2:2:2:1,5:1. Этот чай пить также при истерии, грудной жабе, базедовой болезни. На зиму приготовить спиртовую настойку сырого

сока, выжатого из травы пустырника, в соотношении 2:3 (спирт). В случае необходимости употреблять 30–40 капель на 2 ст. ложки воды за 0,5 ч до еды.

◆ Нервным матерям, которые кормят грудью, рекомендуется ежедневно напаривать 1 ст. ложку смеси (поровну) травы пустырника сердечного, корня валерьяны, семян тмина и семян фенхеля в $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка и, настояв 0,5 ч, подслащенный сахаром отвар выпивать медленно, глотками.

◆ При неврозе сердца взять 1 ст. ложку смеси травы пустырника сердечного, травы мелиссы, травы зверобоя и корня валерьяны в соотношении 3:4:2:1 на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин и пить по 1 стакану 2 раза в день.

◆ При эндокардите, миокардите, перикардите, недостаточности митрального клапана, митральном стенозе, недостаточности аортального клапана, стенозе аорты 2 полные ч. ложки смеси травы пустырника сердечного, коры калины и корня валерьяны варить в течение 20 мин в 1 стакане воды, отвар пить глотками в течение дня.

Эта смесь рекомендуется также при миокардите с явлениями сердечной недостаточности 1–2-й степени. Некоторые врачи рекомендуют пустырник сердечный при эпилепсии, синдроме Меньера (головокружения, головная боль, рвота), склерозе мозговых сосудов.

Отвар корня пустырника сердечного можно употреблять при маточных кровотечениях.

ПУШИЦА ШИРОКОЛИСТНАЯ

Eriophorum latifolium Hoppe.

Семейство осоковых — *Cyperaceae*

Пушица широколистная — многолетнее травянистое растение высотой 15–17 см, с ползучим корневищем. Листья линейные, желобчатые, шершавые. Стебель трехгранный, на его верхушке соцветия из 3–5 висящих колосков на неравных, сплюснутых цветоножках. Цветки двуполые, сидят в пазухах чешуек. Многочисленные прицветные волоски у плодов сильно удлинены, гладенькие, мягкие, образуют белый ватный клочок. Цветет в мае — июне.

Растет на болотах и мокрых осоковых лугах, старицах — в Карпатах и на Полесье, в лесостепи встречается редко. Широко распространено растение в Белоруссии и средней полосе России.

Собирают пушистые колоски в августе.

Применяют как кровоочищающее, потогонное, отхаркивающее средство при простудах, кашле, при поносах, катарах кишок. Так-

же используют при ревматизме, подагре, кожных болезнях, как средство для заживления ран.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку пушистых колосков и настаивать 10 мин. Пить глотками по 2 стакана в день.

ПЫРЕЙ ПОЛЗУЧИЙ

Elytrigia repen (L.) Desv. ex Nevski.

Многолетнее травянистое растение из семейства злаков (Gramineae) с длинным ползучим корневищем. Распространен по всей территории Украины, Белоруссии и России (сорняк). Ранней весной (своевременно) собирают корневища.

Рецепты народной медицины

Применяют как мочегонное, потогонное, слабительное, отхаркивающее, кровоочистительное средство при заболеваниях печени, почек, мочевого пузыря, мочекаменной болезни, ревматизме, подагре, отеках, хронической сыпи. Кремниевая кислота, содержащаяся в корнях, уплотняя стенки мелких сосудов и капилляров, действует как противовоспалительное средство. Тритицин и левулоза уменьшают количество сахара при сахарном диабете. При хроническом фурункулезе настой 8 ст. ложек измельченного корневища на 1 л кипятка употреблять по 3 стакана в день в течение 3–4 недель.

РЕВЕНЬ ЧЕРНОМОРСКИЙ

Rheum rhaponticum L.

Многолетнее травянистое растение из семейства гречишных (Polygonaceae). Разводят как огородную культуру.

Рецепты народной медицины

Применяют как легкое слабительное средство, которое улучшает пищеварение; при туберкулезе легких, малокровии; как вяжущее, закрепляющее, желчегонное, в зависимости от дозы, средство.

Отвар готовят из 2 ст. ложек измельченных корневищ с корнями на 1 стакан воды; если его выпить за один раз, он действует как слабительное средство.

Порошок из корневища в дозе 0,05–0,2 г оказывает вяжущее действие, помогает при несварении желудка, эффективно действует при катарах с недостаточной секреторной функцией и как желчегонное. Ранней весной, когда еще не появились ягоды, пищеварение можно регулировать, принимая компоты из черенков листьев ревеня.

РЕДЬКА ПОСЕВНАЯ, РЕДЬКА ЧЕРНАЯ

Raphanu sativu L.

Семейство крестоцветных — *Cruciferae*

Редька посевная — травянистое одно-, двулетнее растение высотой до 90 см, жестковолосистое. Корень толстый, мясистый, веретено- или реповидный, с острым вкусом, белый либо окрашенный в розовый, красный или черный цвет. Стебель прямостоящий, ветвистый. Нижние листья перисторассеченные, черешковые; верхние — уменьшенные, почти цельные, очередные. Цветки белые или розоватые с фиолетовыми жилками, в редких коротких кистях. Плоды — стручки, веретеновидные, утолщенные. Цветет в мае-июне.

Редька посевная — огородное растение, культивируется в двух формах: редиска — корнеплоды мелкие, окрашенные в белый или красный цвет, вкус острый; редька — корнеплоды крупные, окрашенные в черный цвет, вкус очень острый.

Лекарственным сырьем являются корнеплоды и свежий сок; предпочтительнее форма с черным корнем.

Корнеплоды редьки содержат углеводы, азотистые экстрактивные вещества, жиры, зольные вещества, фитонциды, витамины С, В, много других полезных веществ.

В редьке обнаружено активное бактерицидное вещество лизоцим. Растение отличается высоким содержанием солей калия. Особо богата им черная редька (1199 мг%). По содержанию солей калия редька среди овощей стоит на первом месте.

Острый своеобразный вкус редьки зависит от наличия в ней эфирных масел, содержащих серу, поэтому она является хорошим средством для возбуждения аппетита. Редька усиливает секрецию желудочного сока, улучшает пищеварение, обладает мочегонным и желчегонным действием, повышает толерантность организма к углеводам. Сок из черной редьки применяется как желчегонное средство в виде 25–30% -ного водного раствора по 110–150 мл.

В народной медицине редьку употребляют как противопростудное (при ознобе), отхаркивающее (при бронхите, коклюше, кровохарканье, заболеваниях горла и легких) в форме леденцов из сиропа, приготовленного на ее соке или соке с медом.

Рецепты народной медицины

◆ Редька помогает при параличе языка (ее надо жевать), а также при малокровии. В этом случае ее надо употреблять в смеси со свеклой и морковью в равных количествах. Смесь готовится так: натереть на терке корни растений, выжать из них сок, слить в темную бутылку, которую следует обмазать тестом так, чтобы она не была плотно закупорена и жидкость могла испаряться, поставить в духов-

ку на 3 ч. Применять по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой. Это радикальное средство при малокровии. Срок лечения — 2–3 месяца.

◆ Свежий сок из редьки пить (по 2–3 ст. ложки в день) при камнях в желчном пузыре как дополнительное средство к основному лечению. Сок надо принимать одновременно с основным лекарственным средством, но не смешивая с ним.

◆ Сок из редьки, смешанный пополам с медом, употреблять в профилактических целях, начиная с $1/2$ стакана и доводя это количество до 2 стаканов в день. Это предупреждает образование камней в желчном пузыре и почках, а также препятствует развитию атеросклероза, болезней печени и водянки.

◆ Наружно тертую редьку употреблять для растираний при ревматизме, подагре или же применять составное (что эффективнее) средство, в которое входит сок редьки, для растираний от ревматизма. $1\frac{1}{2}$ стакана сока смешать с 1 стаканом чистого меда, $1/2$ стакана водки и 1 ст. ложкой соли, хорошо взболтать и втирать в больное место.

◆ Сок и тертая редька, обладая сильным антисептическим действием, способствуют заживлению гнойных ран и язв.

◆ Примочки или растирания (компрессы) из тертой редьки использовать при ревматизме, радикулите и невралгиях.

РЕПЕЙНИК ЛЕКАРСТВЕННЫЙ (РЕПЕШОК ОБЫКНОВЕННЫЙ)

Ceratocephalu L.

Семейство розоцветных — *Rosaceae*

Репешок обыкновенный — многолетнее травянистое растение высотой 60–130 см, с прямым стеблем, покрытым, как и листья, волосками, от которых растение кажется серо-пушистым, шершавым. Листья прерывистоперистые, листочки эллиптические, зубчатые, иногда собранные в розетку у основания стебля. Цветки желтые, расположенные вдоль верхней части стебля. Цветет в июне — августе.

Растет по всей территории Украины, в Белоруссии и средней полосе России, кроме полынной степи, — среди кустарников, в зарослях, вдоль дорог, на опушках, сухих низменных лугах, холмах, межах, сельских кладбищах, у заборов домов.

Можно спутать с похожим на репешок обыкновенным мелкоцветковым коровяком черным (дивинной черной) (*Verbascum nigrum L.*). Отвар из целого растения коровяка применяют в народе при нервных расстройствах, эпилепсии, поносах, а чай из цветков — при отеках.

Собирают: все растение — во время цветения, отбрасывая засохшие нижние листья; семена — осенью.

Применяют при плохом пищеварении и ослаблении функции кишок; при застойных явлениях в печени и желчном пузыре, при желчных камнях; болях в мочевом пузыре и скудном выделении мочи, при непроизвольном мочеиспускании, особенно ночном. Также используют как отхаркивающее средство при сухом кашле (бронхите); при воспалениях слизистой оболочки рта (ангины, стоматиты); ревматизме, люмбаго; при геморрое, а также при хронических кожных болезнях.

Рецепты народной медицины

♦ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку измельченного репешка, варить 2–3 мин, настаивать 10 мин. Пить по 1–2 стакана в день, глотками. В растении содержатся вещества, предотвращающие жировое перерождение печени, предопределяющие мочегонное действие растения.

♦ На трудно заживающие раны делать примочки; пить по несколько глотков чая и полоскать им горло и рот при ангинах и стоматитах, для укрепления десен.

♦ Сильнее действует настой семян репешка на красном виноградном вине. 2 горсти семян настаивать на 0,5 л вина в течение 14 суток и давать пить при недержании мочи по рюмке (40 г) 3 раза в день.

♦ Настоем 5 ст. ложек измельченного растения на 2 стаканах кипятка (15 мин) промывать нос при сильном насморке.

♦ Свежее растолченное растение прикладывать на плохо заживающие язвы.

♦ В напаре мыть ноги при ощущении усталости после длительного путешествия.

РОДИОЛА РОЗОВАЯ (ЗОЛОТОЙ КОРЕНЬ, ОЛИВНИК)

Phodiola rosea L.

Растение из семейства толстянковых (Crassulaceae). Сизо-зеленое двудомное растение с мускулистым веретенообразным корнем, который переходит в грубое корневище со многими дополнительными почками. Поверхность корневища гладенькая, серовато-бурая, с металлическим (золотистым) отблеском. Стебли простые, немногочисленные, высотой 10–70 см. Листья очередные, сидячие, эллиптические или ланцетные, голые, обычно от середины остро-побчатые. Соцветие верхушечное, щитковидное, многоцветковое, густое. Цветки однополые, пахнут медом. Чашечки их четырехлепестковые, бледно-желтые, венчик четырех-, пятилепестковый, красноватый. Цветет в июне — августе. Плод — листянка.

В Украине встречается в Карпатах (высоко в горах). Растение любит солнце, но неприхотливо к грунту, его можно выращивать

в цветниках (альпинариях) как медоносное лекарственное и декоративное растение.

По лечебным свойствам растение подобно женьшеню, аралии маньчжурской, элеутерококку колючему, левзею софлоровидной, которые не растут в диком состоянии в Украине.

Рецепты народной медицины

◆ Настойку родиолы розовой на 40% -ном спирте в соотношении 1:1 пить по 10 капель 3 раза в день, курсами по 10–20 суток.

Принимают также 20% -ную настойку сырого корня на 40% -ном спирте, по 2–5 г 3 раза в день.

◆ Настой 10 г сухого корня родиолы на 500 мл кипятка (пить по 2–3 ст. ложки перед едой) повышает трудоспособность при физическом и умственном переутомлении, улучшает память и слух. Его употребляют также при поносе, снижении тонуса нервной системы, общем ослаблении после изнурительных болезней, функциональной (психогенной) импотенции у мужчин. Золотой корень улучшает память и помогает сосредоточивать внимание; помогает в случае стрессовых ситуаций.

Внимание! Изменений в показателях артериального давления вследствие лечения растением не отмечено, количество гемоглобина и красных кровяных телец — увеличивалось. Тем не менее, в случаях гипотонии, вызванной вегетативно-сосудистой дистонией, дисэнцефалитом, климаксом, родиола розовая может, наоборот, вызвать возбуждение, раздражение, бессонницу. Тогда прием препарата надо отменить.

РОМАШКА ОБОДРАННАЯ (РОМАШКА АПТЕЧНАЯ)

Matricaria recutita (*M. chamomilla*) L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Ромашка — однолетнее травянистое ароматное растение высотой до 35 см, с сильно ветвистым стеблем. Листья очередные, дваждыперисторассеченные, с линейными частями. Корзинки на длинных цветоножках одиночно увенчивают верхушки ветвей. В корзинках 12–17 белых язычковых (маточковых) и много желтых трубчатых (двуполых) цветков, которые зацветают постепенно. Сначала белые язычковые цветки (лепестки) подняты вверх, цветоложе тогда плоское. Потом венчик размещается горизонтально, под конец цветения корзинки, которое длится около 3 недель. Чем больше к середине доходит цветение маточковых цветков, тем более цветоложе приобретает коническую форму, и язычковые цветки направляются вниз.

Встречается также ромашка безъязычковая, или душистая (*Matricaria matricarioides* (Less.) Porter et Britton), которая применяется вместе с ромашкой аптечной, последняя как сорняк попала с зерном в Европу, у нее нет язычковых цветков (лепестков). Цветет в июне — августе.

Растет на засоренных местах, возле дорог, на огородах, пустырях, вокруг жилья — по всей территории европейской части России, Белоруссии и Украины.

Собирают корзинки в фазе горизонтального размещения язычковых цветков.

Применяют как противовоспалительное, противоспазматическое и ветрогонное средство, при желудочных, кишечных и почечных коликах (спазмах), при аллергических гастритах, колитах, ревматизме, при задержке менструаций, как противовоспалительное средство при воспалении внутренних органов, при болях в области матки, при бронхиальной астме, ангинах, простудах с высокой температурой.

Легкое слабительное, потогонное средство; при селезеночнике — желчегонное (вместе с использованием клизм из отвара ромашки, которые очищают кишки от неусвоенных жиров), смягчительное средство (дезинфицирующее действие составных частей эфирного масла, также ослабляющее аллергические реакции).

Масло, возбуждая центральную нервную систему, усиливает рефлекторную деятельность, ускоряет дыхание, сердечный ритм, расширяет сосуды головного мозга.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 2 ч. ложки цветков ромашки и настаивать 10 мин. Пить, по необходимости, по 1–3 стакана в день (детям при вздутии кишечника давать пить чайными или десертными ложками и делать им клизмы из отвара ромашки).

◆ При гастритах и язвенной болезни употреблять чай из ромашки и мяты, взятых поровну (1 ст. ложка смеси на 1 стакан кипятка), пить горячим по 3 стакана в день в течение 2–3 месяцев.

◆ При вздутии желудка от недоброкачественной пищи использовать смесь (поровну) ромашки, ягод можжевельника, травы холодной мяты, зверобоя и золототысячника: взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан воды, кипятить 10 мин; пить после остывания (после слабительного) по 3 стакана в день. Крепкий отвар ромашки может вызывать рвоту, но успокаивает устойчивые головные боли.

◆ При гастритах, энтеритах заварить 2 ч. ложки смеси (поровну) цветков ромашки аптечной, травы тысячелистника, полыни горькой, листьев мяты холодной и шалфея на 1 стакан кипятка,

процедить и пить горячим 2 раза в день по $1\frac{1}{2}$ стакана, за 20–30 мин до еды.

◆ Напаром из ромашки промывать гнойные раны, язвы, полоскать им рот, промывать глаза при воспалениях, делать спринцевания при белях у женщин, примочки на опухшие, воспаленные места. Также использовать при экземе, фурункулах, панариции, зуде у людей преклонного возраста; промывать им ухо (в смеси с 5%-ной перекисью водорода).

◆ При подагре, ревматических воспалениях, флюсах и т. п. делать припарки из подушечек, заполненных (поровну) цветками бузины черной и ромашки, смоченных кипятком и согретых в сосуде на плите.

◆ При мокрых экземах, сыпи на коже, ранах, язвах, подагрических опухольях взять 4 ст. ложки цветков ромашки (с кухонной солью) на 1 л воды, кипятить 10 мин, отвар добавить в полную ванну.

◆ Применять как косметическое средство. В крепком напаре ромашки 4 раза в неделю мыть лицо, не вытирая его. Потом, за несколько часов до выхода из дома, положить на лицо марлю, смоченную смесью сырого желтка, меда, миндального масла и крепкого отвара ромашки. Такая маска возвращает коже приятный вид и делает ее гладкой.

◆ Чтобы придать волосам золотистый оттенок, блондинкам необходимо мыть их в крепком отваре из цветков ромашки.

◆ Растертые свежие цветки ромашки можно закладывать в нос — таким образом лечат насморк.

РОСЯНКА КРУГЛОЛИСТНАЯ (СОЛНЕЧНАЯ ТРАВА)

Drosera rotundifolia L.

Семейство росянковых — *Droseraceae*

Росянка круглолистная — многолетнее травянистое растение высотой 10–15 см. Пластинки листьев округлые, 0,5–1 см в диаметре, сразу переходят в черенок. Листья собраны в розетку, они кажутся красноватыми благодаря железам на кистях. Насекомые, садясь на листья, прилипают к капелькам липкой жидкости на кистях листьев. Кисти листка сгибаются и накрывают насекомое. Жидкость, выделяемая железами, переваривает вещества организма насекомого, и растение усваивает их.

После этого кисти выпрямляются, и через несколько дней листок приобретает обычный вид. Стебель растения очень укороченный, цветочная стрелка втрое длиннее листьев. Цветки пятилепестковые, белые, собраны в однобокую гроздь на верхушке стрелки. Цветет в июне — августе.

Растет на Полесье и в северной части лесостепи, в Карпатах и в северной части левобережной степи. На торфяных сфагновых болотах (белый мох на Полесье), а также на переходных, на низменных осоково-моховых кочковатых болотах встречается редко. В подобных условиях растет по всей европейской части России, в Сибири и на Дальнем Востоке, в Белоруссии.

Собирают все растение во время цветения. Собирая, оставляют на растении хотя бы два листочка. Отщипывают остатки прошлогодних розеток и сушат в тени на бумаге.

Применяют при сильном кашле с судорогами, коклюше, приступах астмы, перемежающейся лихорадке, ларингитах, воспалениях легких и заболеваниях кишок, атеросклерозе (спазмолитическое действие оксинафтохиноновых соединений). Антибиотическое вещество плюмбагин, который содержится в росянке, блокирует развитие патогенных грибов и бактерий.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку с верхом измельченной росянки и настаивать 10 мин. Пить по 1–2 стакана в день, глотками, с интервалами. Более сильная доза не уменьшает, а, наоборот, усиливает кашель.

◆ При судорожном кашле взять 1 ч. ложку смеси (поровну) травы росянки, травы подорожника ланцетолистого и травы фиалки трехцветной на 1 стакан воды, 1 мин варить, остудить и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день.

◆ При коклюше 1 ст. ложку смеси травы росянки, цветков калачиков лесных, первоцвета весеннего, цветков фиалки трехцветной, лакричного корня (солодки) в соотношении 3:2:2:2:1 настаивать 30 мин на 300 мл кипятка и пить по $\frac{1}{2}$ –1 стакану 3 раза в день.

◆ Соком свежей росянки смазывать пятна на коже, бородавки, мозоли и затвердения на коже, закапывать в глаза с бельмом.

◆ Свежий сок, добавленный в питьевую воду, выводит веснушки на лице.

РУТА ДУШИСТАЯ (РУТА САДОВАЯ)

Ruta graveolens L.

Семейство рутовых — Rutaceae

Рута душистая — многолетний серовато-зеленый, голый, душистый небольшой кустарник высотой 20–60 см. Стебли многочисленные, ветвистые, у основания одревесневшие, направленные вверх. Листья на вкус жгучие, желтоватые или лазурно-зеленые, мясистые, очередные. Нижние и средние длинночерешковые, дважды-,

трижды перистораздельные, части треугольно-яйцевидные, верхние — сидячие. Цветки яркие, собранные в щитовидные соцветия, венчик зелено-желтый, лепестки выгнутые, по краям немного кудрявые. Цветет в июле — августе.

Растет в основном в культуре. Разводят ее в цветниках, на огородах, в садах. В диком состоянии встречается в Крыму, на каменистых склонах. Культивируют руту душистую как лекарственное и эфирноносное растение.

Собирают листья в начале цветения растения, едкий сок вызывает появление на коже пузырьков и даже отеков (аллергию через 20–24 часа) у некоторых людей.

Применяют для возбуждения аппетита и успокоения болей при спазмах (желудка, матки). Действует как ветрогонное, желчегонное и мочегонное средство. Употребляют ее при сильных приливах крови к голове (головокружении), атеросклерозе, также при истерии, усиленном сердцебиении (вместе с тысячелистником), при варикозном расширении вен. Чтобы освежить рот, жуют свежее растение.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку листьев руты, настаивать 10 мин и пить по 1 стакану утром и вечером.

◆ При авитаминозе *P* 1 ст. ложку смеси листьев руты, травы фиалки трехцветной и цветков бузины черной в соотношении 1:2:2 кипятить 1 мин в 1 стакане воды и пить по $1/2$ стакана 2 раза в день.

◆ При истерии $1/4$ стакана смеси листьев руты и корней валерьяны (поровну) залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить и давать пить это в течение дня больному.

◆ При скудных выделениях при менструации с болями внизу живота пить отвар из листьев руты, смешанных в соотношении 1:2 с семенами петрушки (*Petroselinum sativum Hoffm.*). Залить 1 ст. ложку смеси $1\frac{1}{2}$ –2 стаканами воды, варить 10 мин и выпивать за день не больше 1 стакана. Или 1 ст. ложку смеси травы шандры обыкновенной, листьев руты и цветков калачиков лесных в соотношении 2,5:1:1,5 кипятить 30 мин в 1 стакане воды, настаивать, пока не остынет, и пить по 1 стакану 3 раза в день.

Вместо отвара можно использовать капли спиртовой настойки листьев руты: 1 часть сока из сырых размятых листьев залить 6 частями спирта, настаивать 10 суток в темном месте, процедить, отжать, профильтровать через ватку и употреблять по 10 капель 3 раза в день на 1 ст. ложке воды или кусочке сахара.

◆ При атеросклерозе и гипертонической болезни взять 1 полную ст. ложку смеси травы руты, травы чабреца борового, травы

мелиссы в соотношении 3:3:4 на 1 стакан холодной воды, настаивать 3 ч, варить 5 мин, настаивать 15 мин и пить глотками по 1–2 стакана в день.

Или взять 1 полную ст. ложку смеси травы руты душистой, листьев барвинка, плодов тмина обыкновенного, цветков боярышника колючего и корня валерьяны в соотношении 1,5:2,5:2,5:2,5:10 на 1 стакан холодной воды и аналогично приготовить отвар. Пить глотками по 1 стакану в течение дня.

◆ Напаром из листьев руты промывать глаза при воспалении век, когда они гноятся, и на ночь делать из него компресс на больные глаза, использовать напар и при перенапряжении и спазме аккомодационной мышцы глаза.

◆ Летом можно пользоваться выжатым сырым соком. На ушибленные места, синяки прикладывать растертые, смешанные с миндальным маслом листья руты.

◆ Отвар 1 ст. ложки листьев руты на 1 л воды добавить в полную ванну для лечения застарелых ран, ревматических болей, а также для лечения детей, больных рахитом и золотухой.

РЯБИНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Sorbu aucuparia L.

Семейство розоцветных — *Rosaceae*

Рябина обыкновенная — дерево высотой до 18 м, с негустой кроной. Кора гладкая, серая. Молодые ветки опушены. Листья очередные, непарноперистые, с 5–7 парами продолговато-ланцетных, пильчатых зазубренных листочков. Цветки душистые, белые, собраны на верхушках веток в густые щитковидные (до 10 см в диаметре) соцветия. Плоды шарообразные или овальные ягоды, красные или оранжево-желтые, горьковатые, терпкие. Семена мелкие. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в августе — сентябре.

Заготавливают созревшие плоды до наступления заморозков (август — сентябрь). Срезают ножами или секаторами целые грозди и затем обрывают плоды.

После проявлявания в течение нескольких дней на солнце сушат в печах или сушилках при температуре 50–60 °С, раскладывая тонким слоем (3–5 см) на решетках или листах.

Применяют, прежде всего, цветки — как средство мочегонное, слабительное, они помогают при скудных менструациях у женщин. Ягоды используют как витаминное, противцинготное, мочегонное, антисептическое, противодизентерийное, противопоносное, кровоостанавливающее средство (действие витаминов А и С, дубильных веществ, органических кислот).

Рецепты народной медицины

- ◆ Сырой сок, богатый витаминами, с медом пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.
- ◆ *Поливитаминный чай*. $\frac{1}{2}$ ст. ложки плодов рябины и $\frac{1}{2}$ ст. ложки плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, варить 10 мин, оставить на пару в накрытом эмалированном сосуде, добавить для вкуса мед или сахар и пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день.
- ◆ Отвар 1 ст. ложки сушеных плодов (на 1 стакан кипятка) перед сном полезен при диспепсии, мочекаменной болезни.

РЯБИНА ЧЕРНОПЛОДНАЯ (АРОНИЯ)

Aronia melanocarpa (Munch.) Elliot.

Семейство розоцветных — *Rosaceae*

Рябина черноплодная — невысокий густой куст высотой 1,5–2 м. Листья подобны вишневым, но более блестящие. Цветки пятилепестковые, белые или розовые. Цветет в мае — июне. Плоды собраны в гроздья, сочные, черные с сизым налетом, 6–16 мм в диаметре, созревают в конце лета — в начале осени, кисловато-сладко-терпковатые на вкус.

Черноплодную рябину можно выращивать на всей территории с умеренным климатом, где не растет софора японская, плоды которой действуют аналогично.

Собирают ягоды по мере созревания — в конце лета или осенью.

Применение обусловлено содержанием в плодах рябины черноплодной большого количества полезных для организма веществ, прежде всего — рутина, аскорбиновой кислоты, сахаров, йода и т. п. Плоды рябины — концентрат витамина P (500 мг %), который уплотняет стенки сосудов и уменьшает их ломкость. Поэтому их рекомендуют при атеросклерозе, гипертонической болезни, при геморрагических диатезах, тиреотоксикозах, гломерулонефрите, кровотечениях разного происхождения, при лечении антикоагулянтами.

Рецепты народной медицины

- ◆ *Повидло*. 1 кг ароматных и подсушенных ягод черноплодной рябины растереть с 700 г сахара-песка. Употреблять по 75–100 г 2 раза в день вместе с витамином C. Хранить в сухом холодном месте. В ягодах содержатся вещества, которые тормозят размножение микробов.

Внимание! Повидло противопоказано при повышенной свертываемости крови и при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, так как увеличивает выделение желудочного сока и активность

желудочных ферментов. Поэтому его рекомендуют при гастритах со сниженной секреторной функцией.

Осторожно следует употреблять рябину при тромбофлебитах и заболеваниях с повышенным протромбиновым индексом.

◆ При гипертонии эффективен свежий сок, принимать натощак по $1/2$ стакана в течение 15 суток.

СВЕКЛА ОБЫКНОВЕННАЯ, КРАСНАЯ

Beta vulgaris L.

Семейство маревых — Chenopodiaceae

Свекла обыкновенная — травянистое двулетнее растение, коротко опушенное, часто с темно-пурпуровым оттенком. Корень — корнеплод, толстый, репообразный, красный, реже — желтый или белый. В первый год дает розетку длинночерешковых, тупых яйцевидных листьев и корнеплод. Стебель второго года прямой, ветвистый. Стеблевые листья очередные, мелкие, продолговатые или ланцетные. Цветки мелкие, невзрачные, правильные, пятичленные. Околоцветник простой, зеленоватый. Цветки собраны в клубочки, последние — в длинные облиственные колосья. Плоды — тройчатые клубочки. Цветет с июля по сентябрь.

Разводится обычно в огородах в средней полосе европейской части России, особенно в черноземной зоне.

Лекарственным сырьем являются корнеплоды и листья, употребляемые большей частью в свежем виде. В корнеплодах содержится сахар, витамин С, пигменты, щавелевая и яблочная кислоты. Красная свекла богата солями марганца и калия. Ботва свеклы значительно богаче витамином С (20–50 мг%), фолиевой кислотой (0,2 мг%) и беднее клетчаткой, чем корнеплоды.

Свекла издавна используется для лечения различных заболеваний. Сок свеженатертых корнеплодов применяется для лечения заболеваний легких (воспаление, плевриты и др.), а смешанный пополам с медом употребляется для лечения гипертонической болезни. Используют свеклу при малокровии, хроническом насморке, упорных длительных запорах, раке легких, анемии.

При наружных воспалительных процессах и язвах рекомендуется, кроме внутреннего употребления свекольного сока, накладывать на пораженное место длительное время кашицу из корнеплодов свеклы (ее меняют по мере высыхания).

Сырая и квашеная свекла издавна считается хорошим средством при лечении цинги.

Вареная свекла и ее отвар обладают слабительным и мочегонным действием.

Рецепты народной медицины

◆ Употреблять при упорных длительных запорах отвар (15–20 г на 200 мл кипятка) в клизмах.

◆ Сок вареной свеклы в виде капель в нос рекомендуется при хроническом насморке, можно тертый (сырой) корнеплод в виде небольших тампонов закладывать на несколько минут в ноздри. При этом иногда случается непредвиденная индивидуальная реакция: у некоторых хронический насморк может резко обостриться. В таких случаях тампоны из свеклы нужно применять реже или заменить свеклу каким-нибудь другим средством.

Второй народный способ лекарственного использования свеклы для лечения хронического насморка — употреблять внутрь и использовать для промывания ноздрей навар корня, настоявшийся уже некоторое время и немного поддавшийся брожению.

◆ Для лечения малокровия приготовить следующую смесь: из корней свеклы, черной редьки и моркови выжать сок (из тертых выжимок) и в равных частях слить в темную бутылку, затем закатать бутылку в тесто и поставить томиться в печь на 3 ч. Употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Свежеприготовленный сок корнеплодов пить по $1\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день при простудных заболеваниях легких и раке; при этом улучшаются самочувствие, аппетит, уменьшается опухоль. Пить сок также при анемии, диабете, малокровии и др.

СИНЮХА ГОЛУБАЯ

Polemonium coeruleum L.

Семейство синюховых — *Polemoniaceae*

Синюха голубая — травянистое однолетнее растение высотой до 120 см. Корневище ее толстое, до 3 см в диаметре, короткое — не больше 5 см, ползучее, с тонкими мочковатыми корнями; сначала горькое на вкус, а потом сладковатое, слизистое. Стебли большей частью одиночные, простые, прямостоящие, равномерно облиственные.

Листья очередные, непарноперистые, с многочисленными продолговато-яйцевидными листочками, прикорневые — в розетке. Цветки синие, лиловые или голубые, собранные в верхушечную удлиненную или кистеподобную метелку. Плоды — почти шарообразные коробочки, которые легко растрескиваются. Цветет в июне — июле.

Растет на Полесье, в лесостепи, кроме Покутья и Подолья, в степи на северо-востоке, на лесных лужайках, влажных местах, по берегам рек, на покрытых лесами склонах гор и среди кустарников. Распространена в Белоруссии, встречается на юго-востоке европейской части России, чаще — в более северной лесной зоне. Разводят как культурное растение.

Собирают корневища с корнями осенью; их быстро моют и режут вдоль. Сушить можно и на солнце.

Применяют как отхаркивающее средство при острых и хронических бронхитах, коклюше, туберкулезе легких, даже с кровохарканьем (действие сапонинов), и как успокоительное средство при разных нервных и психических заболеваниях, успокаивает центральную нервную систему и снижает ее рефлекторную возбудимость в 8–10 раз сильнее, чем валерьяна. Этим поясняется полезное действие синюхи в смеси с сушеницей болотной при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки (действие смол, органических кислот, жирных и эфирных масел и других, еще не изученных, веществ, которые воздействуют на нервную систему). У больных исчезает симптом ниши, уменьшаются диспепсические явления, улучшается общее состояние, увеличивается вес тела.

При атеросклерозе тритерпеновые сапонины синюхи снижают количество холестерина в крови.

Рецепты народной медицины

♦ В 1 стакане воды варить в течение 30 мин 1 ст. ложку измельченного корня синюхи и пить 3 раза в день по 1 ст. ложке отвара, через 2 ч после еды.

♦ При лечении язвенной болезни за 0,5 ч до еды употреблять дополнительно по 1 ст. ложке отвара сушеницы болотной (1 ст. ложка травы на 1 стакан кипятка). Курс лечения — 3 недели. Вместо отвара можно употреблять настойку на спирте: взять 25 г измельченного корневища с корнями на 100 г спирта. Пить 3 раза в день, по 15 капель на 1 ст. ложку воды, через 2 ч после еды.

СИРЕНЬ ОБЫКНОВЕННАЯ

Syringa vulgaris L.

Семейство маслиновых — Oleaceae

Сирень обыкновенная — декоративный общеизвестный кустарник высотой 3–6 м или выше, иногда деревце с широкой кроной. Листья яйцевидные, на верхушке длиннозаостренные, у основания сердцевидные, цельнокрайние, на черешках. Цветки лиловые, белые или иной окраски, душистые, в густых пирамидальных метелках. Цветет в мае.

Часто разводится в садах и парках, около жилья. Цветки содержат фенолгликозиды, эфирное масло, фарнезол; кора — сирингин.

Собирают в качестве лекарственного сырья цветки (главным образом белые), листья, почки и иногда кору.

Применяют сирень, заваривая как чай, или используют в виде настоя и пьют при малярии, поносе, шуме в голове, язве желудка,

кашле, коклюше, одышке, туберкулезе легких, от камней в почках, при эпилепсии, белях. В смеси с цветками липы — как потогонное и противомаларийное средство.

Настой или настойку листьев сирени обыкновенной применяют как средство от малярии, прикладывают к гноящимся ранам. Кроме того, в народе и гомеопатии при ревматизме употребляют внутрь настойку цветков и почек, а при невралгии наружно применяют мазь из почек, кору прикладывают при рожистых воспалениях.

Также цветки настаивают на керосине и натираются ими при ревматизме, радикулите; прикладывают луб к рожистым местам.

Рецепты народной медицины

Употреблять в виде отваров, настоек и мазей.

◆ Отвар: 1 ст. ложку сушеных соцветий заварить 1 стаканом кипятка и пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ Настой: 10 г листьев на 200 мл выдержать 8 ч; пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Настойка листьев: $\frac{1}{4}$ стакана измельченных листьев на 1 стакан спирта или водки. Доза спиртовой настойки — 20–30 капель, водочной — по 50 капель 3 раза в день (от малярии).

◆ Настойка цветков и почек для лечения ревматизма: готовить и применять так же, как настойку листьев.

◆ Мазь из почек: 1 часть сока, сгущенного отвара или порошка на 4 части основы, тщательно смешать (от невралгии).

◆ Настойка цветков: цветки залить водкой (1:5), настаивать 7 дней и принимать по 30 капель в день, одновременно с этой настойкой делать компрессы на суставы при отложении солей в суставах, в частности при пяточной шпоре.

СМОРОДИНА ЧЕРНАЯ

Ribe nigrum L.

Семейство крыжовниковых — *Grossulariaceae*

Смородина черная — ветвистый куст высотой 100–150 см. Почка бледно-зеленые с карминовым оттенком, развиваются под осень и зимуют на ветвях. Листья пальчатолопастные, с приятным запахом эфирного масла. Многосемянные ягоды черные, собранные в поникшие кисти. Цветет в мае. Плоды созревают в июле — августе.

Растет в диком состоянии в карпатских и прикарпатских лесах, на Полесье, изредка в степи, широко культивируется в садах.

Собирают: почки — весной, листья — в июне — июле, только средние, оставляя верхушечные и нижние, чтобы не нанести ущерб плодоношению кустов; плоды — в июле — августе, в период их пол-

ной зрелости, в жаркие дни утром, когда высохнет роса, и под конец дня, когда начнет спадать жара (совсем обсохшие). Собирать ягоды следует осторожно, чтобы не помять. Сушат на чердаке, под железной крышей или в сушилках.

Применяют с лечебной целью листья и ягоды смородины. Листья настаивают на воде.

Рецепты народной медицины

◆ 1 ст. ложку листьев настаивать несколько часов в $2\frac{1}{2}$ стакана кипятка, употреблять по $\frac{1}{2}$ стакана 4–5 раз в день. Водный настой применять при камнях в мочевом пузыре и задержке мочи. Поскольку этот настой освобождает организм от переизбытка мочевой кислоты, он является хорошим средством при ревматизме и подагре.

◆ Листья смородины стимулируют функцию коры надпочечников и потому водным настоем листьев можно лечить аддисонову болезнь, малокровие; при простудных заболеваниях он действует как потогонное, противовоспалительное средство, противоспазматическое — при кашле у взрослых и коклюше у детей, и особенно как противозолотушное средство. Детям, больным золотухой, диатезом, давать пить отвар сухих листьев и купать их в отваре веточек с листьями.

◆ В листьях смородины содержится эфирное масло с цимолом, каротин, энзим, марганец, дубильные вещества, красители и фитонциды, поэтому их можно употреблять при квашении огурцов. Они предотвращают порчу овощей и сохраняют их витаминную ценность. В ягодах содержится также много полезных веществ, особенно витамина С (100–300 мг%).

◆ Как потогонное, противопоносное и мочегонное средство используют отвар: 1 ст. ложку (20 г) ягод смородины варить в течение 30 мин в 1 стакане воды, охладить и употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Как витаминное средство готовят настой: 1 ст. ложку ягод настаивать на 1 стакане кипятка в течение 1–2 ч, подсластить и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

◆ Настойка ягод на белом вине действует как легкое слабительное средство. Соком из ягод черной смородины и сиропом на сахаре лечат болезни горла, хрипоту, коклюш.

◆ При язвах желудка, ахилии и катаральных состояниях, а также при болезнях кишок с целью регуляции их функциональной деятельности употреблять сок из ягод, по 2–3 рюмки 3 раза в день (можно также пить поровну с соком из плодов шиповника).

Примечание. Чтобы на зиму сохранить витамин С в ягодах, надо их растереть и смешать с 2 частями сахара.

СОЛОДКА ГОЛАЯ (ЛАКРИЧНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ)

Glycyrrhiza glabra L.

Семейство бобовых — *Fabaceae*

Солодка голая — многолетнее травянистое растение высотой 50–100 см, имеет мощную корневую систему. Листья очередные, сложные, непарноперистые, с 11–15 яйцеподобно-ланцетными листочками, цветки мотыльковые, бледно-фиолетовые, собранные в густую пазушную метелку. Плоды — кожистые бурые бобы. Цветет в июне — августе.

Растет в степной зоне на солончаках, берегах степных рек, приморских склонах, изредка в Крыму. Иногда образует сплошные заросли. Часто встречается в России в юго-восточной части степей, в Предкавказье, на левобережье реки Урал.

Собирают корни осенью или ранней весной, изредка летом. Тщательно очистив их от коры, до желтого слоя, сушат на чердаке или в сушилках.

Применяют корни солодки как отхаркивающее (особенно при бронхиальной астме у детей), мочегонное, обволакивающее, легкое слабительное средство при запорах, геморрое, язве желудка. Являются противоядием при отравлении грибами. Улучшает вкус лекарств (глициризин, содержащийся в корнях, в 150 раз слаще сахара), действует кортизоноподобно, благоприятно влияет на обмен веществ и используется при аддисоновой болезни.

Рецепты народной медицины

- ◆ При охриплости сосать лакричный корень.
- ◆ При коклюше пить отвар корня на молоке.
- ◆ При язве желудка взять 1 ст. ложку смеси корня солодки, корня алтея, корня живокости лекарственной, травы чистотела обыкновенного в соотношении 2:2:2:1 на 1 стакан воды, варить 15 мин. Пить по 2–3 стакана в день. Рекомендуются для лечения язвенной болезни желудка и 60%-ная настойка сырого корня солодки голой на водке: 3–4 ч. ложки в день в 100 мл воды, перед едой, в течение 2 месяцев.
- ◆ При запорах — как следствие атонии кишок, взять 2 ч. ложки смеси корня солодки, коры крушины ломкой, плодов фенхеля, корня алтея и нетолченого льняного семени в соотношении 3:3:3:6:6 на 1 стакан кипятка. Настаивать 2 ч и пить на ночь, чтобы поддержать регулярные дефекации.
- ◆ При болезнях почек 1 ст. ложку смеси корня солодки, березовых почек, листьев толокнянки в соотношении 10:8:5 залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 10 мин и пить по 2–3 стакана в день.

◆ Учитывая то, что гликозид глициризин является источником гликуроновой кислоты, с помощью которой организм обезвреживает различные яды (в том числе токсины столбняка), солодку следует употреблять при наличии желчных камней и болезнях печени. Для этого взять 1 ст. ложку смеси корня солодки голой, коры крушины и травы чистотела в соотношении 5:1:2 на 1 стакан кипятка и варить 10 мин. Пить по 2–3 стакана в день.

◆ При болезнях печени, почек, кишок, а также для полоскания горла при воспалениях на 300 мл кипятка взять 3 ст. ложки лакричного корня и 2 ст. ложки (с верхом) листьев шалфея. Наставить 10 мин и пить по 2–3 стакана в день или полоскать этим напаром рот, горло.

Внимание! Экстракт солодки успокаивает боли, но надо помнить, что глициризин может нарушить электролитно-водное равновесие и привести к появлению отеков. Понижается также при этом содержание витамина С в надпочечных железах.

СОСНА ОБЫКНОВЕННАЯ

Pinu silvestrii L.

Семейство сосновых — *Pina-ceae*

Сосна обыкновенная — хвойное вечнозеленое дерево высотой 20–40 м. Крона округлая. Кора светлая, красно-бурая, облущивается тонкими слоями. Листья (хвоя) размещены по 2 на верхушках укороченных побегов, длиной 5–7 см, сизо-зеленые, с заметными лазурно-белыми полосками и зубчатым краем. Растение однодомное.

Зеленовато-желтые микростробилы (мужские шишки) формируются в основании молодых длинных побегов в пазухах покровных листьев. Семенные же (женские) шишки — одиночные или расположены по 2–3 на загнутых книзу ножках, овально-конические, красноватые. Зрелые шишки матовые, сплошные, щитки чешуек почти ромбические с 4–6 гранями. Семя черное с крылом, которое втрое длиннее семени. Цветет в июне.

Растет на Полесье, в северной и южной части лесостепи и северной части степи, преимущественно на песчаных и супесчаных грунтах. Широко распространена в России и Белоруссии.

Из орешков кедровой сосны европейской (*Pinu cembra L.*), орешки которой можно встретить в Горгонах, готовят душистое масло (250 г с 1 кг), а также вкусное и питательное кедровое молоко.

Собирают молодые побеги, хвою и смолу (живицу) в течение всего лета (почки и побеги лучше всего собирать в феврале — марте). Особенно ценятся побеги карликовой сосны (жерепы) — *Pinu montana Mill. (Pinui mugo Turra)*.

Рецепты народной медицины

◆ **Витаминный напиток.** Применяют при цинге. Со свежих собранных ветвей сосны ободрать хвою, промыть ее холодной водой и мелко нарезать. 4 стакана этой сечки залить $2\frac{1}{4}$ стакана холодной воды, добавить 2 ч. ложки разбавленной соляной кислоты и поставить в темное место на 2–3 дня. Потом процедить и пить по 1 стакану в день.

◆ Наличие в почках и хвое эфирного масла, витаминов, дубильных веществ, минеральных солей, фитонцидов и т. п. позволяет использовать отвар и настой сосновых почек как отхаркивающее, противогнилостное, дезинфицирующее, желчегонное и мочегонное средство.

◆ **Отвар.** В 1 л воды варить 5–7 мин 30 г почек, отвар выпить в течение дня за 3 приема. Использовать при заболеваниях верхних дыхательных путей, хроническом бронхите, при камнях и песке в почках и мочевом пузыре, подагре.

◆ **Чай.** 1 ст. ложку смеси (поровну) сосновых почек, цветков алтея и коровяка кипятить 1 мин в 2 стаканах воды, настаивать 10 мин, процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана через каждые 3 ч.

◆ Настой шишек пить при чрезмерных менструациях.

◆ Средством для достижения долголетия считают пыльцу, собранную во время цветения из высушенных на солнце желтых микрофиллов сосны. Употреблять пыльцу по 4 г (1 ч. ложка) 2–3 раза в день, до еды. Эту пыльцу, сваренную с молоком, с добавлением меда и масла применять также при туберкулезе легких.

◆ При рахите, грыже, подагре, потении ног и для лечения нервной возбудимости взять на 5 л воды 3 полные пригоршни побегов или самой хвои и варить их 3 ч. Отвар добавить в полную ванну. Ванны повторять 3 раза в неделю (см. Пихта).

◆ Деготь, полученный вследствие сухой перегонки стволов и ветвей сосны (или пихты), употреблять для лечения экземы, чешуйчатого лишая, чесотки. Он обладает дезинфицирующим, противомикробным и местнораздражающим действием.

СПОРЫНЬЯ (ЧЕРНЫЕ РОЖКИ, ГОЛОВНЯ)

*Claviceps purpurea Tul.***

Семейство спорыньевых (гипокрейных) — *Clavicipitaceae*, *Ниротреае*

Спорынья формируется грибом, который поражает завязь разных злаков, преимущественно ржи, реже ячменя. Темные рожки появляются в стадии покоя (так называемый склеротий гриба, который имеет очень сложный цикл развития). Большей частью рож-

ки продолговатые, тупотрехгранные, с обоих концов суженные, немного искривленные, длиной 1–3 см (реже — до 5 см длиной) и толщиной до 2–3 мм, на каждой стороне с более или менее глубокой бороздой, снаружи матовые, черно-фиолетовые, с фиалковым оттенком, на изломе обычно белые. Они очень ядовиты, поэтому опасно употреблять хлеб, выпеченный из муки с примесью спорыньи.

Встречаются чаще всего рожки в лесных и лесостепных районах. В них содержатся алкалоиды, эргостерин, разные амины, аминокислоты и прочие вещества.

Заготавливают спорынью во время жатвы.

Применяют в послеродовом периоде, чтобы ускорить сокращение матки, при ее атонии и как кровоостанавливающее средство при маточных, легочных, желудочных и кишечных кровотечениях.

Рецепты народной медицины

◆ Пить в виде отвара. 1 полную с верхом ч. ложку спорыньи (6 г) настаивать на 1 стакане кипятка и употреблять по 1 ст. ложке 3 раза в день при маточных кровотечениях (послеродовой атонии матки).

◆ Гидрированные алкалоиды рожков употреблять для лечения гипертонии, климакса, местных спазмов сосудов, в том числе при мигрени и стенокардии. Препараты рожков употребляются только приготовленные в аптеке и по назначению врача.

СТАЛЬНИК ПОЛЕВОЙ

Ononi arvensii L.

СТАЛЬНИК КОЛЮЧИЙ

Ononi spinosa L.

Семейство бобовых — *Fabaceae*

Стальник полевой — многолетнее травянистое растение высотой 30–85 см. Стебли шершаво-волосистые, чаще без колючек, реже ветви и веточки стебля заканчиваются колючками. Листья тройчатые, шершаво-пушистые; прилистники, приросшие к черенкам, сидят по 2 в пазухах (реже на концах по 1). Венчик розовый или беловатый. Плод — боб, яйцевидный, короче, чем чашечка. Цветет в июне — августе. Растет на всей территории средней полосы.

Стальник колючий — многолетнее разветвленное травянистое растение. Стебель высотой 30–60 см с однорядным опушением.

Листья большие, тройчатые, продолговато-эллиптические с острозубчатыми краями, немного клейкие. Цветки розово-красные.

Спелый боб равен чашечке или немного выступает за ее зубцы. Цветет в июне — сентябре.

Растет на сухих лугах, вдоль полевых дорог, на опушках лесостепи, изредка встречается на Полесье.

Собирают: листья и цветки — во время цветения, корень — весной и осенью.

Применяют стальник полевой и стальник колючий в виде чая при нарушениях обмена мочевой кислоты, застарелом катаре мочевого пузыря, при камнях в почках и мочевом пузыре (в сочетании со спорышом (горец птичий *Polygonum Aviculare* L.) и травой пастушьей сумки обыкновенной (*Capsella Bursapastorii* L.) Используется также для активизации действия желез внутренней секреции и очищения крови при фурункулах, сыпи на теле, при ревматизме, для облегчения прорезания зубов у детей. Имеет выраженное мочегонное и потогонное действие. Корни употребляют при кровотечениях (сокращает продолжительность кровотечения и уменьшает ломкость капилляров).

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку цветков и листьев стальника и настаивать 10 мин. Пить маленькими глотками по 1 стакану в день. Эффективнее действует корень, но его надо поровну смешивать с измельченным корнем алтея лекарственного, особенно когда дают пить чай маленьким детям (ложками).

◆ Для взрослых применять при геморроидальных кровотечениях, добавив сок свежих цветков каштана конского (принимать по 20–25 капель 2 раза в день, разбавив водой). Одновременно следует принимать сидячие ванны с отваром коры конского каштана (50:100) в течение 15 мин.

◆ **Напар.** На 1 стакан воды взять 1 ст. ложку измельченного корня стальника и кипятить, пока не испарится половина жидкости. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 2–4 недели.

◆ При камнях в почках и мочевом пузыре взять 1 ст. ложку смеси корня стальника, корневищ пырея (*Elytrigia repen* L.), корня крапивы двудомной, цветков бузины черной, травы хвоща в соотношении 4:7:1:3:5 на 300 мл воды и кипятить 15 мин. После этого процедить и пить 3 раза в день по 1 стакану.

◆ Как мочегонное средство готовят отвар. Взять 1 ст. ложку смеси (поровну) корня стальника, семян укропа, ягод можжевельника и корня солодки голой на 1 стакан кипятка, кипятить 5 мин и пить по 2 стакана в день.

◆ При водянке (асците) 1 полную ст. ложку смеси корня стальника колючего, травы адониса весеннего и почек березы белой (по-

ровну) залить 1 стаканом кипятка. Настоять и пить глотками в течение дня или взять 1 полную ст. ложку смеси почек березы, плодов шиповника и корня стальника в соотношении 2:2:1, настаивать 6 ч на 1 стакане воды, варить 15 мин и выпить в течение дня за несколько приемов.

◆ При ревматизме, подагре, мочевом артрите, суставном артрите 3 ст. ложки смеси корня стальника, корня мыльнянки, травы паслена сладко-горького и коры ивы (поровну) залить 0,5 л кипятка, варить 10 мин, процедить. Пить по 3 стакана в день.

◆ Ванны из отвара травы стальника использовать для лечения экземы.

СУШЕНИЦА БОЛОТНАЯ (СУШЕНИЦА ТОПЯНАЯ)

Gnaphalium uliginosum L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Сушеница болотная — травянистое однолетнее растение высотой 10–15 см. Стебель у основания простерто-ветвистый (кустом), вместе с листьями шерстисто-серовойлочный. Листья линейно-продолговатые с одной жилкой. Корзинки мелкие, собранные тесными пучками по 3–10 в клубочки на концах ветвей, у основания густопушистые, черепитчато обернутые бурыми листочками, цветки желто-белые. Цветет в течение всего лета, наиболее интенсивно — в августе.

Растет в лесных и северных лесостепных районах восточной Европы, на сырых лугах, влажных полях, по берегам рек, у канав, в посевах на низких местах. Легко можно спутать сушеницу с лягушатником — *Filago arvensis* L., корзинки которого не имеют бурых листочков и расположены не только на концах стеблей, но и в пазухах верхних листочков и образуют колосовидные соцветия. Отвар употребляют при поносах, лихорадке.

Собирают все растение во время его интенсивного цветения в сухую, солнечную погоду.

Применяют в начальной стадии гипертонической болезни, при нервной возбудимости у лиц, которые страдают от бессонницы или ощущают беспричинный страх. При стенокардии (грудной жабе), ускоренном сердцебиении (в смеси — поровну — с пустырником сердечным и цветками боярышника); при болях (спазмах) в желудке с вздутием и изжогой, при язве желудка и двенадцатиперстной кишки (в смеси — поровну — со зверобоем и золототысячником). При приеме сушеницы исчезают боли и симптомы ниши, улучшается самочувствие, расширяются коронарные сосуды, больные набирают вес.

Рецепты народной медицины

◆ Чай. На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку измельченной сушеницы (смеси) и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану 2 раза в день, перед обедом и перед сном. Отвар понижает артериальное давление и, расширяя периферические сосуды, замедляет сокращения сердца, усиливает перистальтику кишок.

◆ При гипертонии применять настой: в 1 л кипятка настаивать по 1 ст. ложке травы сушеницы болотной, травы пустырника, цветков боярышника и листьев омелы в течение 8 ч. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день, через 1 ч после еды.

◆ При повышенной нервной возбудимости, бессоннице — 4 ст. ложки смеси травы сушеницы болотной, травы пустырника, корней и корневищ валерьяны и травы вереска в соотношении 3:3:1:4 настаивать на 1 л кипятка в духовке в течение 12 ч. Употреблять по 1 ст. ложке 4 раза в день.

◆ При повышенной нервной возбудимости, во время климакса и при истерических припадках — 4 ст. ложки смеси травы сушеницы болотной, ясенника душистого, пустырника, чебреца и листьев ежевики в соотношении 1,5:2:2::1:2,5 настаивать 10 мин на 1 л кипятка. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день, через 1 ч после еды.

◆ При сердечных заболеваниях, удушье, головокружениях и нервных расстройствах — настаивать 1 ст. ложку смеси травы сушеницы болотной, пустырника, цветков боярышника и ромашки аптечной в соотношении 1:1:1:1,5 в течение 8 ч на 1 стакане кипятка. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день, через 1 ч после еды.

◆ При гастритах с повышенной кислотностью (с изжогой и запорами) смесь (по 10 г каждого) травы сушеницы болотной, зверобоя, вахты трехлистной, пижмы, корневищ и корней валерьяны, горечавки, корневищ аира и апельсиновой кожуры настаивать в течение 21 дня на солнце на 1 л крепкой водки. Употреблять по 2 ст. ложки утром (натощак) и вечером (еще см. Синюха голубая).

◆ Наружно применять в виде настоя на льняном масле (50 г на 1 л) для лечения ран, застарелых язв, ожогов кипятком и при рентгеновских ожогах.

◆ При гипертонии рекомендуются ножные ванны с отваром сушеницы (50 г на 1 л воды, кипятить 5 мин).

◆ Отваром сушеницы сприндуются для лечения эрозий и язв шейки матки.

Также это прекрасное средство при лечении грудной жабы, маточных, геморроидальных и наружных кровотечений, белей, поносов, цинги, гастритов, применяется при повышенной нервной возбудимости, учащенном сердцебиении, головной боли, используется и как ранозаживляющее средство.

◆ Для внутреннего употребления делать отвар из 30–40 г на 300 г воды. Принимать по 1 ст. ложке 6–8 раз в день или по 1 ст. ложке через 2 ч (при кровохарканье). Или по 100 г 3 раза в день (при обильных менструациях).

◆ Порошком из сушеной травы присыпать пораженную ткань при мокнущей экземе и выпадении геморроидальных кровоточащих узлов.

◆ 10% -ная спиртовая настойка сушеницы назначается при кавернозном туберкулезе и абсцессах легких по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 3 раза в день за 0,5 ч до еды.

◆ Препараты сушеницы назначаются также при легких формах гипертонической болезни (1–2-й степеней) в течение длительного времени. Применяются препараты следующим образом. Настой из 15–20 г травы на 2 стакана кипятка принимать как чай по 100 г 3 раза в день; или настой из 30 г на 200 г воды — по 1 ст. ложке 4–5 раз в день перед едой. Настойку принимать по 0,5 ч. ложки на прием, а экстракт — по 30–40 капель 3 раза в день.

◆ При гастритах с повышенной кислотностью и язвенной болезни применять следующий сбор: травы сушеницы, зверобоя, листьев подорожника — по 40 г, травы золототысячника, спорыша, чистотела, листьев шалфея — по 20 г, цветков тысячелистника — 15 г, листьев мяты перечной и корневищ аира — по 10 г, семян тмина — 6 г. Все компоненты надо тщательно смешать. Взять 40 г (6 ст. ложек) сбора и настаивать на 1 л кипятка 12 ч, процедить и принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день спустя 1 ч после еды в течение 1–2 месяцев и более.

◆ Применять сушеницу не только внутрь, но одновременно и для ножных ванн при симметричной гангрене и гипертонии (по 50–250 г на 6 л воды). Длительность общей и ножной ванны — до 30 мин при температуре 35 °С.

ТАТАРНИК КОЛЮЧИЙ (ЧЕРТОПОЛОХ)

Onopordon acanthium L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Татарник колючий — двулетнее колючее травянистое растение. Стебель прямостоящий, в верхней части ветвистый, высотой до 2 м. Листья колючие, зубчатые; прикорневые сужены в черешок, остальные сидячие, продолговатые, цветки в корзинках, с кувшинчатой оберткой. Корзинки большей частью одиночные или по нескольку на верхушках стебля и ветвей. Цветки светло-пурпурные, трубчатые, собраны в крупное соцветие — корзинку, шириной около 5 см. Плод — семянка с хохолком, вдвое превышающим семянку. Цветет с июня до сентября.

Растет на сырых лугах, по берегам рек, в придорожных канавах, на сорных местах — в южных областях Украины, России, на Кавказе, в Прибалтике, Средней Азии.

Собирают цветочные корзинки, облиственные побеги, листья без колючек во время цветения, реже корни. Растение имеет горький вкус. Сырье содержит жирное масло, алкалоиды.

Применяют татарник колючий (надземную часть в период цветения) как бактерицидное, кровоостанавливающее, кардиотоническое средство, в виде отвара — для лечения злокачественных опухолей, при лечении столбняка и гнойных ран.

Используют его и в качестве профилактического средства после операций по удалению злокачественных опухолей, а также при раке кожи, волчанке и скрофулезе. Кроме того — при ревматизме, как мочегонное средство, при заболеваниях мочевого пузыря, простуде, в виде отвара или порошка — при туберкулезе легких, при раке матки и наружных видах рака, астме, для лечения гнойных ран.

Рецепты народной медицины

◆ Отвар 20 г листьев татарника (колючки удалить) на 200 мл; по 1 ст. ложке 3 раза в день, при болезнях мочевого пузыря — по 1 стакану. Отвар листьев применяется иногда и наружно.

◆ Порошок из листьев (без колючек): по 1 ч. ложке 3 раза в день (запивать водой).

◆ Настой листьев: 1 ст. ложку листьев татарника залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 ч. Принимать по $1/2$ стакана 3 раза в день.

Настой пить при ангине, воспалении гортани, порошком из листьев присыпать раны.

ТМИН ОБЫКНОВЕННЫЙ

Carum carvi L.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Тмин обыкновенный — двулетнее растение высотой 30–80 см. Стебель прямой, ветвистый. Листья: нижние очередные, длиннорешковые, верхние — короткочерешковые, уменьшаются к верхушке. Листок продолговатый, двух- или трехперистый, с ланцетообразными частицами. Соцветия — сложный зонтик 4–8 см в диаметре с 8–16 равными, голыми главными ветвями. Цветки мелкие, чашечки почти незаметные, пятилепестковый венчик белый или розоватый. Цветет в мае — июне. Семена имеют приятный запах, созревает тмин в июле — августе.

Распространен по всей территории Украины, в частности рассеянно в Карпатах, на Полесье, в лесостепи. Растет на лугах и пастби-

щах, на редколесье, лесных лужайках и опушках, вдоль дорог. Также встречается в средней полосе России, в Белоруссии.

Собирают зонтики со спелыми семенами (с росой), в июле — августе. Семена ядовиты для птиц.

Применяют чай при вялом пищеварении, атонии и болях в кишках, вздутии (метеоризме), для снижения процессов гниения и брожения в кишках, для улучшения пищеварения и повышения тонуса желудочно-кишечного тракта.

Рецепты народной медицины

◆ Эфирное масло тмина, в котором есть карвон и лимонен, действуя рефлекторно через вкусовые рецепторы, помогает выделению желудочных соков; у матерей, которые кормят грудью, увеличивается количество молока (3 мин варить сметану с тмином — 1 ст. ложка тмина на 1 стакан сметаны).

◆ Флавоноиды, смола, дубильные вещества, жирное масло, белки помогают отхаркиванию, мочевыделению, оказывают слабительное действие. На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку семян тмина, кипятить 5 мин и настаивать 10 мин. Пить 2 раза в день по 1 стакану натошак и после обеда, глотками.

Для грудных детей применяют как ветрогонное, дают 5–6 раз в день по 1 ч. ложке (в клизмах — без сахара по 200–500 мл отвара).

◆ При вздутии живота очень хорошим средством считается отвар из смеси таких растений: 2 ст. ложки семян тмина, 1 ст. ложка семян укропа, 2 ст. ложки листьев тысячелистника, 3 ст. ложки мелко нарезанной овсяной соломы, 1 ст. ложка корневища айры, 1 ч. ложка слегка растертого корня валерьяны. 3 ст. ложки этой смеси, каждую с верхом, залить 3 стаканами сырой воды, кипятить 15 мин и пить по 1 стакану 3 раза в день.

◆ При вошине, шуме, подергивании в ухе в выдолбленную в луковиче ямку, которую потом нужно накрыть вырезанным из той же луковиче кубиком, насыпать 1 ч. ложку тмина и запечь в духовке. Затем выжать из горячей головки лука сок и закапывать в ухо (2 раза в день) по несколько капель теплого сока. Это средство улучшает слух (действие фитонцидов).

ФЕНХЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Foeniculum vulgare Mill.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Фенхель обыкновенный (аптечный, или волошский укроп) — дву- или многолетнее растение 1–2 м высотой. Стебель прямой, округлый, голый, внутри губчатый, голубовато-зеленый. Нижние листья черенка с длинным влагалищем, верхние — многоперистые,

почти сидячие. Цветки собраны в сложные зонтики. Плод голый, длиной 5,5–7 мм и в диаметре 3–4 мм, коричнево-зеленый или серо-зеленый с 10 продольными тупыми ребрами. Родина — Средиземноморье, в диком виде встречается в Крыму.

Растет в культуре, широко культивируется в Украине, на юге России.

Собирают плоды, в которых содержатся эфирное масло (*oleum foeniculi*), жирные масла, сахар, белок.

Применяют как средство, возбуждающее и улучшающее аппетит и пищеварение, проявляющее спазмолитическое, ветрогонное и слабое мочегонное действие. Применяют при атонии желудка, при вздутии (метеоризме), кашле у детей, при хроническом запоре с коликами, при поносе, при желудочных и кишечных спазмах, как отхаркивающее средство при бронхитах и коклюше. Увеличивает выделение молока у женщин, которые кормят грудью, регулирует менструальный цикл.

Рецепты народной медицины

◆ *Горячий настой.* 1 ч. ложку измельченных плодов фенхеля (2–3 г) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10 мин и добавить для вкуса мед или сахар. Для взрослых взять 1–1,5 ст. ложки плодов на 1 стакан кипятка. При расстройствах пищеварения настой не подслащивать.

◆ Применять чистое эфирное масло с медом: 2–3 капли — для детей и 5–10 капель — для взрослых на 1 ст. ложку меда (одноразовая доза).

ТОЛОКНЯНКА ОБЫКНОВЕННАЯ

Arctostaphylo uva ursi (L.) Spreng.

Семейство вересковых — *Ericaceae*

Толокнянка обыкновенная — невысокий, вечнозеленый кустарник, сильно ветвистый, со стелющимся стеблем, высотой 30–100 см. Листья мелкие, кожистые, с цельными краями, с вдавленными с обеих сторон сетчатыми жилками, туповатые, по краям не загнутые, сверху блестящие, снизу более бледные, обратнойцевидные, у основания, сужаясь, переходят в черенок. Цветки — бледно-розовые «горшочки», на коротких цветоножках, в коротких преклоненных верхушечных гроздях. Плод — костянка с 1–5 косточками темно-красного цвета, с мучнистой мякотью.

Плоды толокнянки, употребленные в большом количестве внутрь, могут вызвать тошноту, рвоту, понос. Цветет в мае — июне.

Растет на Полесье — в сосновых лесах, обычно на песчаном грунте, по сухим косогорам, небольшими островками. В таких же усло-

виях растет в Белоруссии и европейской части России. Количество растений неуклонно сокращается в связи с вырубкой старых лесов.

Собирают листья с начала цветения и вплоть до сентября. (Чтобы не спутать с листьями брусники — *Vaccinium vitis idaea* L., — надо знать, что последние крупнее, по краям немного согнутые, слегка зубчатые, снизу усеяны темно-бурыми пятнышками, действием они могут напоминать листья толокнянки).

Применяют при болезнях мочевых путей, особенно при камнях в почках и мочевом пузыре, в частности при кровавой моче — пиелиты, циститы, уретриты. Также при нервной возбудимости, поллюциях, гонорее, недержании мочи.

Рецепты народной медицины

◆ На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку листьев толокнянки и настаивать 10 мин. Пить по 3 маленьких стакана в день, глотками. Настоем листьев лечить золотуху, язвы, раны.

◆ Для лечения нервной возбудимости и атонии кишечника взять по 1 ст. ложке листьев толокнянки и травы собачьей крапивы на 3 стакана холодной воды и варить, пока не испарится $\frac{1}{3}$ жидкости, процедить и пить в течение дня в 3 приема.

◆ При мочекаменной болезни рекомендуется листья полыни обыкновенной (2 г), листья толокнянки (3 г), траву хвоща (2 г), семена моркови (1 г) и семена укропа (2 г) настаивать на 2 стаканах воды в течение 12 ч в духовке. Кипятить 5 мин и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

ТЫКВА ОБЫКНОВЕННАЯ

Cucurbita pepo L.

Семейство тыквенных — *Cucurbitaceae*

Тыква обыкновенная — однолетнее, однодомное, травянистое растение со стелющимися стеблями, пятилопастными листьями и большими желтыми, лейкоподобными, колокольчатыми однополыми цветками. Цветет в июле — августе.

Применяется мякоть тыквы обыкновенной с лечебной целью как средство мочегонное, слабительное, усиливающее перистальтику кишечника, от рвоты у беременных и от морской болезни. Применяют для компрессов при ожогах, сыпи на теле, экземах. Мякоть богата витаминами.

Рецепты народной медицины

◆ Семена используют как глистогонное средство, особенно при солитере. Для этого сухие, очищенные от шелухи семена (до 300 штук) растереть небольшими порциями в ступке или глиняном

сосуде, подливая понемногу воды для получения молокоподобной жидкости. Добавить для вкуса 50–100 г варенья или меда, слить в сосуд, а ступку облить кипяченой водой — всего может быть 500 мл (доза для взрослых). Маленьким детям давать по 30 мл молочка, старшим — из расчета по 15 мл на каждый год; так, для шестилетнего ребенка доза составляет: $15 \times 6 = 90$ мл.

В первый день — подготовка к лечению. Больной должен есть перетертую или жидкую пищу (супы, кашу, овощное пюре, кислое молоко). Вечером взрослый съедает несколько кусочков селедки с луком и выпивает солевое слабительное (20–30 г глауберовой соли или английской соли на 0,5 стакана теплой воды — пить через трубочку). На следующий день утром (натощак) поставить очистительную клизму и пить в течение 30–40 мин тыквенное молочко.

Через 2 ч после приема лекарства снова необходимо выпить солевое слабительное.

Для взрослого человека нужно 40–50 г соли. Через 2 ч после этого можно есть все, но очистительные клизмы надо еще ставить 2 дня подряд, чтобы освободить кишки от мертвых глистов.

◆ При отеках, связанных с нарушением работы сердца и почек, варить 1–3 ст. ложки измельченных тыквенных черешков в 2 стаканах воды в течение 15 мин; отвар выпить в течение дня.

ТЫСЯЧЕЛИСТНИК ОБЫКНОВЕННЫЙ

Achillea millefolium L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Тысячелистник обыкновенный — многолетнее травянистое растение с ползучим, разветвленным корневищем, от верхушек которого отходят розетки листьев и стебли. Последние — прямостоящие или немного восходящие у основания, почти не разветвленные.

Листья очередные, линейно-ланцетные или линейно-продолговатые, дваждыперисторассеченные на ланцетные или линейные дольки. Прикорневые листья черешковые, стеблевые — сидячие. Стебли и листья более или менее шерстисто-волосистые. Соцветия — мелкие (до 5 мм длиной) многочисленные корзинки, собранные на верхушке стебля в сложные щитки. Язычковые цветки белые, реже розовые, трубчатые — желтые. Плоды — семянки длиной до 2 мм. Цветет растение с июня по октябрь. Плоды созревают в августе-сентябре.

Используют с лечебной целью траву и цветки.

Растет преимущественно в лесных районах, на лугах, полянах, по краям полей, в садах, вдоль заборов.

Кроме тысячелистника обыкновенного, в Украине, России и Белоруссии произрастает еще несколько близких видов тысячелист-

ника, имеющих небольшие внешние отличия, но различающихся местом обитания. Это тысячелистник паннонский — *Achillea ranunculica Schaeffer*, растущий на склонах холмов, сухих лугах, обочинах дорог от степей до лесной зоны; тысячелистник щетинистый — *A. setacea W. K.* (растение степной зоны); тысячелистник благородный — *A. nobilii L.*, встречающийся в лесостепи и степи на склонах, обочинах дорог.

Заготавливают траву во время цветения, срезая серпами или ножами верхушки стеблей, без грубых приземных частей. При густом стоянии растения скашивают косами и выбирают траву руками с покосов.

Сушат на открытом воздухе или на чердаках под железной крышей, под навесами с хорошей вентиляцией, раскладывая слоем в 5–7 см на бумаге или ткани и периодически перемешивая. Выход сушеного сырья — 20–22 %.

Собирают верхушки стеблей до 20 см длиной, с листьями длиной 5–15 см и соцветиями-корзинками длиной 3–4 мм. Запах ароматный, своеобразный. Вкус горьковатый. Влажность не выше 13 %.

Применяют при болезнях печени, почек и мочевого пузыря, при язве желудка, гастритах, при сильных болях (спазмах) в желудке. Также как кровоостанавливающее (для увеличения количества тромбоцитов в крови) средство при кровавом проносе, кровотечениях из носа, кровохарканье; при скудных менструациях, геморрое, язвах, ранах, для улучшения обмена веществ. Эффективен при головокружении, тошноте, головной боли (действует противоаллергично), для улучшения пищеварения (действуют гликоалкалоид ахиленин, дубильные вещества, гликозиды и т. д.), как потогонное средство; при ночном недержании мочи у детей и малокровии.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку тысячелистника и настаивать 10 мин. Пить по 2 стакана в день, глотками.

Внимание! Больные, у которых раньше была на теле сыпь, не должны употреблять тысячелистник внутрь, так как сыпь может появиться снова.

◆ При сильных болях в желудке тысячелистник применять в смеси с цветками ромашки: по 1 ст. ложке тысячелистника, цветков ромашки на 1 стакан кипятка.

◆ При воспалении мочевого пузыря, явлениях калькулезного пиелонефрита и гематурии, обусловленной наличием камней в мочевыводящих путях, использовать 2 ст. ложки смеси тысячелистника, березовых почек, листьев толокнянки, травы манжетки

(*Alchemilla gracilii* Opiz.) и корневищ аира в соотношении 2:2:2:1:1, взятых на 2¹/₂ стакана сырой воды. Варить 5–7 мин, настаивать 0,5 ч, отвар пить каждый день, выпивая в 4 приема.

◆ Порошок из листьев поровну с листьями крапивы действует как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство (действие азулена из эфирного масла тысячелистника).

◆ При хронических гастритах и язвенной болезни 2 ст. ложки измельченной травы тысячелистника кипятить в 250 мл воды 5–10 мин, отвар пить в течение 25–30 дней по 1¹/₂ стакана 3 раза в день за 10–15 мин до еды.

◆ Настойка корзинок тысячелистника на 70%-ном спирте в соотношении 1:5 рекомендуется при склонности к стенокардии, при спазмах гладкой мускулатуры кишок (20 капель перед едой). Действует как спазмолитическое и сосудорасширяющее средство.

◆ Для лечения ожирения взять 1 ст. ложку смеси травы тысячелистника и зверобоя обыкновенного в соотношении 4:2 или смеси травы тысячелистника, корня любистка лекарственного, шишкоягод можжевельника, коры крушины ломкой и жостера слабительного в соотношении 50:5:5:20:10 на 1 стакан воды. Варить 5–7 мин и пить горячим по 1 стакану утром в течение длительного времени. Следует избегать чрезмерного употребления сладостей, жирных и мучных изделий.

◆ Сок тысячелистника с медом употреблять для усиления аппетита и улучшения обмена веществ, а также при болезнях печени и женских болезнях (маточных кровотечениях при параметритах). Увеличивает количество молока у матерей, которые кормят грудью. Употреблять по 1 ч. ложке 3 раза в день.

◆ Рекомендуется при сильном сердцебиении добавлять к 2 рюмкам некрепкого виноградного вина 24 капли сока тысячелистника и 24 капли сока руты — выпивать каждый день в 2 приема.

◆ Сок, выжатый из чистых листьев тысячелистника, нанесенный на свежую рану, останавливает кровотечение и помогает заживлению. Так же действует отвар из тысячелистника с добавлением 1/3 части цветков ромашки. Этим напаром хорошо умываться, особенно когда есть сыпь на коже. Кожа приобретает приятный матовый цвет.

УКРОП ОГОРОДНЫЙ (ПАХУЧИЙ)

Anethum graveolens L.

Семейство зонтичных — *Apiaceae*

Укроп огородный — однолетнее травянистое растение высотой до 1 м и более. Стебель прямостоящий, ветвистый, круглый, борозд-

чатый. Корень прямой, ветвистый. Листья многократно рассечены на линейно-нитевидные дольки, верхние — с белоокаймленными влагалищами и уменьшенной пластинкой. Цветки — двусемянки, остроребристые. Цветет с мая по сентябрь.

Разводится в огородах и садах, иногда дичает. Лекарственным сырьем являются плоды и трава. Плоды собирают по мере созревания, сушат и превращают в порошок. Хранится сырье в закрытых банках. Срок хранения — 2 года.

В семенах укропа содержится эфирное масло, состоящее из смеси различных терпенов. В траве растения также содержится эфирное масло, но его состав несколько иной. Свежая трава, кроме эфирного масла, содержит витамин С, каротин и камферол.

Установлено, что настой травы укропа, введенный внутривенно, снижает артериальное давление, расширяет сосуды, возбуждает деятельность утомленного сердца, расслабляет кишечник, снижая его перистальтику и увеличивая диурез. Трава укропа улучшает аппетит, оказывает антибактериальное действие, повышает общую сопротивляемость организма.

Настой травы применяется при гипертонии 1-й и 2-й стадии. Порошок из семян применяется как отхаркивающее, ветрогонное, желчегонное, слабительное и мочегонное средство. Имеются указания о применении семян укропа в виде порошка или настоя как средства, стимулирующего лактацию (увеличивающего количество грудного молока).

Плоды в виде порошков, настоев и отваров применяют при расстройстве пищеварения, болях в животе, заболевании печени, хроническом колите, повышенном артериальном давлении, одышке, болезнях дыхательных путей. Детям дают при диспепсии, поносах, используют как средство, стимулирующее выделение молока у кормящих матерей; отвар плодов и травы — при воспалении мочевого пузыря.

Как наружное средство препараты из укропа применяют в виде примочек при глазных болезнях и гнойничковых поражениях кожи, как антипаразитное средство (от вшей) — в виде мази на свином сале.

Рецепты народной медицины

◆ Отвар: 1 ч. ложка толченых семян укропа на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин; употреблять по 2 ст. ложки или по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.

◆ В качестве ветрогонного и желчегонного средства использовать отвар 1 ст. ложки плодов укропа или травы с плодами на 1 стакан кипятка, настоять, охладить, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

◆ При повышенной возбудимости и бессоннице пить отвар по 1 стакану на ночь.

◆ Порошок (с сахаром по вкусу); принимать по $1/2$ –1 ч. ложке 3 раза в день (запивать водой).

◆ Масло фенхелевое — настой семян укропа на подсолнечном масле; 2–3 капли на сахар (сосать) 3 раза в день при метеоризме.

◆ Применять при запоре смесь: плоды укропа — 2 части, можжевеловые ягоды — 2 части, истолочь и смешать с 1 частью порошка из сушеных листьев алоэ. 1 ч. ложку смеси на 1 стакан кипятка, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Этот препарат хорошо регулирует функциональную деятельность желудка.

◆ При задержке мочи: смесь молотых семян укропа — 2 ст. ложки, корня бузины в порошке — 3 ст. ложки, верблюжьего сена в порошке — 1 ст. ложка, алоэ в порошке — 1 ст. ложка. Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка; принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

ФИАЛКА ТРЕХЦВЕТНАЯ (АНЮТИНЫ ГЛАЗКИ, ИВАН-ДА-МАРЬЯ)

Viola tricolor L.

Семейство фиалковых — *Violaceae*

Фиалка трехцветная — травянистое двулетнее растение высотой 5–45 см. Стебель простой или ветвистый, покрытый короткими волосками, лежащий, тем не менее тянется вверх. Нижние листья сердцевидно-яйцевидные, верхние — ланцетные. По бокам листьев — два больших перистораздельных прилистника с крупной верхней частью. Цветки большие, венчик значительно больше чашечки, два верхних лепестка венчика темно-фиолетовые или синие, нижние и боковые — желтые, при основе имеют волоски. Цветет с апреля до осени. Следует отличать от фиалки полевой (*Viola arvensis* Murr.).

Растет на сухих лугах, во рвах, на лесных лужайках, в прилесах, среди кустарников, на полях — на большей территории Украины. В Крыму не растет. Широко распространена в России и Белоруссии.

Собирают всю траву во время цветения — с июня по сентябрь (только тех растений, которые растут в диком виде).

Применяют при простудном кашле как отхаркивающее средство, как средство, облегчающее деятельность почек, мочегонное и кровоочистительное при фурункулах, экземе, авитаминозе с сыпью на коже; а также при артритах, рахите, золотухе, воспалении мочевого пузыря.

Рецепты народной медицины

◆ Использовать при суставном ревматизме, подагре и после родов для улучшения послеродовых выделений. В последнем случае взять по 1 ст. ложке смеси травы фиалки трехцветной, череды, листьев грецкого ореха и земляники — на 1 л кипятка, настоять и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 5–6 раз в день.

◆ Чай. На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку фиалки и настаивать 10 мин. Пить по 1–2 стакана в день. Детям при кашле давать 1–2 ст. ложки несколько раз в день.

Примечание. После употребления отвара из фиалки трехцветной моча имеет специфический запах.

◆ При фурункулезе 1 ст. ложку смеси травы трехцветной фиалки, цветков ноготков и корня лопуха в соотношении 5:3:2 настаивать 3–4 ч на холодной переваренной воде, 1 мин кипятить, процедить и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

Внимание! При длительном использовании настоя могут возникнуть понос, рвота и появится зудящая сыпь на теле.

◆ Чай проявляет очистительное действие при угрях у подростков: взять 2 ст. ложки смеси травы фиалки трехцветной, листьев мяты холодной, шишек хмеля и корня валерьяны в соотношении 2:2:1:1, заваривать 1 мин в 2 стаканах воды, настаивать 10 мин, процедить через марлю и пить по $\frac{1}{2}$ стакана утром и перед сном.

◆ Напаром фиалки полоскать горло при увеличенных миндалинах, при воспалении горла.

◆ При золотушной сыпи и струпьях у детей применять такую мазь: в 100 г подсолнечного масла (лучше миндального) варить в течение 5–10 мин 10 г цветков фиалки, 5 г травы будры плющевидной и 5 г травы вербены лекарственной. Процедить в емкость и смазывать пораженные места; если струпьями поражена голова ребенка, то предварительно нужно подстричь ему волосы.

ХВОЩ ПОЛЕВОЙ

Equisetum arvensi L.

Семейство хвощовых — *Equisetaceae*

Хвощ полевой — многолетнее травянистое растение высотой 10–15 см, с черноватыми членистыми корневищами (подземными и надземными). На них имеются круглые мучнистые бульбочки, словно орешки (печеные по вкусу напоминают картофель).

Стебли двух видов: спороносные появляются рано весной, они не ветвистые, высотой 10–20 см, красновато-белые, сочные, с большими влагалищами, с 8–9 зубцами на каждой части стебля. На вер-

хушке их венчает овально-цилиндрический спороносный стробил (спорангии собраны в верхушечные стробилы). Старые стебли — жесткие, развиваются позднее, ветвистые, высотой 50 см, бороздчатые, членистые и имеют 8–9 черных зубцов с белой полоской. Ветви их размещены кольцами в узлах стеблей, иногда образуют мелкие вторичные веточки. Ветви простые, бороздчатые, с 3–4 зубцами, направленные кверху. Споры появляются в апреле — мае.

Растет по всей территории Украины, во всех районах России, Белоруссии — на паровых полях и кислых грунтах, на лугах, вдоль канав, по берегам рек, на песках.

Собирают: старые побеги — в июне — сентябре, в сухую погоду (сушат быстро, тонкими слоями, чтобы не почернели).

Применяют как средство кровоостанавливающее, противовоспалительное, дубильное и мочегонное при застойных явлениях вследствие расстройства кровообращения (декомпенсации сердечной деятельности). Уменьшает отеки и опухоли при экссудативном плеврите. Используется при камнях в мочевом пузыре (увеличивает выделение мочи, уменьшает боль в области пузыря и снижает количество белка в моче, очищает мочеточники от всяких шлаков), при отравлении оловом.

При остром воспалении почек растение употреблять не рекомендуют, тем не менее оно улучшает общее течение обмена веществ, влияя на деятельность печени, селезенки и кишок (при поносах). Наиболее эффективным для лечения почек является хвощ полевой (темно-зеленый хвощ луговой — не лекарственное растение).

Рецепты народной медицины

◆ В лекарственных сборах хвощ полевой применять для лечения подагры, ревматизма, эмфиземы, даже туберкулеза легких (действует кремниевый натрий), также как кровоостанавливающее средство при кровавой рвоте, геморрое, маточных кровотечениях. На 1 стакан воды взять 1 ст. ложку травы хвоща и кипятить 30 мин. Пить глотками по 1 стакану утром (натощак) и вечером.

◆ При мучительном выделении мочи употреблять горячий чай из смеси (поровну) травы хвоща и цветков ромашки.

◆ При спазмах мочевого пузыря — чай из смеси (поровну) травы хвоща и цветков василька синего: по 3 стакана в день. Также делать массажи и на область мочевого пузыря положить подушечку, наполненную горячим распаренным хвощом.

◆ При камнях в мочевом пузыре взять смесь листьев полыни обыкновенной, толокнянки, семян моркови, травы хвоща и семян укропа пахучего (*Anethum graveolens* L.) в соотношении 2:3:3:2:2, залить 2 стаканами воды и настаивать целую ночь в духовке или печи. Утром кипятить 5–7 мин и пить по 0,5 стакана 4 раза в день.

◆ Как кровоостанавливающее средство при обильных менструациях употреблять смеси (поровну) травы хвоща с травой пастушьей сумки, а при кровавой рвоте (поровну) — травы хвоща с шишковатою можжевельника.

◆ Траву хвоща полевого можно применять не только при водянке сердечного происхождения, воспалении и спазмах мочевого пузыря, мочекаменной болезни, подагре, туберкулезе легких, заболеваниях печени, кровотечениях (носовых, маточных, геморроидальных), но также и при воспалении седалищного нерва, при головных болях и аддисоновой болезни (хвощ стимулирует функцию коры надпочечников).

◆ При насморке водный настой травы хвоща (2 ст. ложки сырья, взятые на 2 стакана воды, парить целую ночь в духовке) закапывать утром в ноздри и полоскать им рот при афтозных и язвенных процессах. Такой настой употреблять для спринцевания при белях у женщин, для примочек при болезнях кожи (стригущий и зудящий лишай, экзема), на гнойные раны, фурункулы, лишай. Также принимать ванны, к которым добавить отвар из 4 ст. ложек травы хвоща на 1 л воды.

◆ Сидячие ванны делать при мочекаменной болезни (коликах) и болях в области мочевого пузыря.

◆ Хвощ применяют в косметологии. 1 ст. ложку травы хвоща полевого залить 1 стаканом кипятка, нагреть на слабом огне 5 мин, процедить, отвар использовать для примочек и протираний при жирной и пористой коже лица.

ХМЕЛЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Humulu lupulini L.

Семейство коноплевых — *Cannabaceae*

Хмель обыкновенный — многолетнее культурное и дикорастущее двудомное растение. Каждый год из корневищ вырастают весной длинные (иногда до 18 м) вьющиеся, обычно шестигранные, полые стебли, которые зимой отмирают. Листья яйцевидные, три-, пятилопастные, шершавые. Мужские цветки зеленовато-белые, собранные в кистевое соцветие. Женские — яйцевидные шишки. Цветет в июне — июле.

Растет в диком виде на Полесье, в Карпатах, Прикарпатье, в лесостепи, изредка в степи, в заросших кустарниками запрудах рек, над обрывами, в долинах, на лесных лужайках. Хмель широко культивируют в Белоруссии и в Западной Украине.

Собирают шишки в августе — сентябре.

Применяют с лечебной целью шишки, в которых содержатся хмеледубильная и валерьяновая кислоты, эфирное масло, горечи и смолы, флавоноиды, воск, бактерицидные вещества и т. д.

Шишки хмелевые используют в пивоваренной промышленности. Растение является средством, усиливающим пищеварение, противопоносным, глистогонным, мочегонным (успокаивает мучительное раздражение мочевого пузыря), болеутоляющим, применяется при гастритах и хронических калькулезных пиелонефритах, обусловленных наличием камней в мочевыводящих путях, как спазмолитическое, для снятия спазмов. Употребляют при нервном переутомлении, неврастении.

Рецепты народной медицины

◆ **Успокоительный чай.** Употреблять по 1 ст. ложке 3–4 раза в день 10–20 г настоя измельченных шишек на 200 мл кипятка или по 100 мл (0,5 стакана) 2 раза в день отвара из 1 ст. ложки измельченных шишек на 200 мл кипятка.

◆ При бессоннице помогает подушка, наполненная шишками хмеля. С этой целью также пить на ночь 1 стакан теплого отвара из 2 ч. ложек измельченных шишек, взятых на 1 стакан кипятка. При бессоннице, атеросклерозе с симптоматической гипертензией использовать ванны из отвара шишек хмеля.

◆ При чрезмерной возбудимости употреблять 3 стакана в день настоя 20 г шишек на 1 л кипятка. Можно вместо напаров употреблять настойку 1 части шишек на 4 частях спирта, по 5–7 капель на сахаре или воде, утром и перед сном.

Наружно применять в виде припарок как болеутоляющее средство при заболеваниях суставов и при ушибах, в мазях — для лечения болезненных, долго незаживающих язв.

◆ При выпадении волос мыть голову отваром шишек хмеля.

ХРЕН ОБЫКНОВЕННЫЙ (ХРЕН ДЕРЕВЕНСКИЙ, ХРЕН ДИКИЙ)

Armoracia rusticana (Lam.) Gaertn.

Семейство крестоцветных — *Cruciferae*

Хрен обыкновенный — многолетнее травянистое растение высотой 50–120 см. Листья хрена большие, прикорневые, длиннорешковые, продолговато-овальные, чуть сердцевидные, по краям зубчатые. Цветки мелкие, белые, четырехлепестковые. Плоды — стручки, которые редко когда у нас созревают. Размножается корнями. Цветет в июне — июле.

Растет на огородах. В диком состоянии распространен на мокрых лугах, возле ручьев. Культивируется по всей территории Белоруссии, Украины, России (кроме северных широт). Ценное бактерицидное средство.

Собирают корни, выкапывая их осенью (сентябрь — октябрь), промывают и сохраняют, как другие корнеплоды.

Применяют тертый хрен как пищевую приправу, особенно к мясу.

Употребляют в качестве лечебного средства хрен при цинге, малокровии и как мочегонное при водянке, задержке мочи и при камнях в мочевом пузыре, а также при хроническом ревматизме, подагре, селезеночнике. Хрен возбуждает аппетит, усиливает выделение желудочного сока. Действует он также как отхаркивающее средство при кашле с хрипами.

Рецепты народной медицины

◆ Спиртовую настойку корней употреблять при малярии.

Внимание! Выжатый из тертого хрена сок с сахаром, хлебом или медом принимать не более 1 ч. ложки в день, так как в больших дозах он может вызвать раздражение слизистой оболочки желудка и кишок (тяжелые явления гастроэнтерита) и возбудить нервную систему. Поэтому не рекомендуется применять его как приправу к кушаньям при гастритах, энтероколитах и нефритах.

◆ При цинге, склонности к кровотечениям, а также при изнурительной умственной и физической работе употреблять настойку хрена на вине или пиве (1 ч. ложка тертого хрена на 1 стакан вина или пива) — по 1 ч. ложке 3 раза в день в течение длительного времени.

◆ Хрен в виде каши в мешочке или настойки на уксусе или водке применять для компрессов, он усиливает кровообращение при разных заболеваниях подобно горчицу. Используют его для лечения ишиаса, при болях в пояснице (компресс держать неполный час).

◆ Хрен обладает сильным противомикробным действием, поэтому водный настой его корней следует употреблять для промываний, полосканий и компрессов при воспалительных процессах — ускоряет заживление старых гнойных ран и язв.

◆ При зубной боли, ангине соком, выжатым из тертого хрена и разбавленным водой, полоскать рот и горло. В случае гнойного истечения из уха неразведенный сок закапывать в ухо.

◆ В косметике водным настоем корней хрена выводят веснушки, пятна и загар с лица.

ЦИКОРИЙ ДИКИЙ

Cichorium intybu L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Цикорий дикий — многолетнее травянистое растение высотой 30–150 см, с утолщенным веретеновидным корневищем и ветвистым

стеблем с раскидистыми ветвями. Прикорневые листья выемчато-перистораздельные. Стебельные листья ланцетные, острозубчатые, стеблеобъемлющие, очередные верхушечные — с цельными краями. Корзинки сидячие, одиночные или по 2–3. Цветки голубые, редко белые, еще реже — розовые. Цветет в июне — сентябре.

Растет по краям дорог, вокруг канав, на межах, по склонам — по всей территории Украины, широко распространен в России и Белоруссии.

Собирают: листья и цветки — во время цветения, корни — осенью или весной.

Применяют свежие листья для салата при хронических холециститах, из корней готовят кофе — действует как желчегонное средство, улучшает пищеварение.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* Применять при воспалении легких, при болезнях желудочно-кишечного тракта, при плохом пищеварении (повышает аппетит). А главное — при циррозах печени, селезеночнике, холецистите, панкреатите. Также используется при опухании селезенки, при запорах, ипохондрии, истерии, при ломоте, зубной боли.

На 1 стакан воды взять 1 ч. ложку корня и листьев цикория и кипятить 10 мин. Пить по 2 стакана в день, глотками, за 0,5 ч до еды.

◆ Водный настой цветков успокаивает центральную нервную систему и усиливает сердечное действие (мочегонно действует при водянке сердечного происхождения).

◆ Широко используется при гастритах с повышенной секрецией слизи, энтероколитах и колитах (отвар 20 г корня или травы цикория в 1 стакане воды пить ложками 3 раза в день — как возбуждающее аппетит средство. По 70–100 мл 3 раза в день — как слабительное), а также при болезнях почек, цинге, анемии, малокровии.

◆ Свежий сок употреблять по 1 ст. ложке на 1 стакан молока 3 раза в день, в течение 4–6 недель, при кровохарканье, подагре, спазмофилии и заболеваниях суставов.

◆ Корень цикория с сахаром использовать при глистной инвазии. Употреблять также как кровоочистительное средство при угрях, фурункулах, сыпи на теле (противомикробное действие).

Улучшает обмен веществ; помогает больным сахарным диабетом, которые страдают от мочеистощения.

◆ При хронических болезнях печени 3 ст. ложки смеси травы цикория, травы зверобоя, травы спорыша, цветков цмина песчаного, цветков ромашки лекарственной, цветков ноготков и коры крушины ломкой в соотношении 3:4:2:4:1:4:3 настаивать в течение 12 ч

в 3 стаканах воды. Потом кипятить 5 мин, еще раз настаивать 0,5 ч, процедить и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день через 1 ч после еды.

Использовать его при лечении экзем, чтобы снять струпья и очистить пораженное тело, так как отвар цикория действует противомикробно и проявляет вяжущее действие. В отвар цикория, пока он еще горячий, кладут траву хвоща и лепестки розы. Когда остынет, процедить и слить в бутылку. Примочки класть до тех пор, пока на поверхности не останется чистое красное место (без эпидермиса) без явлений воспаления.

◆ При опухании желез, болях в животе вследствие воспалительных процессов в желудке, кишках класть компрессы из отвара или свежей листвы; при переутомлении натирать больные места спиртовой настойкой цикория.

ЦМИН ПЕСЧАНЫЙ (БЕССМЕРТНИК ПЕСЧАНЫЙ, СУХОЦВЕТНИК)

Helichrysum arenarium (L.) D. C.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Цмин песчаный (бессмертник) — многолетнее травянистое растение высотой 15–30 см. Корневище простое, поднимается вверх; из него вырастает один или несколько стеблей (плодоносит лишь один), шерстисто-войлочных от волосков, которые густо покрывают все растение, спасая его от гибели в случае засухи. Листья прикорневые — продолговатые обратнойцевидные, туповатые; верхние — линейно-ланцетные, острые. Корзинки лимонно-желтые, иногда оранжевые, встречаются и каменистого цвета, их легко спутать с цмином белым (*Antennaria dioica* L.), кошачьей лапкой — сильным желчегонным и кровоостанавливающим средством, более сильным, чем адреналин и хлористый кальций. Цветет в июне — августе.

Растет преимущественно на песчаных грунтах, сухих лесных лужайках, перелесках, холмах, на межах, песчаных и каменистых склонах — по всей территории Украины, кроме высокогорья Крыма и Карпат. Широко распространен в России и Белоруссии.

Собирают соцветия-корзинки с частью стебля длиной 1–2 см перед началом цветения, когда корзинки еще не раскрыты. Сушат долго, так как растение легко запревает и портится.

Применяют как желчегонное, дезинфицирующее желчные протоки и мочеточники средство, а также как глистогонное и кровоостанавливающее.

Особенно хорошие результаты дает при циррозах печени с коликками, при желчных камнях, селезеночнике, холециститах, гепатитах. У больных уменьшаются тошнота, рвота, ощущения боли в

области печени, исчезает вздутие (метеоризм), желчная окраска глаз и кожи, уменьшается печень. Особенно эффективен цмин при ангиохолитах.

Цмин увеличивает кислотность желудка и выделение сока поджелудочной железы (действуют горечь, дубильные вещества, эфирное масло). При заболеваниях мочеполовых органов применяют как мочегонное средство, которое не раздражает почки. Повышает кровяное давление. Улучшение состояния здоровья замечается на 3–4-й день употребления.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку цветков цмина песчаного и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану утром и вечером за 15 мин до еды в течение 10–15 суток.

◆ При селезеночнике 2 ст. ложки смеси цветков цмина песчаного, листьев вахты трехлистной, листьев мяты и плодов тмина в соотношении 4:3:2:2 заваривать в 2 стаканах кипятка, настаивать 0,5 ч и пить по $1\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

◆ Горячим напаром или отваром (кипятить 5 мин) цветков цмина спринцуются женщины при белях.

◆ Сушеное растение, как инсектицид, заменяет нафталин.

ЧАБРЕЦ ПОЛЗУЧИЙ, БОРОВОЙ (ТИМЬЯН)

Thymui vulgari L., Thymui serpyllum L.

Семейство губоцветных — *Lamiaceae*

Чабрец — многолетний полукустарничек высотой 5–30 см, с лежащими, у основания красно-бурыми, одревенелыми стеблями. Цветущие ветви направлены вверх. Листья мелкие, противоположные, яйцевидные, целые, короткочерешковые, усеянные железками с эфирным маслом. Цветки собраны в головки. Венчики лилово-розовые, иногда белые. Запах растения ароматический. Чабрец — медоносное растение. Цветет с мая до осени.

Подобна чабрецу душица — растение высотой 30–90 см. Стебли ее ветвистые, направленные кверху, все ароматическое растение имеет пурпурный оттенок. Цветки мелкие, собранные в щитковидную метелку на верхушках стеблей, лилово-розовые. Цветет с мая до конца сентября.

Распространены эти растения почти по всей территории Украины, в лесных и лесостепных районах европейской части России и в Белоруссии — на бедных песчаных грунтах, по сухим склонам, в степях, в сухих сосновых лесах, на межах, лесных лужайках, вдоль лесных дорог, на сельских кладбищах. Боровой чабрец растет на Полесье, там это сборное название многих видов дикорастущих чабрецов.

Собирают все растение, срезая его во время цветения.

Применяют в домашнем хозяйстве душицу и чабрец при квашении огурцов и как приправу к мясным блюдам.

Используют в лечебных целях в виде чая при заболеваниях кишечника, легких, мочевых путей (бактерицидно действует составная часть эфирных масел тимол). Применяют его также при недостаточном пищеварении, брожении в кишках, вздутии, коликах, нарушении моторной функции желудка (атонии). При кашле, бронхитальной астме, коклюше, актиномикозе легких, глистах, как средство мочегонное и кровоочистительное, укрепляющее желудок и нервы. Успокаивает боли при радикулитах, при бессоннице и неврозах (душицу даже применяют при нарушении психической деятельности), излечивает от запоя.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку цветков и листьев чабреца или душицы и настаивать 10 мин. Пить по 1–2 стакана в день, глотками.

◆ При желудочно-кишечном катаре настаивать 1 ст. ложку смеси травы чабреца, листьев Melissa, травы ясенника душистого и листьев земляники лесной (клубники) в соотношении 1:4:5:10 на 1½ стакана кипятка, процедить и пить по 1½ стакана 3 раза в день.

◆ При катаре дыхательных путей заварить 1 ст. ложку смеси травы чабреца, ясенника душистого и листьев земляники в соотношении 2,5:2,5:5 в 2 стаканах кипятка, настаивать несколько часов, процедить и пить по 2 ст. ложки каждые 2–3 ч.

◆ Душицу употреблять при маточных заболеваниях. Она действует потогонно и мочегонно. Является болеутоляющим средством при почечных коликах, вызванных почечнокаменной болезнью, при постоянных ноющих болях в крестце вследствие мочекишечного диатеза.

Душица уменьшает воспалительные процессы в мочевыводящих путях и помогает выводу песка и патологических примесей.

◆ Чабрец применяется при хроническом алкоголизме: 7%-ный отвар травы пить по 50 г 2 раза в день в течение 2–4 недель.

◆ Замоченную в спиртовой настойке чабреца (душицы) ватку класть при зубной боли в дупло.

◆ Напары из душицы и чабреца употреблять для компрессов на нарывы, фурункулы, разные опухоли, для полоскания горла и рта при ангинах, стоматитах, гингивитах.

◆ Припарки из травы прикладывать на пораженные места при ревматизме, параличах, невралгиях.

◆ Настоем душицы на масле смазывать горло (внутри) при ангине.

- ◆ Отвар из цветков чабреца (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка) применять для примочек и промываний при воспалении глаз.
- ◆ Отваром из душицы мыть голову при выпадении волос, перхоти — 2 раза в неделю.
- ◆ Перетертые в порошок листья и цветки чабреца давать нюхать при обмороке.
- ◆ Высушенной душицей вместе с багульником болотным перекладывать одежду, чтобы уберечь ее от моли, дезинфицировать посуду.
- ◆ Для ванн детям, больным рахитом и золотухой, при нарушении обмена веществ пригоршню цветков и листьев чабреца или душицы настаивать 20 мин на 5 л кипятка и добавлять в полную ванну. Такие ванны принимать 2 раза в неделю.

ЧАГА (ЧЕРНЫЙ БЕРЕЗОВЫЙ ГРИБ, ЦИР)

Inonotu obliquui (Pers.) Pilat.

Семейство трутовиковых — *Polyporaceae*

Чага — неправильной формы черные наросты гриба длиной до 50 см, весом до 2 кг, с сильно пористой, потрескавшейся поверхностью, обусловленные грибным паразитом, который разрушает живое дерево. На разрезе можно видеть 3 слоя: почти черный, темно-коричневый (оба очень твердые) и третий (чем ближе к дереву, тем более мягкий) — непригодный. Легко спутать чагу с губками — трутовиками копытовидной формы с бархатной поверхностью.

Растет на взрослых березах, ольхах, осинах, вязах, рябинах — на месте, где дерево получило механическое повреждение или было поражено морозом или солнцем.

Собирают наросты с берез в течение всего года (лучше всего с осени до весны). Сушат при температуре 50 °C.

Применяют для лечения больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки (зарубцовывает язвы), с хроническими гастритами. Также используют как симптоматическое средство для лечения больных со злокачественными опухолями любой локализации, которым не показаны хирургические вмешательства или лучевая терапия. Чага улучшает самочувствие больного, усиливает кроветворение, имеет свойства биогенного стимулятора.

Рецепты народной медицины

- ◆ Чай. Высушенный гриб обмыть и разделить на части. Для размягчения залить на 4 ч холодной водой (кипяченой), потом пропустить через мясорубку или натереть на терке. Приготовленный гриб залить кипяченой теплой водой с температурой не выше 50 °C

в соотношении: 1 часть гриба на 5 частей воды — и настаивать 48 ч. Жидкость слить, осадок отжать, добавить воду, в которой вымачивался гриб, и употреблять 3 раза в день по 1 стакану настоя за 0,5 ч до еды. Приготовленный настой можно хранить 4 дня. Лечение продолжительное, курсами от 3 до 7 месяцев с 7–10-дневными перерывами. Считается, что там, где постоянно употребляют настой из этого гриба вместо чая, процент заболеваний раком значительно меньше.

Внимание! Гриб неядовитый, для организма безвредный. Диету при употреблении гриба сохраняют молочно-овощную, без мяса, жиров и острых приправ. Во время лечения чагой надо остерегаться его антагонистов: пенициллина и глюкозы. Противопоказан при хронической дизентерии.

ЧАЙ КИТАЙСКИЙ

Thea sinensi L.

Вечнозеленый кустарник из семейства чайных (Theaceae) высотой 60–100 см. Листья продолговато-яйцевидные, кожистые, с зубчиками. Цветки белые, душистые. Цветет с августа до поздней осени. Листья собирают с мая по сентябрь. В них содержатся алкалоид кофеина (2–5 %), эфирное масло, дубильные вещества, ферменты, витамины, особенно витамин Р. Культивируют на Закарпатье (урочище «Красная гора», неподалеку от Мукачева).

Танин чая поглощает радиоактивный стронций-90, пока он не проник в костный мозг.

Применяют также как средство возбуждающее и тонизирующее. Уменьшает головную боль, повышает кровяное давление, уменьшает умственную и физическую усталость.

Потребление чая как стимулятора центральной нервной системы постоянно возрастает.

ЧЕРЕДА ТРЕХРАЗДЕЛЬНАЯ

Biden tripartita L.

Семейство сложноцветных — Compositae

Черда трехраздельная — травянистое однолетнее растение высотой 15–100 см. Стебель прямой, противоположно-раскидисто-ветвистый, покрытый редкими волосками. Листья с редкими волосками, противоположные, суженные в крылатый черенок, трехраздельные, с пальчатыми, ланцетовидными частями, из которых средняя наибольшая. Корзинки размещены по одной или по две на кончиках ветвей.

Каждая корзинка окружена двурядной колокольчатой оберткой с продолговатыми внешними листочками. Цветки желтые, трубчатые. Семянки маленькие, ребристые, с двумя зазубренными остями по ребрам, которыми цепляются за одежду людей и шерсть животных («прицепы», «собачки»). Цветет с июля по сентябрь.

Растет на илистых влажных грунтах, на сырых огородах, возле прудов, рек, вдоль канав, по краям болот (сорняк) — по всей территории Украины, за исключением южных районов Республики Крым, во всех районах России и Белоруссии.

Собирают все растение в начале цветения, срезая его в том месте, где начинаются ветви, или только отдельные ветви, на которых цветки лишь начали распускаться.

Применяют как мочегонное, потогонное средство (при простудах), как горечь для повышения аппетита, при кожных заболеваниях, а также при кашле, болезнях селезенки и печени.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку измельченной травы череды и настаивать целую ночь или 1 мин кипятить. Пить по $1/2$ стакана 3–4 раза в день при кожных заболеваниях, при разных диатезах в детском возрасте с уртикарной сыпью на теле (крапивницей), скрофулезом (золотухой), молочным струпом, себореей головы.

◆ При рахите взять 1 ст. ложку смеси травы череды, травы фиалки трехцветной и травы паслена сладко-горького (*Solanum dulcamara* L.) в соотношении 4:4:1, запарить 1 стаканом кипятка, охладить и пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Или 4 ст. ложки смеси травы череды, листьев грецкого ореха, травы фиалки трехцветной, корня лопуха, цветков яснотки белой, цветков тысячелистника, листьев черной смородины и земляники в соотношении 1:0,5:2::1,5:1:1:1:1,5 варить в 1 л воды на маленьком огне в течение 10 мин. Отвар, подслащенный сахаром или медом, пить через 0,5 ч по 1 рюмке (30 г), а детям давать по 1 ст. ложке. При этом придерживаться диеты: употреблять сырые яблоки, землянику, чернику, виноград, арбузы, морковный сок, жареное мясо, сливочное масло, рыбий жир.

◆ При хронических болезнях почек добавить к приведенной смеси еще листья толокнянки и березовые почки в соотношении 3:1,5, приготовить и принимать, как описано выше.

◆ Экстракт череды, употребляемый по 20 капель внутрь, 3 раза в день, и наружно в виде мази, в течение 12–15 суток (например, при чешуйчатом лишае), стимулирует деятельность надпочечных желез, уменьшает количество эозинофилов в периферической крови, что свидетельствует о снижении аллергической реакции организма.

◆ Для лечения кожных болезней, рахита, золотухи, артритов с деформацией суставов больных купать 2 раза в неделю в отваре из

такой смеси. Взять по 1 кг пшеничных высевок, корня аира и со-
сновых побегов; по 200 г травы череды, травы чабреца, проросших
зерен ржи, дубовой коры, листьев грецкого ореха и 100 г коры вер-
бы белой. Все это заварить в 12 л воды, процедить, к процеженному
отвару добавить 400 г кухонной соли и в нем купать ребенка 10–
15 мин, подливая горячей воды, когда купель остывает.

◆ Растолченные листья череды прикладывать к ранам и язвам,
также применять при укусах гадюк.

ЧЕРНИКА

Vaccinium myrtillu L.

Семейство брусничных — Vacciniaceae

Черника — мелкий многолетний ветвистый кустарничек высо-
той 15–50 см. Стебли и ветви с острыми гранями. Яйцевидные ли-
стья кожистые, с обеих сторон светло-зеленые, снизу — с сетчатыми
жилками, по краям — мелкопильчатые. Цветки собраны в немно-
гоцветковые кисти. Венчик с четырьмя зубчиками, колокольчатый,
белый или бледно-розовый.

Плод — сочная черная ягода, которая созревает в июле — авгу-
сте. Цветет черника в мае — июне.

Растет в хвойных лесах, на лесных просеках, в молодых ольхо-
вых зарослях и в горных долинах. В большом количестве — на По-
лесье, изредка в северной части лесостепных районов. В таких же
условиях произрастает черника в Белоруссии и России.

Собирают во время цветения; ягоды — полностью спелые, су-
шат в обычных печах или в плодовых сушилках.

Применяют ягоды черники, богатые веществами, действующи-
ми как антиспастическое, вяжущее и мочегонное средство, исполь-
зуют при лечении многих болезней желудочно-кишечного тракта.
Действуют они как вяжущее средство при поносах, помогают при
несварении желудка (диспепсии), болях в желудке и кишках. При
гастритах с пониженной кислотностью, при острых и хронических
энтероколитах у детей, при дизентерии. Отвар ягод убивает бакте-
рии брюшного тифа. Ягоды черники предотвращают кишечные кро-
вотечения. В сочетании с земляникой лесной очень эффективны при
подагре, ревматизме и других болезнях, так как лечат запоры, ре-
гулируют перистальтику кишок и нормализуют желудочно-кишеч-
ные функции; сушеные ягоды помогают при поносах и малокровии.

Рецепты народной медицины

◆ При непрекращающихся поносах рекомендуется употреб-
лять так называемое «черничное вино»: 25 г сушеных ягод черни-

ки варить в течение 20 мин в небольшом количестве воды, добавить 250 мл красного вина и варить смесь еще 10 мин. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды, пока не улучшится состояние желудка.

◆ Ягоды черники улучшают зрение (ночное видение).

Внимание! В листьях черники содержатся вещества, которые уменьшают у больных сахарным диабетом количество сахара в крови и печат функцию поджелудочной железы (тем не менее, потребляемые продолжительное время, они могут вызвать опасное отравление гидрохиноном).

◆ **Чай.** На 1 л воды взять 60 г листьев черники, настаивать 12 ч, варить 5 мин, настаивать 1 ч и пить по $\frac{3}{4}$ стакана 5 раз в день через 0,5 ч после еды.

◆ При поносах 1 полную ч. ложку смеси листьев черники, ягод черники, корневищ лапчатки (калгана) и цветков ромашки в соотношении 1,5:1,5:2:5 настаивать 6 ч в 1 стакане холодной воды, варить 5 мин и пить глотками в течение дня. Или взять 1 ч. ложку смеси ягод черники, цветков ромашки, травы исландского мха и корневищ лапчатки (калгана) в соотношении 2,5:2,5:1,5:1,5, настаивать 6 ч в 1 стакане воды и принимать аналогичным образом. Или же 1 ст. ложку смеси ягод черники, листьев подорожника, корневищ горца змеиного, травы исландского мха, корневищ лапчатки прямостоящей и цветков ромашки в соотношении 1,5:1,5:1,5:1:1:1 варить 5 мин в 1 стакане воды и выпивать в несколько приемов в течение дня.

◆ Из смеси (поровну) листьев черники, листьев холодной мяты, листьев крапивы двудомной, листьев ореха грецкого, цветков ромашки и корня лапчатки прямостоящей взять 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин, пить по 2–3 стакана в день. При поносах следует придерживаться надлежащей диеты.

◆ От глистов применять смесь: (поровну) по 50 г ягод черники, корня девясила высокого, цветков пижмы обыкновенной (в порошке) утром (натощак), 2 раза по 0,5 дозы, через 2 ч.

◆ Из отвара листьев черники (60 г листьев на 1 л воды) делать клизмы при геморроидальных кровотечениях, из немного обваренных свежих ягод черники делать ежедневно компрессы, накладывая толстым слоем на пораженные экземой места.

◆ Сырым соком из листьев лечить цинготные десны, лишай, крапивницу; смешанным с водой соком полоскать рот, горло.

◆ Порошком из корня черники посыпать «дикое мясо».

ЧИСТОТЕЛ БОЛЬШОЙ

Chelidonium majus L.

Семейство маковых — *Papaveraceae*

Чистотел большой — многолетнее травянистое растение высотой 30–100 см. При «ранении» все растение (особенно корни) выделяет сок, который на воздухе быстро становится оранжевым. Корневище многоголовковое, красно-бурое, внутри желто-оранжевое, из него вырастает несколько стеблей. Стебель прямой, ветвистый, узловатый, покрытый волосками. Листья снизу лазурно-сизые, сверху светло-зеленые: нижние — очередные, длинночерешковые, глубоко-перистораздельные, верхние — почти сидячие, с округлыми или яйцевидными частицами, которые у основания сбегаят вниз.

Цветки золотисто-желтые, на длинных цветоножках и с четырехлепестковым венчиком, обычно собранные в небольшие зонтики. Плод стручковидный — двухстворчатая коробочка. Очень ядовит! Цветет с конца мая и почти все лето.

Растет на засоренных местах, чаще в тени, вокруг жилья, у плетней, в заброшенных парках и садах, на кладбищах, на лесных вырубках, вдоль сельских улиц — по всей территории Украины, России и Белоруссии.

Собирают все растение в конце мая, во время наиболее обильного цветения, иногда — одни верхушки. Сушат быстро, на чердаках. Сбирать растение следует, не касаясь носа, губ, глаз. После работы с чистотелом надо тщательно вымыть руки.

Применяют как желчегонное средство при селезеночнике и желчных камнях (осторожно), как болеутоляющее — при судорогах, болях в груди, удушье, мучительном астматическом кашле, простуде (спазмолитическое действие алкалоидов). Поэтому, с предосторожностями, чистотел можно употреблять и при болях в желудке, запорах, заболеваниях селезенки и даже при ревматизме.

Рецепты народной медицины

◆ При постоянных артритных и ревматических болях взять 1 ст. ложку смеси (поровну) побегов паслена сладко-горького, цветков арники и боярышника колючего, травы фиалки трехцветной, листьев копытня европейского, травы с корнем чистотела большого, травы хвоща и коры крушины ломкой на 1 стакан кипятка. Настаивать 2 ч и пить теплым по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Используемые для экспериментов препараты из чистотела сдерживали рост злокачественных опухолей, поэтому их стали употреблять как лечебное и профилактическое средство от рака.

Чистотелом можно лечить больных, которым противопоказаны хирургические операции или лучевая терапия: после операций задерживает развитие метастазов.

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку нарезанного растения и настаивать 2 ч. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана (100 мл) 3 раза в день

(для профилактики при раке пить 2–3 дня в месяц) теплым при заболеваниях печени — гепатитах, холециститах, при сильном кашле, удушье, бронхиальной астме, грудной жабе и при всех заболеваниях, вызванных спазмами гладких мышц.

◆ При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки применять сок из травы чистотела, консервированный 96% -ным спиртом, по 1 ч. ложке с водой до еды, а также 10% -ный настой травы — по 50 г до еды в течение 2 месяцев.

◆ Чистотел проявляет бактерицидную и фунгицидную (противомикробную и противогрибковую) активность (как бактериостатическое средство действует на туберкулезную палочку).

◆ Свежим соком выводить бородавки, смазывая их 2 раза в день, смочив предварительно водой.

Наблюдения показали, что бородавки исчезают даже вследствие употребления оранжевого сока чистотела внутрь — 10–20 капель 3 раза в день. Свежим соком смазывать также мозоли, кожу при лишаях, желтых пятнах и другой сыпи на теле.

◆ Псориаз (чешуйчатый лишай) лечить настоем смеси измельченной травы чистотела большого и травы фиалки трехцветной по 1 ст. ложке на 1 стакан кипятка; 1 стакан настоя выпить в течение дня. Одновременно ежедневно делать горячие ванны из отвара травы чистотела (4 ст. ложки на 1 л воды).

◆ При перхоти мыть им голову, чтобы укрепить корни волос.

◆ При «диком мясе» и туберкулезе кожи употреблять такую мазь: взять 2 части (по объему) недавно заплесневевших верхушек зверобоя, 2 части свежей травы чистотела и по 1 части травы росянки и цветков ноготков, растереть это все до тестообразной массы, добавляя немного подсолнечного масла. Этой мазью смазывать язвы, наносить ее на марлю и делать лечебные тампоны и т. п.

Применять также такую пасту: смешать по 10 г порошка листьев чистотела большого, вазелина и ланолина и добавить 10 капель 0,25% -ного раствора карболки, растереть все тщательно и класть на туберкулезные язвы.

Примечание. В экспериментах над животными препараты чистотела вызывают задержку роста злокачественных опухолей, обладают фунгистатическим (противогрибковым) и бактериостатическим действием по отношению к туберкулезной палочке, а также убивают другие микробы. Хелидонин действует подобно алкалоидам мака — морфину и папаверину, вызывая у животных вначале угнетение, а затем паралич центральной нервной системы. Он также расслабляет спастически сокращенную мускулатуру, вызывает замедление пульса и снижение артериального давления.

Гомохелидонин — судорожный яд, сильный местный анестетик. Другие алкалоиды обладают местно-раздражающим действием,

оказывают кратковременное наркотическое действие, возбуждают перистальтику кишечника, повышают тонус желчного пузыря и матки. Кроме этого, препараты чистотела усиливают секрецию желчи и слюны, обладают слабительным, мочегонным, желчегонным, ранозаживляющим действием.

В России чистотел издавна применяли врачи при заболеваниях печени с развитием желтухи и брюшной водянки, при геморрое, упорных артритических и ревматических болях.

ШАЛФЕЙ ЛЕКАРСТВЕННЫЙ

Salvia officinali L.

Семейство губоцветных — Lamiaceae

Шалфей лекарственный — многолетний полукустарник высотой 20–70 см, весь густо опушенный. Стеблей много, они четырехгранные, деревенеют у основания, а выше покрыты серо-зелеными листьями, продолговатыми, длинночерешковыми, с мелкосетчатой поверхностью и зубчатыми краями. Цветки размещены кольцами в верхушечных колосовидных соцветиях. Венчик фиолетово-синий, двугубый. Все растение источает аромат. Цветет в июне — июле.

Растет в цветниках, на огородах, культивируют как лекарственное и эфирномасличное растение. В степи и лесостепи одичавший шалфей растет на лугах, вокруг жилья, вдоль заборов как сорняк. Завезен из стран Средиземноморья.

Собирают листья в первый год вегетации в сентябре, а в последующие годы 2–3 раза с начала цветения по сентябрь включительно. Сушка листьев производится на воздухе в тени, на чердаках или в сушилках при температуре 35–40 °С.

Запах высушенного сырья ароматный, особенно при растирании, вкус горьковато-пряный, слегка вяжущий. Срок хранения — 1 год.

Листья шалфея, особенно свежие, содержат фитонциды и обладают сильным бактерицидным, дезинфицирующим, противовоспалительным, вяжущим, кровоостанавливающим, смягчительным и ограничивающим потоотделение действием.

Применяют в виде настоя или настойки листьев для полоскания рта при стоматитах, катарах верхних дыхательных путей, различных катаральных состояниях слизистых оболочек, ангинах, воспалении десен; при гинекологических заболеваниях — в виде лечебных спринцеваний.

Также используют шалфей для лечения болезней желудочно-кишечного тракта, для оживления пищеварения, при болезнях печени и желчного пузыря, для снижения повышенного артериаль-

ного давления, а также как мочегонное, ветрогонное средство, вяжущее, для полоскания горла, рта при зубной боли (флюсах).

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку измельченных листьев шалфея, настаивать 10 мин и пить по 1–2 стакана в день. Облегчает отхаркивание при затяжных бронхитах, уменьшает ночное потение и выделение молока у женщин, которые кормят грудью.

◆ Шалфей лекарственный обладает противогнилостными свойствами, поэтому его употребляют при воспалительных процессах в почках (пиелитах).

◆ При желудочных спазмах 1 ст. ложку смеси листьев мяты холодной, корня валерьяны, листьев шалфея и цветков ромашки в соотношении 10:3:3:4 настаивать на 1 стакане кипятка 15 мин и пить по 1 стакану.

◆ При поносе взять 1 ст. ложку смеси листьев шалфея и ягод черники (*Fructui myrtilli*) в соотношении 3:4, настоять на 1 стакане горячей воды и пить по $\frac{1}{2}$ стакана каждые 2 ч.

◆ Для уменьшения ночного потения больных туберкулезом 1 ст. ложку смеси листьев шалфея, травы хвоща полевого и корня валерьяны в соотношении 8:1:1 настаивать 30 мин на 1 стакане кипятка и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день. При обильном потении взять 1 ст. ложку смеси листьев шалфея, кожуры зеленых околоплодников грецкого ореха и травы хвоща полевого в соотношении 1:1:2, настаивать 30 мин на 1 стакане кипятка и пить, не спеша, глотками, по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день.

◆ Для прекращения лактации (выделения молока) взять 1 ст. ложку смеси листьев шалфея, шишек хмеля и листьев ореха грецкого в соотношении 2:2:1 на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин и пить по $\frac{1}{2}$ –1 стакану 2 раза в день.

◆ Из смеси листьев шалфея и цветков ноготков в соотношении 3:1 взять 1 ст. ложку на 1 стакан кипятка, настаивать 0,5 ч и полоскать горло 5–10 мин при ангине, воспалении горла; рот — при язвах, после вырывания зубов и при расшатанных зубах (амфодонтозе), при флюсах. Полоскания оказывают вяжущее действие, уменьшают воспаления, дезинфицируют.

Шалфей предпочтительнее зверобоя в случаях нагноения десен и слизистых оболочек рта. Вяжущее и противомикробное действие шалфея используют для подавления кокковой инфекции, главным образом связанной со стафилококками.

◆ При молочнице у детей применять 3 части отвара шалфея с 1 частью уксуса (20 г шалфея на 200 мл кипятка); использовать как примочку.

◆ Для припарок на больные места и флюсы взять 100 г листьев шалфея, по 50 г цветков ромашки и листьев мяты, залить кипятком, насыпать в мешочек, согреть в сосуде на плите.

◆ Шалфейные ванны дают хорошие результаты при лечении больных подострыми и хроническими полиартритами (по разной причине), радикулитом, ишиасом.

◆ Древние медики (Гиппократ, Диоскорид и др.) считали шалфей священной травой и самым полезным лекарством, особенно при бесплодии у женщин. В Египте после эпидемий заставляли женщин употреблять шалфей, чтобы скорее умножить народ. При бесплодии рекомендовался сок шалфея с небольшим количеством соли.

◆ В китайской медицине шалфей применяется в качестве общеукрепляющего средства, назначается, кроме того, при дисменорее, суставном ревматизме, наружно при хронических заболеваниях кожи.

◆ Применяется шалфей при гипертонической болезни, атеросклерозе (особенно в климактерический период у женщин), дрожательном параличе, а также для лечебных ванн, полосканий и спринцеваний.

◆ Настой 1 ст. ложки измельченных листьев шалфея на 1 стакан кипятка настаивать 20 мин. Затем процедить, хранить в прохладном месте не более 2–3 дней, иногда количество листьев для приготовления настоя увеличивают до 20 г на 1 стакан кипятка. 1 ст. ложку настоя развести в 1 стакане воды для полоскания рта при гингивитах и стоматитах. Иногда листья используют вместе с борной кислотой, которую добавляют в количестве 2 г на 1 стакан настоя. Развести 1 ст. ложку этого настоя в 1 стакане теплой кипяченой воды и полоскать рот после еды.

◆ Настой 5 г измельченной травы заварить 400 мл кипятка, принимать по 20–30 мл через каждые 3–4 ч при гастритах, язве желудка, метеоризме, воспалении печени и желчного пузыря.

◆ При заболеваниях нервной системы рекомендуется следующий рецепт: 5 г листьев шалфея, 5 г листьев дубровника, 50 мл кипятка. Принимать 3 раза в день до еды.

◆ Шалфейное вино также используется с лечебной целью: 80 г листьев шалфея, 1 л вина. Настаивать 8 дней, принимать по 20–30 мл после еды.

◆ Порошок шалфея принимать по 1 щепотке или по 1–3 г 3 раза в день.

Внимание! Это растение нельзя принимать большими дозами, длительное время и без указания врача, так как может возникнуть отравление и раздражение слизистых оболочек.

Другие сорта шалфея менее эффективны.

ШИПОВНИК КОРИЧНЫЙ (ДИКАЯ РОЗА)

Rosa cinnamomea L.

Семейство розоцветных — *Rosaceae*

Шиповник коричный — многолетний кустарник высотой 100–150 см, с лозоподобными ветвями и многочисленными колючками. Существует много видов и разновидностей шиповника; богатейший по содержанию витамина С шиповник коричный. Листья непарно-перистые, с 5–7 продолговато-эллиптическими или продолговато-яйцевидными остропильчатыми листочками. Цветки с приятным запахом, с ланцетовидными прицветковыми листьями, пятилепестковые, лепестки бледно- или темно-красные, широкояйцевидные. Плод — ненастоящая ягода с многочисленными орешковидными семянками внутри. Плоды мясистые, сверху гладенькие, внутри волосистые, оранжевые или красные, приятные на вкус, содержат в себе яблочную и лимонную кислоты, флавоноиды, витамины (до 1,7 %) и т. д.; в семянках — эфирное и жирное масла. Цветет в мае — июне, ягоды созревают в октябре.

Растет на опушках, межах, в оврагах, придорожных рвах, среди кустарников, у заборов, на кладбищах — по всей территории Украины, России и Белоруссии. Растение очень изменчиво, например *Rosa canina* L. (собачья).

Собирают листья во время цветения, спелые плоды — приблизительно с 15 октября (сушат в печи или сушилке при температуре до 80 °C).

Применяют: при цинге, геморрагическом диатезе (гемофилии), атеросклерозе, а также как средство, которое повышает сопротивляемость организма в борьбе с инфекционными болезнями (коклюш, скарлатина, дифтерия, пневмония). Используют при плохо заживающих и инфицированных ранах, маточных и других кровотечениях (действует витамин С), при куриной слепоте, камнях в печени и почках, при лечении ран, язв от ожогов горячей жидкостью (действует каротин, провитамин А). Также для укрепления остроты зрения и улучшения функции кроветворных органов: витамин В₂, витамин К нормализуют свертывание крови, а витамин Р уплотняет стенки сосудов и уменьшает их ломкость; фитонциды действуют как противомикробное средство, сапонины — как мочегонное. Из перечисленного видно, что богатое содержание витаминов и их очень удачное соединение в плодах и объясняет лекарственное применение шиповника.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку растолченных плодов (вместе с семянками) и кипятить 5 мин. Пить по 1 стакану утром и вечером, глотками: при язве желудка и двенадцатиперст-

ной кишки (даже сопровождающихся кровотечениями) и при гастритах с недостаточной желудочной секрецией. Использовать при различных формах малокровия (у слабо развитых девушек и юношей и при злокачественных опухолях), при наличии камней в печени и почках, при атеросклерозе, в частности коронарных сосудов сердца.

Вместо чая можно употреблять спиртовую настойку из плодов шиповника. 1 стакан подсушенных или мелко нарезанных сушеных плодов смешать с 1-1½ стакана сахара и 3 стаканами 70%-ного спирта и поставить на 5 суток на солнце. На 6-й день долить еще 3 стакана 40%-ной водки и держать на солнце еще 5 суток. На 10-й день процедить, осадок отжать, слить в бутылку и пить по маленькой рюмке (15 г) 2 раза в день после еды.

◆ Отвар из корней (2 ст. ложки измельченного корня шиповника на 2 стакана воды) кипятить 15 мин, настаивать, пока не остынет, и пить 3 раза в день перед едой по 1 стакану при наличии камней в печени и почках и при малярии (обезвреживает плазмодии).

◆ Отвар из листьев шиповника (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, настаивать 10 мин) употреблять по 1 стакану в день. Улучшает моторную функцию желудка, успокаивает боли в желудке, препятствует газообразованию, а при поносах уменьшает количество позывов (на область желудка класть грелку). Пить перед едой.

ЩАВЕЛЬ КОНСКИЙ (ГУСТОЙ)

Rumex confertu L.) Willd.

Семейство гречишных — *Polygonaceae*

Щавель конский — многолетнее травянистое двудомное растение высотой 30–50 см. Корневище короткое, мочковатое. Стебель бороздчатый, направленный кверху; на нем характерные раструбы (сухие оболоччатые трубки, которые обхватывают узлы стебля). Листья очередные, большие, стреловидные, подобно корням, терпкие на вкус. Цветки мелкие, зеленовато-красноватые, собранные в овальную кисть. Плод — трехгранный орешек.

Цветет в мае — июне.

Растет на заливных лугах, лесных лужайках, по берегам рек — на большей части территории Украины, на юго-востоке и в средней полосе европейской части России, в Белоруссии.

Собирают корни весной и осенью, а также используют семена.

Применяют для лечения энтероколитов и поносов (даже инфекционного происхождения — дизентерии). Малые дозы корня оказывают закрепляющее действие, большие — слабительное.

Рецепты народной медицины

- ◆ Употреблять от поноса 3 раза в день по 0,5–2 г порошка семени или по 0,25 г порошка корня щавеля.
- ◆ В виде отвара от запора применять 2 ст. ложки измельченного корня, варить 7 мин в 1 стакане воды и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день, использовать также в виде порошка: по $\frac{1}{2}$ ч. ложки порошка корня (0,5 г) принимать, запивая водой, на ночь.
- ◆ Принимать водный настой (15 г на 100 мл горячей воды, пить в течение 1 ч, ложками). Также можно употреблять и спиртовую настойку корней щавеля в соотношении 1:4 (по 20–30 капель 3 раза в день) при хроническом кашле и для лечения желудочно-кишечных расстройств, даже с кровавыми поносами, особенно у детей. Спиртовая настойка, кроме кровоостанавливающего действия (при кишечных, легочных, геморроидальных кровотечениях), понижает артериальное давление при гипертонической болезни 1–2-й степеней.
- ◆ При хронических колитах применять взятую поровну смесь порошка корня конского щавеля и корня живокости, принимать 3 раза в день по 1 ч. ложке с сиропом, медом или молоком.
- ◆ При анемии (хлорозе) принимать по 2 ст. ложки смеси порошка корня конского щавеля и листьев крапивы в соотношении 1:2 с сиропом или с молоком, 3 раза в день.
- ◆ Запущенную чесотку лечить обмыванием тела крепким отваром корней конского щавеля.

ЩИТОВНИК МУЖСКОЙ (ПАПОРОТНИК МУЖСКОЙ)

Dryopteris filix mas (L.) Schott.

Семейство аспидиевых — *Aspidiaceae*

Щитовник мужской — многолетнее травянистое споровое растение без надземного стебля, с толстым корневищем, которое растет наискось. Листья длиной до 120 см, темно-зеленые, вырастают пучком, собранным в воронку. Они перисторассеченные, с линейно-ланцетными перисторассеченными участками, короткими черенками, покрытыми буроватыми чешуйками. В конце лета на нижней стороне листьев развиваются двумя рядами по сторонам жилки — круглые спорангии со спорами, которые созревают в августе — сентябре.

Растет в лесах, чаще лиственных, в тенистых, но не глухих местах, у рек, в сырых местах, среди кустарников — почти по всей территории Украины, в России и Белоруссии.

Собирают: толстые корневища — осенью или ранней весной, до развития листьев; летом — листья. Выкапывая корневища, очищают их от корней и омертвевших тканей, разных остатков, оставляя

только зеленоватого цвета здоровые части, которые, не моя, разрезают на куски и сушат в тени.

Применяют как глистогонное средство, в частности, чтобы выгнать солитера (действует вещество филицин, которое очень ядовито, поэтому лучше выгонять глистов, применяя папоротник мужской, в больнице, под наблюдением врача).

Рецепты народной медицины

◆ При невралгиях, головных и зубных болях, при ревматизме, ломоте делать растирания больных мест спиртовой настойкой корневища папоротника мужского. Для этого 1 часть измельченного корневища залить на 14 суток 4 частями спирта или крепкой водкой. Через 14 суток (при необходимости можно уже и на 3-й день) настойку процедить и втирать в больные места по несколько раз в день (ею можно полоскать зубы).

◆ Летом на больные места делать компрессы из свежих листьев папоротника мужского.

◆ Если спать на матрасе, набитом сушеным папоротником мужским, то прекращаются боли: ревматические, головные, зубные.

ЭВКАЛИПТ ШАРООБРАЗНЫЙ

Eucalyptu globului Labill.

Семейство миртовых — *Myrtaceae*

Эвкалипт — высокое, до 150 м вечнозеленое дерево. Листья ланцетовидные, синевато-зеленые, покрытые толстым восковым слоем и потому кажутся серебристо-белыми. Они богаты эфирными маслами, дубильными веществами, фитонцидами и т. п. Цветки большие, с многочисленными тычинками и зеленой чашечкой. Цветет летом.

Растет в дикой культуре только в Австралии, однако широко культивируется на Кавказе, в меньшей степени — на Южном побережье Крыма.

Собирают осенью и зимой листья, которые приобрели узколанцетную форму, стали серповидно-загнутыми.

Применяют как средство отхаркивающее, антисептическое, фитонцидное, болеутоляющее, противомаларийное, противовоспалительное, противомикробное, глистогонное.

Рецепты народной медицины

◆ Использовать при гнойных бронхитах, бронхиальной астме, гриппе, скарлатине (горячий настой 5 г листьев на 1 стакан кипятка), гипертонии, для спринцевания при женских болезнях. Фитон-

циды, которые содержатся в эвкалиптовом масле, по своему действию превосходят действие пенициллина, стрептомицина, aureомицина, фенола.

◆ Для приема внутрь готовить отвар из 20 г растения на 200 мл воды, пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Для полоскания рта, горла, промывания ран, спринцевания, смачивания тампонов взять 1 стакан отвара (30 г эвкалипта шарообразного на 200 мл воды) на 0,5 л воды. Чистый отвар применять для ингаляций.

◆ Эвкалиптовым маслом, растворенным в подсолнечном масле (2:100), смазывать носовые проходы при гриппе.

◆ Смешав эвкалиптовое масло со скипидаром, камфорным маслом, камфорным спиртом, натирать болезненные места при невралгии, люмбаго, ревматизме.

ЭФЕДРА ДВУКОЛОСКОВАЯ (ХВОЙНИК)

Ephedra distachya L.

Семейство эфедровых — *Ephedraceae*

Эфедра двуколосковая — кустарник высотой до 1 м, с длинными разрастающимися в стороны корневищами. Стебель укороченный, веточки желто-зеленые, позже серые, раскидистые, тонкоробристые, междоузлия — до 3 см длиной. Листья редуцированные, чешуеобразные, спаянные в цилиндрические влагалища.

Растение двудомное. Мужские шишки сидят в узлах стебля по 3–4 и больше. Состоит мужская шишка из колонки, на верхушке которой развиваются от 2 до 8 дву-, четырехгнездовых микроспорангиев, из которых образуются микроспоры (пыльца).

Женские шишки также сидят в узлах стебля в количестве 2–4. Каждая из них состоит лишь из одного семенного зачатка, который окружен толстым покровом из чешуеподобных мясистых листьев. Женские шишки в созревшем виде шарообразные, красные, 6–7 мм длиной, ягодоподобные.

Растет на приморских и степных склонах, на юге лесостепи.

Собирают в конце года зеленые стебли (траву).

Рецепты народной медицины

◆ Применять как средство, которое повышает кровяное давление и тонизирует симпатический нерв; при аллергических заболеваниях, таких как бронхиальная астма, сенная лихорадка, крапивница; при хроническом бронхите, эмфиземе легких, при отравлении опиумом, скополамином, наркотиками. Суточная доза — отвар 12 г сухой травы на 1 стакан кипятка.

ЯСНОТКА БЕЛАЯ (ГЛУХАЯ КРАПИВА)

Lamium album L.

Семейство губоцветных — *Lamiaceae*

Яснотка белая — многолетнее травянистое растение высотой 30–60 см, с длинными подземными побегами и неветвистыми четырехгранными, направленными вверх стеблями. Все растение пушистое от прижатых к стеблю волосков. Листья противоположные, сердцевидно-овальные, пильчатые, напоминают листья крапивы, но не жалят. Цветки, размещенные кольцами в пазухах листьев, большие, белые, двугубые, пахнут медом. Цветет с мая до осени.

Растет в садах, в тени вокруг жилья и заборов, на засоренных местах, а также среди кустарников и в лесах.

Собирают венчики цветков, выдергивая их из чашечек, а также листья — во время цветения растения.

Применяют при золотухе, крапивнице, экземе, фурункулезе, сыпи на теле, для очищения крови и лечения ран. Используют при малокровии у молодых людей; при хронических катарах мочевых путей (уретриты, циститы, пиелиты, нефриты) и при опухолях селезенки у больных малярией. Используют также при расстройстве нервной системы и геморрое, болезнях легких (бронхитах), горла и матки, как кровоостанавливающее средство. Цветки действуют как противовоспалительное, вяжущее и тонизирующее средство.

Рецепты народной медицины

◆ **Чай.** На 1 стакан кипятка взять 1 ст. ложку цветков (или листьев) яснотки белой и настаивать 10 мин. Пить по 1 стакану утром и вечером, глотками.

◆ Для регуляции менструаций у женщин взять 1 ложку смеси цветков глухой белой крапивы, травы манжетки обыкновенной, травы тысячелистника и корня валерьяны в соотношении 5:2:1:2 на 1 стакан кипятка, настаивать 0,5 ч и пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

◆ Применять напары из смеси цветков яснотки белой, ромашки, цветков ноготков лекарственных, травы руты душистой, листьев мяты холодной, листьев Melissa, корня валерьяны и коры крушины ломкой (поровну): взять 1 полную ст. ложку на 1 стакан кипятка, настоять, остудить и пить глотками в течение дня.

◆ При мучительных менструациях, дисменорее взять 1 ст. ложку цветков яснотки белой, травы манжетки, цветков ромашки и травы горца перечного в соотношении 2:2:2: 4 на 300 мл воды, варить 15 мин и пить по 1–3 стакана в день.

◆ При болезнях горла, легких и матки как кровоостанавливающее средство пить отвар из смеси цветков яснотки белой, фиалки трехцветной и листьев земляники (поровну): взять 2 ст. ложки на

1 стакан воды, варить 5 мин, процедить, отжать и пить по 2 стакана в день. Вместо отвара можно употреблять свежий сок, выжатый из целого растения.

◆ Прокипяченную на водной бане траву яснотки — по 2 ст. ложки 3 раза в день — при малокровии, болезнях печени и селезенки и маточных кровотечениях.

◆ При экссудативном диатезе взять 1 ст. ложку смеси цветков яснотки белой, травы шандры обыкновенной, ясенника душистого, травы манжетки, травы тысячелистника и цветков ромашки аптечной (поровну) на 1 стакан кипятка. Пить в обед и вечером по 1 стакану.

ЯСЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Fraxinu excelsior L.

Семейство маслиновых — *Oleaceae*

Ясень обыкновенный — дерево высотой 15–40 м. Листья большие, непарноперистые, состоят из 7–13 продолговато-эллиптических заостренных листьев. Цветки без околоцветников, появляются раньше листочков. Цветет в апреле, плодоносит в сентябре. Плод — орешек.

Растет по всей территории Украины — одиночно в буковых, дубовых и смешанных лесах. Также его высаживают возле домов. Широко распространен в России и Белоруссии.

Собирают: кору — весной, листья — летом.

Рецепты народной медицины

◆ Применять при ревматизме, артритах. Взять 1 ст. ложку смеси коры ясеня, цветков лабазника вязолистого и листьев смородины в соотношении 10:10:20 на 1 стакан кипятка, настаивать 30 мин и пить по 2–3 стакана в день.

◆ Как средство глистогонное, слабительное, потогонное и желчегонное применять в виде отвара. 2 ст. ложки измельченной коры ясеня варить в 1 стакане воды и принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ При почечных камнях варить 50 г коры ясеня в 0,5 л воды, кипятить 5–7 мин и пить по $1/2$ стакана 3 раза в день.

◆ Свежий сок из листьев ясеня закапывать в ухо, свежую кору и листья прикладывать к ранам.

ЯСТРЕБИНКА ВОЛОСИСТАЯ

Hieracium pilosella L.

Семейство сложноцветных — *Compositae*

Ястребинка волосистая — многолетнее травянистое растение высотой 50–60 см (когда с цветочной стрелкой). От розетки образуются побеги, обычно многочисленные, со все более уменьшающимися к концу побега листьями. Листья розетки сверху зеленые или сизо-зеленые, покрытые рассеянными жесткими длинными волосками.

Снизу — беловойлочные от густого звездчатого опушения, ланцетовидные или продолговато-обратнояйцевидные. Стебель увенчан корзинкой, цветки желтые, язычковые, снаружи часто с красноватыми полосками на лепестках. Цветет в мае — июне, иногда по октябрь.

Растет на лугах и сухих выгонах, на плотинах, густо на песчаном грунте по всей территории Украины, в Крыму — редко. Встречается также на всей территории Белоруссии и в европейской части России, кроме северных широт, в Западной Сибири — редко.

Собирают все растение вместе с корнем или сами корзинки во время цветения.

Применяют как кровоостанавливающее средство при кишечных кровотечениях при дизентерии, маточном кровотечении, геморрое, катаре толстых кишок; при бронхитах, при болезнях печени (ее опухании), при селезеночнике и как средство, которое помогает выделению желудочного сока при пониженной кислотности.

Рецепты народной медицины

◆ *Чай.* На 1 стакан кипятка взять 1–2 ч. ложки цветков и настаивать 10 мин. Пить глотками по 1 стакану утром (натощак) и вечером. Действует мочегонно, потому используют свежее растение при уремии. Количество мочи увеличивается, содержащее мочевины в крови снижается. Уменьшаются жалобы на головную боль, тошноту, бессонницу.

◆ При малокровии применять смесь (поровну) ястребинки и манжетки обыкновенной — по 1 ч. ложке на 1 стакан кипятка; при селезеночнике употреблять по 1 ч. ложке порошка травы ястребинки 3 раза в день.

◆ Порошком из травы также присыпать раны, в других случаях промывать их вышеупомянутым отваром или делать примочки.

◆ При сильном насморке нюхать порошок из перетертых листьев ястребинки.

◆ Можно делать горячим отваром спринцевания при белях у женщин, 2 раза в день (действует как противовоспалительное, вяжущее средство, лечит ранки и язвы).

ЯТРЫШНИК

Orchi L.

Семейство орхидных — *Orchidiaceae*

Ятрышник — род многолетних трав с двумя клубнекорнями (молодыми растущими и старыми отмирающими), пальчатыми или круглыми. Стебель один, прямостоящий, не ветвистый. Листья очередные, линейные или ланцетные, с параллельными жилками. Цветки неправильные, ярко окрашенные (пурпурные, фиолетово-красные и др.), в верхушечных кистевидных соцветиях с прицветниками. Околоцветник простой, венчиковидный, из шести листочков в двух кругах. Наружные листочки почти одинаковые. Из внутренних нижний — более крупный, образует трубу со шпоркой у основания. Плоды — коробочки, открывающиеся шестью продольными щелями. Семена многочисленные, очень мелкие. Цветет в мае — июне. Плоды созревают в июле — августе.

Ятрышник мужской (Orchi mascula L.) — с пурпурными цветками в густом цилиндрическом соцветии длиной до 15 см. Растет преимущественно в Карпатах.

Ятрышник пятнистый (O. maculata L.) — с розово-фиолетовыми пятнистыми цветками, с густой яйцевидно-цилиндрической кистью длиной 3–9 см.

Ятрышник широколистный (O. latifolia L.) — с лилово-розовыми цветками в густом яйцевидно-цилиндрическом соцветии (растет на болотах и сырых местах). Распространен в лесостепи и на Полесье.

Ятрышник дремлик (O. morio L.) — с темно-фиолетовыми цветками в небольшом редковатом соцветии. Европейский вид. Распространен в западных районах России, в Белоруссии и Украине, от Прибалтики до Молдавии. Светолюбив, растет на сухих лугах, в светлых лесах и кустарниках.

Ятрышник шлемоносный (O. militari L.) — растет на влажных пойменных лугах, в сухих лесах. Распространен на узкой полосе от Прибалтики до юга Восточной Сибири.

Ятрышник клопоносный (O. coriophora L.) — растет во влажных местах. Распространен от Балтики до Белгородской области, на Кавказе, в Украине.

Лекарственным сырьем являются клубни, которые в высушенном виде называются салепом.

Сбор клубней производится в конце цветения или вскоре после окончания цветения растения, когда еще не отпала цветочная стрелка. По форме различают 2 вида салепа: круглый — толщиной 1–1,5 см, который считается лучшим, и пальчатый, отличающийся меньшей толщиной (0,5–1 см). Выкопанные корни очищают от земли, быстро моют в холодной воде и на 1–2 мин опускают в кипятки, чтобы воспрепятствовать прорастанию клубней во время сушки и ускорить ее. Сушат сырье в тени или в сушилке при температуре

50 °С. Готовое сырье — хорошо высушенные клубни — плотны, желоваты, слегка просвечиваются, не имеют вкуса и запаха, желтовато-белого или беловато-серого цвета.

Еще лучше приготавливать и сохранять салеп по старинным рецептам — разрезая клубни на дольки. Чем светлее будут высушенные части — тем больше они сохранили полезных веществ.

Клубни содержат около 50 % слизи, 27 % крахмала, 5 % белковых веществ, сахара, щавелевокислый кальций и минеральные соли.

С древних времен ятрышник применяли как общеукрепляющее средство, при параличах в восстановительном периоде, при длительно незаживающих язвах и как средство, препятствующее распространению герпеса — инфекционного заболевания губ. Но предназначался ятрышник не только в качестве лекарственного средства. Каждый воин, отправляясь в длительный поход, брал с собой котомку с салепом. Несколько отваренных долек восстанавливали силы, удовлетворяли потребность в воде. Большая горсть салепа, скормленная коню, позволяла преодолеть дневной путь в сухих жарких степях.

В современной медицине применяют молодые клубни при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, острых и хронических заболеваниях дыхательных путей, хронических и острых бронхитах, гастроэнтеритах, энтеритах, диарее, дизентерии, особенно у детей, поносах, воспалении мочевого пузыря, отравлении некоторыми ядами.

Применяются молодые клубни как средство, восстанавливающее силы после тяжелых заболеваний, переживаний, при старческом истощении, для больных туберкулезом и тех, кто перенес сильные кровотечения.

Салеп очень полезен для детей, страдающих катаром кишечника. Водную ятрышниковую эмульсию с успехом используют в клизмах при поносах, в том числе и дизентерийных. К эмульсии добавляют при этом отвар из льняных семян (1 ч. ложка семян льна на 1 стакан кипятка).

В странах Востока применяют клубни салепа при резкой слабости, для восстановления здоровья.

В народной медицине порошок из клубней признают очень полезным при туберкулезе, для поддержания сил в старческом возрасте. Рекомендуются он тем, кто перенес тяжелые кровопотери, психические травмы, а также при заболеваниях желудка, поносе, дизентерии, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, язвенном колите, дистрофии, катарах верхних дыхательных путей, воспалительных заболеваниях полости рта и горла, при пищевых и др. отравлениях, когда для лечения воспаления тканей желудочно-кишечного тракта требуется обволакивающая слизь.

Рецепты народной медицины

◆ При поносах для большего эффекта делать клизмы из раствора салепса с добавлением $1/10$ части льняных семян.

◆ Если салепса нет в аптеках, его можно приготовить самому. Выкопанные клубни ятрышника очистить от мелких корешков и верхней кожицы, нанизать на нитку, погрузить на несколько минут (1–3) в кипяток для уничтожения неприятного запаха и удаления горечи, а также для того, чтобы клубни не могли прорасти.

Вынув из кипятка, просушить на свежем воздухе (в тени) или в теплом помещении. Высушенные клубни должны иметь желтоватый цвет и некоторую стекловидность или прозрачность.

Внимание! Чтобы проверить доброкачественность порошка салепса, надо взять 1 часть на 100 частей воды и прокипятить. Должна получиться густая и почти бесцветная слизь; если после охлаждения к этой слизи добавить для контроля несколько капель йода, она должна приобрести синий цвет.

Перед употреблением клубни следует растереть в порошок, развести сначала в холодной кипяченой воде, в 10 частях, а затем добавить 90 частей кипяченой воды (или горячего молока), взболтать до получения жидкости густоватой консистенции — как жидкая сметана.

Для истощенных людей суточная доза — 40 г салепса на воде или молоке с медом.

◆ Применять салепс в виде слизи, которую надо готовить так: клубни измельчить, залить горячей водой (температура — 50–60 °C) в соотношении: 2 г высушенных корней на 1 стакан воды, затем взболтать в течение 10–15 мин. Слизь хранить в прохладном месте не более 2–3 дней, но лучше готовить и сразу принимать 4–5 раз в день по 1 ст. ложке перед едой при заболеваниях желудка и кишечника.

◆ При бронхитах принимать до и после еды по 1 ч. ложке. Употреблять полученную желеобразную массу можно при всех заболеваниях вместе с кашами, бульонами, молоком и др. продуктами. Масса не имеет ни вкуса, ни запаха. Детям дозу необходимо уменьшить в зависимости от возраста.

◆ *Настой.* 1 ч. ложку измельченных клубней ятрышника залить 1 стаканом кипятка и на 15 мин оставить, периодически взбалтывая, в теплом месте; настой надо пить горячим. При поносах у детей давать настой в холодном виде.

◆ *Отвар.* 3–10 г на 200 мл; принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день.

◆ *Клизма.* 2 ч. ложки салепса на 2 стакана кипятка (предварительно смочив порошок холодной водой), добавить $1/4$ ч. ложки растолченных льняных семян.

ЯЧМЕНЬ ОБЫКНОВЕННЫЙ

Hordeum vulgare L.

Семейство злаков — *Gramineae*

Ячмень обыкновенный, или посевной — известное всем культурное растение, которое выращивается на полях.

Лекарственным сырьем являются семена (зерна) ячменя.

Рецепты народной медицины

◆ Слизь из целых семян. 10 г семян залить 100 мл воды и настаивать в течение 4–5 ч, затем варить в течение 10 мин, отвар процедить. Принимать по 4–5 ст. ложек в день при желудочно-кишечных заболеваниях и поносах.

◆ Ячменный солод. Семена поместить в подходящие для прорастания условия и, когда они прорастут, высушить. Они содержат около 40 % крахмала, 10 % протеина, 10 % декстрина, 30 % клетчатки, энзим (пептаза), минеральные соли и витамины А, В, D, Е. Очень хорошее средство для благоприятного воздействия на общий обмен веществ при кожных сыпях, фурункулезе и др.

◆ Экстракт из ячменного солода. Из сухих проростков приготовить особым способом вытяжку (солодовая вытяжка). Она содержит около 10 % декстрина, 5 % белковых веществ, витамины и активную диастазу. Очень хорошее средство для детей младшего возраста. Хорошо действует солодовая вытяжка и при бронхитах.

◆ Отвар ячменной и перловой круп успокаивает болезненную раздражимость слизистых оболочек внутренних органов и кожи, обладает общеукрепляющим действием. Его следует применять при желудочно-кишечных заболеваниях. При искусственном вскармливании и прикармливании грудных детей отвар необходимо добавлять к коровьему молоку (1 ч. ложку крупы заварить в 1 стакане кипятка). Для ребенка 1–2 месяцев — на 1 часть молока добавить 3 части ячменного отвара. В дальнейшем количество отвара можно уменьшить.

◆ Водный настой ячменного солода пить при геморрое, золотухе, кашле, желудочных заболеваниях, почечнокаменной болезни и особенно при болезнях мочевого пузыря и мочевых путей (2 ст. ложки солодовой муки настаивать 4 ч в 1 л кипятка, пить по 1/2 стакана 4–6 раз в день, добавив сахар).

◆ Солодовые ванны применять как противовоспалительное средство при заболеваниях кожи.

◆ Припарки из ячменного солода и муки использовать при груднице, наружных воспалительных процессах и опухолях.



ЛЕКАРСТВЕННЫЕ ЧАИ И ВАННЫ

ЧАИ

Основное назначение травяных чаев

Назначение чаев, настоянных на травах, пожалуй, наиболее точно выразил плакат, увиденный одним журналистом у зеленой аптеки в Маниле. Плакат гласил:

«Ли Чунгюн. Он решил не умирать. Это ему не удалось. Но ему удалось прожить 256 лет: с 1677 по 1933 год. Как? Человек каждый день пил чай, настоянный на травах».

Действительно, чай, настоянный на травах, можно и нужно рассматривать как средство сохранения здоровья и продления жизни человека.

Чай на травах содержит пищевые и физиологически активные вещества, которые в большой мере определяют нормальное функционирование системы органов человеческого организма, его резистентность и адаптационные возможности. К таким веществам относятся: микроэлементы, витамины, эфирные масла, фитонциды, алкалоиды, дубильные вещества и др.

Велика роль в нормальной жизнедеятельности человеческого организма макро и микроэлементов: железа, калия, кальция, кобальта, магния, меди, марганца, натрия и др., содержащихся в растениях.

Сборы лекарственных растений, применяемые для заварки чая, несомненно, содержат большой ассортимент питательных и физиологически активных веществ, обеспечивающих нормальное функционирование человеческого организма, нежели отдельные растения, включая и настоящий кофеинсодержащий чай. Поэтому сборы и растительные композиции более предпочтительны для тех, кто хочет сохранить здоровье.

В нашей стране в качестве заварки традиционно употребляются или могут употребляться следующие растения: различные виды боярышника (цветки, плоды и листья), брусника (стебли, плоды, листья), бузина черная (плоды, цветки), донник лекарственный (цветки), душица обыкновенная (облиственная часть стебля в цвету), несколько видов зверобоя (облиственная часть стебля в цвету), земляника лесная (стебли, листья, цветки), кипрей узколистный (листья), кислица обыкновенная (стебель с листьями), костяника каменистая (листья, цветки), крапива двудомная (листья), лабазник

вязолистный (листья, цветки), различные виды малины (листья, цветки), манжетка обыкновенная (листья с цветками), мать-и-мачеха (листья), медуница (листья), первоцвет (листья), подмаренник настоящий (облиственная часть стебля с цветками), рябина (плоды), смородина черная (листья), тимьян или чабрец (стебель с цветками), череда (листья), черника (листья), различные виды шиповника (все части растения), яснотка белая, или глухая крапива (листья и цветки).

Три правила составления чая

1. Брать для заварки чая только те растения, которые обладают приятным вкусом и запахом, нетоксичны и апробированы в народе, а также исследованы учеными и специалистами.

2. Составлять чайные сборы и растительные композиции с учетом необходимых для вашего организма показаний, совместимости растений в сборах, выдерживая весовые пропорции и дозировку.

Выполнить это правило можно двумя способами.

Во-первых, использовать для заварки чаев проверенные известными фитотерапевтами и народными целителями лечебные сборы. Отбирать, разумеется, следует только те сборы, в состав которых входят растения, традиционно используемые для заварки чая, при этом примерно наполовину уменьшая вес заварки.

Во-вторых, применять специальные, традиционные чайные сборы, предлагаемые известными знатоками травяных чаев.

3. Не допускать передозировки и излишнего употребления травяных чаев, прислушиваться к своему организму. Постоянно помнить, что, используя настоянные на лекарственных травах чаи, мы имеем дело с целебными напитками. Если выбранный чай вам не нравится, не вызывает приятных ощущений и не приносит радости, лучше от него отказаться и заменить другим, благо, выбор растительных композиций практически не ограничен.

Заварка травяного чая

Обязательным условием приготовления чая является тщательное смешивание и измельчение травяной смеси. Фарфоровый чайник обдают кипятком, засыпают смесь для заваривания, заливают ее кипящей водой. Накрыв чайник полотенцем или специальным утеплителем, дают настояться 10–15 мин. Чай готов. Пить его надо, не разбавляя водой, можно с молоком или со сливками, добавляя их по вкусу.

О необходимом количестве смеси говорится при описании сборов и растительных композиций. Обычно на чайник емкостью 4 стакана берется средняя щепоть травяной смеси. Иногда добавляется и ч. ложка черного байхового чая. Но лучше обходиться без него.

Единицей измерения измельченного сырья служит столовая (10–20 г) или чайная (5–10 г) ложка.

В зависимости от физиологического действия и цели применения все плодово-ягодные и травяные чаи можно разделить на повседневно-бытовые, профилактические и лечебные.

Повседневно-бытовые — это чаи, приготовляемые из пищевых и лекарственных растений, лишенных сильнодействующих веществ (возбуждающих, успокоительных), но дающих организму нужные физиологически активные соединения: витамины, микроэлементы и др. Их можно употреблять вместо воды изо дня в день, в течение всей жизни, поэтому они должны отлично утолять жажду, иметь приятный вкус и аромат.

Эти чаи можно, в свою очередь, условно подразделить на *поливитаминные*, регулирующие обмен веществ (обменные), универсальные, тонизирующие и успокоительные.

К поливитаминным чаям следует отнести, как говорит само название, чаи, получаемые из растений, содержащих большое количество различных витаминов. К таким растениям относятся, прежде всего, шиповник и облепиха, рябина и смородина.

Смородиновый чай (из листьев черной смородины) приятен на вкус, с запахом свежей смородины, он хорошо утоляет жажду и оказывает благотворное влияние на весь организм, улучшает обмен веществ и работу различных органов и систем. Для приготовления напитка берется 1 ст. ложка измельченных листьев на 1 л воды. Чаще всего к смородине добавляют листья малины и ежевики (поровну); если преобладает запах смородины, то ее количество уменьшают.

Напитки из поливитаминных растений при систематическом их применении, по имеющимся сведениям, стимулируют кроветворение, регенерацию тканей, обмен веществ в организме и повышают активность его защитных механизмов.

Некоторые из перечисленных растений применяются или могут применяться для заварки поливитаминных чаев сложного состава. (Здесь и далее цифры показывают весовое соотношение частей растительных компонентов.)

◆ Плоды и листья шиповника, листья смородины и земляники — по 1. Напиток имеет приятный аромат, цвет и вкус, совмещает в себе гамму целебных свойств шиповника, земляники и смородины, является замечательным оздоравливающим средством.

◆ Плоды и листья шиповника — 2, листья княженики или морошки — 1. Сухие плоды шиповника нужно истолочь и, взяв из расчета 1–2 ч. ложки смеси на 1 стакан воды, залить их водой, довести до кипения, настаивать в фарфоровой или эмалированной посуде 1–1,5 ч, добавить по вкусу мед или сахар. (Это ориентировоч-

ные дозы заварки и способ приготовления.) Напиток ароматен, приятен на вкус, имеет красивый красновато-коричневый цвет. Поливитаминное средство. Регулирует обмен веществ, обладает общеукрепляющим, кроветворным, противосклеротическим действием.

◆ Плоды шиповника — 1, боярышника — 0,2, отжатые плоды облепихи (жом, полученный после удаления сока) — 1.

◆ Приготовление и использование такое же, как и второго чайного состава. Исключительный по аромату и вкусу напиток имеет приятный золотисто-коричневый цвет. Поливитаминное средство. Считается, что он обладает действием, подобным первому и второму составу, и благотворно влияет на организм при сердечно-сосудистых заболеваниях.

◆ Плоды и листья шиповника — 3–4, плоды рябины обыкновенной или рябины сибирской — 1, трава душицы — 1. Приготовление такое же, как и чая второго состава. Напиток имеет приятный аромат и вкус. Отличное поливитаминное, противосклеротическое средство, благотворно действующее на обмен веществ в организме.

◆ Листья смородины черной — 1, листья ежевики, листья костяники — по 3, трава душицы — 1. Приготовление такое же, как и второго состава. Поливитаминное средство. Ароматный и вкусный оздоравливающий напиток, обладающий противосклеротическим, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием.

Наряду с поливитаминными растениями в чай можно вводить растения, которые не являются высоковитаминными, но, по имеющимся данным, хорошо влияют на обменные процессы в организме, — это земляника, ежевика, костяника, морошка, манжетка и др.

Каждый из напитков, полученных из указанных растений, их смесей, имеет отличный аромат и вкус. Ценность этих чаев определяется целебным действием входящих в них компонентов. Они регулируют и возбуждают деятельность некоторых желез внутренней секреции, улучшают работу различных органов, в частности желудочно-кишечного тракта, почек, печени, стимулируют обмен веществ и защитные силы организма, поднимают его жизненный тонус.

Чай из цветков и листьев *земляники* — напиток, прекрасно утоляющий жажду, приятный, слегка вяжущий на вкус, с нежным тонким ароматом. Земляничный чай обладает ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием. Он усиливает деятельность желез внутренней секреции и улучшает обмен веществ в организме. Нет ничего безвреднее такого напитка, вместе с тем польза от его приема очень большая.

Ежевичный чай тоже хорошо утоляет жажду, имеет отличные вкус, аромат, цвет. Это любимый напиток рыбаков и охотников. Следует отметить, что для придания листьям ежевики более приятного

запаха и вкуса прибегают к их ферментации. По известному в Болгарии способу, листьям дают время увянуть, затем раскатывают их валиком или, нарезав, опрыскивают водой, заворачивают в чистое полотенце и оставляют на 2–3 дня в теплом помещении. В процессе брожения листья приобретают запах розы. Затем их быстро сушат в духовке или русской печи при температуре 50–60 °С и упаковывают в плотно закрывающиеся жестянки или другие банки (из-под растворимого кофе, стеклянные — 1–2-литровые банки).

Ферментация в большинстве своем не всегда оправдана, так как надо всячески стремиться к тому, чтобы сохранить в растении как можно больше действующих веществ, избегая всякой обработки, которая способствует частичной или полной утрате витаминов, фитонцидов и других ценных для организма, но быстро разлагающихся веществ. Нужные вкус и аромат чая можно легко получить, комбинируя растения, содержащие дубильные вещества, и добавляя те, которые придают напитку своеобразный запах, например чабрец, смородину и др.

◆ Высушенное растение земляники, сорванной в цвету, — 3, листья ежевики — 2, плоды и листья шиповника — 2–3. Чай ароматен, приятен на вкус, коричневатого цвета. Поливитаминное средство, регулирующее обмен веществ, благотворно действующее на деятельность поджелудочной и других желез внутренней секреции.

◆ Листья земляники — 3, листья ежевики — 2, трава тимьяна (чабреца) — 1, листья костяники — 2–3. Напиток с приятным запахом чабреца, золотисто-коричневатого цвета, по действию близок к предыдущему сбору.

◆ Черные листья бадана — 3–4, листья брусники — 3, лист малины — 3, трава душицы — 1. Напиток коричневого цвета, со специфическим, весьма приятным вкусом и ароматом. Обладает противовоспалительным, тонизирующим и регулирующим обмен веществ действием.

◆ Черные листья бадана — 3, листья черники — 2, листья костяники — 2, трава тимьяна — 1. Отличный по вкусовым качествам чай с физиологическим действием, близким предыдущему напитку.

◆ Черные листья бадана — 3, листья морозики (княженики) — 2, листья манжетки — 2, трава тимьяна — 1. Напиток коричневатого цвета с приятным вкусом и запахом, обладающий тонизирующим, регулирующим обмен веществ действием.

◆ Плоды шиповника — 3, трава череды — 2–3, листья черники — 2, трава тимьяна — 1, трава зверобоя — 2, листья костяники — 2. Напиток светло-коричневого цвета, с приятным вкусом и ароматом. Обладает поливитаминным, тонизирующим, ранозаживляющим, регулирующим обмен веществ действием.

◆ Листья земляники — 3, листья ежевики и черники, корневища пырея, трава спорыша — по 2, листья смородины и тимьяна — по 1, черные листья бадана — 4–5. Напиток тонизирующего, регулирующего обмен веществ, противовоспалительного действия, весьма благотворно действующий на организм.

В состав универсальных чаев наряду с растениями, содержащими витамины, входят безвредные растения с широким спектром действия. С одной стороны, это растения с антибиотическими и противомикробными свойствами, обладающие сильным противовоспалительным и ранозаживляющим действием (фитонцидные растения), купирующие воспалительные процессы как внутри организма, так и на коже; с другой стороны, это растения, благотворно влияющие на работу внутренних органов, а также эндокринных желез, ответственных за мобильность организма и его резистентность. К растениям этой группы относятся: бадан и брусника, володушка, зверобой и кипрей, лабазник вязолистный, малина и медуница, подорожник и копеечник забытый (красный корень), цикорий, чага и др. Чаще всего эти чаи состояются из смеси трав.

◆ Высушенные листья земляники, ежевики, малины, подорожника — по 1, листья смородины черной — 0,3, трава зверобоя, володушки — по 1, трава чабреца — 0,1–0,2. Напиток приятного цвета, имеет богатый вкусовой букет, очень ароматен; поливитаминное средство, регулирующее обмен, обладающее общеукрепляющим, противосклеротическим действием.

◆ Черные листья бадана — 2, золотой корень — 0,5, корень копеечника забытого, плоды или листья шиповника — по 1, цветки и листья кипрея, володушки золотистой, первоцвета — по 0,5 части. 2–3 ст. ложки смеси залить 1 л ключевой воды, прокипятить 3–5 мин, добавив цветки указанных растений, настоять на слабом огне 20–30 мин. Вкусовой букет напитка богат, цвет и аромат превосходны. Действие многостороннее: тонизирующее центральную нервную систему, противовоспалительное, слегка вяжущее, регулирующее обмен веществ.

Основным компонентом успокоительных чаев можно считать *тимьян* (чабрец) или, как его еще называют в народе, *богородскую траву*. Это очень изменчивый вид, насчитывающий много мелких подвидов, применение которых практически одинаково. Распространен тимьян по всей стране. Встречается в лесной и лесостепной, степной и тундровой зонах. Растет на скалах, щебнистых и каменистых склонах гор и на сухих возвышенностях.

Сборы для взрослых

◆ Цветки и листья душицы — 5, листья ежевики и донника лекарственного — 3, листья мяты перечной или полевой — 2, плоды шиповника — 4.

◆ Листья смородины черной — 2, цветки ромашки аптечной — 1, трава тимьяна — 2, плоды и листья шиповника — 3.

Сборы для детей

◆ Трава душицы обыкновенной — 2, листья ежевики — 2, трава тимьяна — 3, плоды шиповника — 5.

◆ Цветки липы сердцелистной — 2, цветки и листья мелиссы — 5, плоды шиповника — 4.

Профилактические плодово-ягодные и травяные чаи — совершенно особая и очень важная форма введения физиологически активных веществ в организм человека с целью эффективного предупреждения болезней.

Профилактические чаи, так же как и повседневно-бытовые,готавливаются из растений (или их частей) с приятным вкусом и ароматом, но эти растения должны подбираться более целенаправленно, в зависимости от их физиологического действия, и приниматься под контролем врача.

Профилактические чаи можно подразделить на поливитаминные и регулирующие обмен веществ, противовоспалительные и антимикробные, противосклеротические, регулирующие или усиливающие деятельность центральной нервной системы (тонизирующие и успокоительные) и универсального действия.

Они могут применяться длительное время без вреда для организма. Это ценное свойство делает профилактические чаи важным звеном в системе профилактической медицины — медицины наших дней и будущего.

Особенно они удобны тем, что, находясь всегда под рукой, дают возможность принимать курс лечения лекарственными растениями с ведома и под наблюдением врача в домашних условиях, не затрачивая лишнего времени.

Поливитаминный профилактический чай мало чем отличается от чая поливитаминного повседневного. Разница может быть в соотношении различных растений, содержащих определенные витамины, в концентрации и дозах напитка. И связано это с тем, что при приеме поливитаминного чая в случаях с явно выраженной витаминной недостаточностью должна быть увеличена до нужного количества доза какого-либо конкретного витамина в течение определенного периода времени.

Выбор сырья также имеет значение. Чтобы напиток обладал отменным букетом запаха и вкуса, его нужно готовить из плодов шиповника. Наряду с ними в состав чая могут войти растения, содержащие большое число витаминов, но не обладающие такими вкусовыми качествами. Например, листья крапивы двудомной и смородины черной, различных видов первоцвета, медуницы и др.

Что касается сложных составов профилактических поливитаминных чаев, они в основном могут быть такими же, как уже описанные составы повседневных поливитаминных чаев. Концентрация и доза их должны быть определены в каждом конкретном случае врачом.

Вокруг нас всегда есть такие растения, на которые мы и внимания-то не обращаем, а оказывается, что именно они полезны для нашего здоровья. К таким растениям относится всем известный сорняк — пырей обыкновенный.

Чай из корневищ пырея безвреден, поэтому при составлении профилактических чаев пырей лучше употреблять в смеси с другими растениями, такими, как девясил и клевер, костяника и лапчатка гусиная, манжетка и спорыш, фиалка трехцветная и цикорий, гречиха, фасоль (створки) и овес (цветущее растение). Наряду с перечисленными растениями в профилактические чаи, регулирующие обмен веществ, нужно вводить растения, применяемые для повседневных обменных чаев, и растения, содержащие витамины.

Профилактические чаи, регулирующие обмен веществ, играют большую роль при таких распространенных заболеваниях, как сахарный диабет и ожирение.

При профилактике и лечении сахарного диабета могут применяться все растения, входящие в повседневные бытовые и профилактические поливитаминные и регулирующие обмен веществ чаи. Но все же отдается предпочтение следующим растениям: землянике, крапиве двудомной, лопуху большому, овсу, одуванчику, подорожнику, тысячелистнику, фасоли, цикорию, чернике, шиповнику.

Составы возможных профилактических чаев *при сахарном диабете*:

◆ Листья черники — 4, плоды шиповника — 3, створки фасоли — 4, листья земляники обыкновенной — 3, трава тысячелистника обыкновенного — 1.

◆ Корень лопуха большого — 3, листья крапивы двудомной — 4, корень одуванчика обыкновенного — 2, верхняя часть цветущего овса — 4, листья черники — 4, плоды шиповника — 4.

Чай из указанных составов трав имеют приятный вкус и оказывают положительное действие при сахарном диабете.

Кроме того, при этом заболевании хорошо принимать гигиенические ванны, регулирующие обмен веществ.

При ожирении можно пить ежедневно-бытовые и профилактические, поливитаминные и регулирующие обмен веществ чаи. Составы их разнообразны, что позволяет сделать выбор согласно рекомендациям врача, исходя из наличия лекарственных растений.

Сердечно-сосудистая патология — наиболее важный раздел современной медицины, где возможна эффективная фитотерапия и быто-

вая фитофилактика. И профилактика эта должна быть комплексной. При этом необходимо установить строгий контроль за употреблением табака, алкогольных и безалкогольных кофеинсодержащих напитков. Следует ограничить или, в случае необходимости, полностью запретить эти напитки, особенно детям, пожилым людям и лицам с сердечно-сосудистой патологией. Во-первых, их можно заменить напитками, не содержащими алкалоид кофеина, а имеющими физиологически активные вещества, благотворно влияющие на сердечно-сосудистую и нервную системы; во-вторых, можно смешивать чай с различными растениями, действующими подобным же образом.

Отрицательное влияние кофеинсодержащих напитков на центральную нервную и сердечно-сосудистую системы доказано как классическими изысканиями русских ученых, так и современными исследованиями. Помимо прямого отрицательного влияния, эти напитки оказывают и существенное косвенное, прежде всего потому, что их полное засилье в быту и некритическое отношение к ним мешают поиску и приему других, более ценных для здоровья напитков. Кроме того, прием, например, черного чая ежедневно в объеме 1 л физически не позволяет принимать тот же травяной чай.

Искать варианты напитков нужно в следующих группах растений: поливитаминных, регулирующих обмен веществ, противоспазматических и успокаивающих. Укажем лишь наиболее известные и перспективные для применения растения из этих групп.

Поливитаминные растения

Многочисленные виды шиповника и, прежде всего, такие как шиповник коричный, иглистый, Альберта, Беггера и другие; облепиха, смородина черная, рябина, первоцвет, крапива и многие другие.

Растения, регулирующие обмен веществ

Многочисленная группа растений, в которую наряду с поливитаминными входят виды с несколько меньшим содержанием витаминов, но имеющие богатый химический состав и известные в народной фитотерапии как регулирующие обмен веществ: земляника лесная, ежевика, костяника, морошка, княженика, малина, мать-и-мачеха, манжетка, клевер полевой, лапчатка гусиная, овес, пырей обыкновенный, подорожник большой, спаржа, спорыш, череда, черника, хвощ полевой и др.

Противоспазматические растения

Назовем лишь некоторые из них: гравилат городской, донник лекарственный, душица, лапчатка гусиная, липа, Melissa, мята полевая и перечная, тимьян, тмин, укроп, фенхель, яснотка белая и др.

Растения, успокаивающие центральную нервную систему

Приведем наиболее известные, применяемые в быту растения: бузина черная, душица, мелисса, полынь обыкновенная, спаржа, лабазник вязолистный, тимьян ползучий, укроп огородный, хмель обыкновенный. Другие виды, такие как валерьяна и пустырник, хотя их и можно применять в профилактических целях, мы относим к лечебным — более сильнодействующим.

Растения, стимулирующие работу сердца и сосудов

Что касается конкретно сердечно-сосудистой патологии, то совершенно очевидно, что в ее профилактике центральное место принадлежит фитопрофилактике атеросклероза и гипертонической болезни. В этом направлении накоплен значительный опыт, хотя известно, что эти болезни встречались ранее гораздо реже. В плане их бытовой профилактики большую пользу может принести постоянный прием в пищу свежей растительной пищи, особенно укропа, соков свежих растений, а из напитков — повседневно-бытовых чаев: поливитаминных, регулирующих обмен веществ, успокоительных, в меньшей степени — универсальных.

При склеротических изменениях в сосудах большая роль отводится средствам, расширяющим сосуды, снимающим спазмы и укрепляющим стенки сосудов. К ним в первую очередь относятся растения, содержащие большое количество витаминов, особенно витамина Р. Это уже перечисленные растения, входящие в поливитаминные (повседневные и профилактические) чаи, затем растения, входящие в чай, регулирующие обмен веществ, и наконец растения, благотворно воздействующие на сосудистую систему (боярышник, гречиха, мята, пустырник), их возможные сочетания.

◆ Плоды боярышника кроваво-красного — 2, цветки гречихи посевной — 3, плоды шиповника — 4, листья смородины черной — 2.

◆ Листья земляники обыкновенной — 4, листья ежевики сизой — 3, плоды шиповника — 5, трава мяты перечной — 2, трава пустырника обыкновенного — 1.

Оба напитка имеют приятный вкус и аромат, обладают противосклеротическими свойствами.

Противосклеротические чаи, а это в первую очередь чаи поливитаминные, — очень ценны как средство, предотвращающее, задерживающее старение организма, продлевающее жизнь человека.

Для профилактики и лечения атеросклероза применяются и более сложные специфические сборы.

Сбор 1

Рута душистая, трава — 5 г, будра плющевидная, трава — 5 г, земляника лесная, плоды — 10 г, мелисса лекарственная, трава — 5 г,

хвощ полевой, трава — 10 г, зверобой продырявленный, трава — 10 г, мать-и-мачеха, лист — 10 г, роза белая, лепестки — 20 г, тимьян ползучий, трава — 20 г, укроп огородный, семена — 20 г, сушеница лесная, трава — 30 г, пустырник пятилопастный, трава — 30 г.

Заваривать по 5–6 г смеси на 0,5 л кипятка, томить 30 мин и принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 мин до еды.

(В этом рецепте, как и во втором, вполне возможна замена сушеницы лесной на сушеницу топяную, или болотную, принятую медициной и применяемую при атеросклерозе и гипертонии, см. сбор 3.)

Сбор 2

Береза белая, почки — 5 г, береза белая, лист — 10 г, роза белая, лепестки — 10 г, донник лекарственный, трава — 10 г, мордовник обыкновенный, плоды — 10 г, солодка голая, корень — 10 г, лен посевной, семена — 20 г, малина обыкновенная, плоды — 20 г, душица обыкновенная, трава — 20 г, мать-и-мачеха, лист — 20 г, подорожник большой, лист — 20 г, хвощ полевой, трава — 30 г, шалфей лекарственный, трава — 30 г, сушеница болотная, трава — 30 г, буквица лекарственная, трава — 30 г, укроп огородный, трава, семена — 30 г, анис, плоды — 30 г, шиповник, плоды толченые — 50 г, бессмертник (цмин) песчаный, цветки — 30 г.

Заваривать по 5–6 г смеси на 0,5 л кипятка, томить 30 мин и принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 мин до еды.

(В этом рецепте, как и в первом, вполне возможна замена сушеницы лесной на сушеницу топяную, или болотную, принятую медициной и применяемую при атеросклерозе и гипертонии, см. сбор 3.)

Кроме указанных выше, для профилактики и лечения гипертонической болезни могут применяться многие пищевые или лекарственные растения: боярышник кроваво-красный, виноград, девясил высокий, донник лекарственный, земляника лесная, калина, клюква, лук репчатый, лук победный, или черемша, ноготки, пастушья сумка, полынь обыкновенная и горькая, пустырник, свекла, спорыш, сушеница топяная, укроп, фасоль, череда, чеснок и некоторые другие. Причем как при атеросклерозе, так и при гипертонической болезни большая роль отводится луку и чесноку.

Сбор 3

Береза белая, лист — 10 г, роза белая, лепестки — 10 г, донник лекарственный, трава — 10 г, мордовник обыкновенный, семена — 10 г, солодка голая, корень — 10 г, липа сердцелистная, цветки — 20 г, малина обыкновенная, плоды — 20 г, душица обыкновенная, трава — 20 г, мать-и-мачеха, лист — 20 г, подорожник большой, лист — 20 г, хвощ полевой, трава — 30 г, буквица лекарственная,

трава — 30 г, укроп огородный, трава, семена — 30 г, анис, плоды — 30 г, мелисса лекарственная, трава — 30 г, пустырник пятилопастный, трава — 30 г, боярышник кроваво-красный, цветки, плоды — 40 г, шиповник, толченые плоды — 50 г, бессмертник (цмин) песчаный, цветки — 50 г, сушеница топяная, трава — 60 г.

Заваривать по 5–6 г смеси на 0,5 л кипятка, томить 30 мин и принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 мин до еды.

Приведенные рецепты не содержат ни сильнодействующих, ни ядовитых растений. Наоборот, большинство из них применяется или может применяться в пищу. Это еще раз подтверждает правильность мысли автора о том, что бытовая, ежедневная профилактика болезней обычными пищевыми растениями насущна и необходима.

Профилактические тонизирующие чаи можно приготовить из тех же компонентов, что и повседневные тонизирующие чаи. Только концентрация настоя и доза их могут быть значительно выше, что определяется в каждом конкретном случае лечащим врачом.

Эти чаи показаны при пониженном тонусе организма, астеническом состоянии, после перенесения тяжелых хронических заболеваний и т. д.

Как известно, в медицине существует значительное число искусственно созданных транквилизаторов — успокоительных средств, — но большинство из них имеет нежелательные побочные действия. Преимущество средств растительного происхождения заключается в том, что они действуют более мягко. Длительный прием этих средств не ведет к привыканию, что часто наблюдается при приеме синтезированных транквилизаторов.

Побочное действие успокоительных средств растительного происхождения, как правило, совершенно отсутствует или выражено слабо. Это объясняется тем, что химические соединения, определяющие успокаивающее действие, находятся в растении в приемлемом для организма человека сочетании с другими жизненно важными биологически активными веществами — витаминами, ферментами, микроэлементами, которые ослабляют или совершенно нейтрализуют вредное действие основных успокаивающих средств. Это особенно важно для детей или лиц с ослабленным организмом и тех больных, которым прием синтезированных препаратов противопоказан по какой-то причине.

Число дикорастущих и культивируемых лекарственных растений велико. Основные из них: боярышник кроваво-красный, вальерьяна лекарственная, душица обыкновенная, липа сердцелистная, мята перечная, патриния средняя, пион уклоняющийся, или марьин корень. Также к ним относятся: пустырник сердечный, ромашка аптечная, синюха голубая, сушеница топяная, тимьян обыкновенный, или чабрец, и тимьян ползучий и др.

В данном случае специально умалчивается о сильнодействующих и ядовитых растениях, так как вводить их самостоятельно в успокоительные чаи не следует.

Особенно ценны чаи из этих растений для детей, так как действуют они мягко, не вызывают никаких побочных явлений.

Состав профилактических успокоительных чаев

Сборы для взрослых

♦ Цветки и листья душицы — 5, листья ежевики — 3, листья мяты — 2, плоды шиповника — 4, трава пустырника — 4.

♦ Плоды шиповника — 2, корневища валерьяны — 1, листья смородины черной — 2, цветки ромашки аптечной — 1, трава тимьяна ползучего — 3.

Сборы для детей

♦ Трава душицы обыкновенной — 5, листья ежевики — 2, трава тимьяна — 5, плоды шиповника — 3.

♦ Плоды боярышника — 2, цветки липы сердцелистной — 2, цветки синеголовника — 2, трава тимьяна — 5, плоды шиповника — 4.

Лицам, страдающим неврозами, бессонницей, детям с повышенной нервной возбудимостью — всем тем, чьи нервы расшатаны и ослаблены, успокоительные чаи сослужат хорошую службу.

В профилактические противовоспалительные и противомикробные чаи входят возбуждающие и тонизирующие растения с большой антимикробной активностью, такие как: аир, береза, бадан, зверобой, кипрей, подорожник, калган. Смешивая эти растения с растениями, богатыми витаминами, можно получить составы трав, используемые для профилактики инфекционных заболеваний, в том числе гриппа, нефрита и гепатита.

Весьма действенным профилактическим *противогриппозным средством*, а также предотвращающим развитие тяжелых постгриппозных осложнений, является чай из смеси следующих растений:

♦ Корневища аира болотного — 8, трава багульника болотного — 3, листья володушки — 2, корни девясила высокого — 2, корневища марьяного корня — 3, трава зверобоя продырявленного — 4, корневища золотого корня (родиолы) — 2, корневища марьяна корня — 4, корневища солодки — 1, плоды шиповника — 5, трава эфедры горной — 4.

Если по каким-то причинам нет возможности приготовить состав из всех указанных растений, его можно несколько видоизменить.

♦ Корневища аира — 4, корни девясила — 2, трава зверобоя — 3, корневища золотого корня — 2, корневища марьяна корня — 3, корневища солодки — 1, плоды шиповника — 4.

Отвары растений этих составов имеют слегка горьковатый вкус. Они оказывают бодрящее действие — снимают усталость, повышают общий тонус организма. Одновременно они активизируют работу печени, желудочно-кишечного тракта, почек и желез внутренней секреции, снимают воспалительные явления, дезинфицируют организм, оказывая пагубное воздействие на патогенную микрофлору, стимулируют защитные силы организма, повышают его резистентность.

Для приготовления отвара все сырье следует измельчить, перемешать. 1 ст. ложку смеси залить в эмалированной посуде 1 стаканом воды, на медленном огне довести до кипения, прокипятить 7–10 мин, дать настояться 30–40 мин, процедить через марлю и принимать теплым маленькими глотками по $\frac{1}{4}$ или $\frac{1}{3}$ стакана 4–5 раз в день (при начинающемся гриппе). Эта доза может быть уменьшена или увеличена в зависимости от стадии заболевания и самочувствия больного, что в каждом конкретном случае должен определить лечащий врач.

Для повышения целебного действия чая и улучшения его вкусовых качеств в остывший напиток нужно добавить мед. Кроме приема внутрь, особенно в начальных стадиях заболевания, нужно полоскать носоглотку — для снятия воспалительных явлений и прекращения выделений при насморке.

Такой чай важно принимать еще некоторое время, даже если миновала острая стадия заболевания. Требуется это для предотвращения развития нежелательных осложнений. В зависимости от того, какой орган ослаблен или поражен болезнью, течение которой может осложнить грипп, определенным образом должна быть направлена и профилактика. Например, при слабости или осложнении после гриппа на легкие нужно вводить в чай травы, стимулирующие деятельность легких, улучшающие кровоснабжение и отток продуктов их жизнедеятельности. В данном случае это будут мать-и-мачеха, медуница, багульник и др.

Аналогичный подход должен быть и при любом другом осложнении. Так, *при остром нефрите* наряду с соответствующим режимом питания надо принимать чай из следующих трав.

◆ Листья земляники — 3, трава зверобоя — 4, трава золотой розги — 4, листья крапивы — 2, листья подорожника большого — 4, плоды шиповника — 4.

При *воспалении печени и желчных протоков* хорошо действует состав из следующих растений.

◆ Трава володушки — 5, листья земляники — 3, корень одуванчика обыкновенного — 2, цветки пижмы обыкновенной — 1, листья подорожника — 4, листья смородины черной — 3, плоды шиповника — 5, трава репешка обыкновенного — 3.

Оба состава лучше принимать с медом.

Лечебные чаи — это отвары или настои различных частей лекарственных и пищевых растений. В отличие от повседневных и профилактических чаев, они имеют более выраженное лечебное действие, для чего в них наряду с безвредными растениями — постоянными компонентами повседневных и профилактических чаев, оказывающими сравнительно медленное лечебное действие, — вводятся сильнодействующие и даже ядовитые. Чаи эти более сложны по составу, и, как правило, те же растения употребляются здесь в концентрации более высокой, нежели в повседневных и профилактических чаях. К тому же аромат и вкус лечебных чаев несколько хуже, так как основная цель этих чаев — получение наиболее выраженного лечебного эффекта.

Состав лечебного чая зависит от вида и тяжести заболевания. Лечебные чаи, как и профилактические, могут быть широкого спектра действия: противовоспалительные, регулирующие обмен веществ, а также более узкого, специфического действия, например понижающие давление крови при гипертонической болезни или понижающие содержание сахара в крови при сахарном диабете. В лечебные чаи могут вводиться компоненты, воздействующие как на отдельные симптомы болезни, так и на деятельность многих органов и систем. Таким образом, лечебные и профилактические чаи могут комплексно воздействовать на весь организм. Это весьма важный момент, отвечающий требованиям современной медицины: лечить не болезнь, а больного.

Лечебные чаи могут применяться как самостоятельно, так и в сочетании с другими средствами (химиотерапией) и способами лечения.

Желчегонный чай

Цветки бессмертника песчаного — 4, листья трилистника — 3, листья мяты перечной — 2, плоды кориандра — 2.

Мочегонный чай (1)

Листья толокнянки — 3, цветки василька — 1, корень солодки — 1.

Мочегонный чай (2)

Хвощ полевой, трава — 2 ст. ложки, череда трехраздельная, трава — 1 ч. ложка, крапива двудомная, трава — 1 ч. ложка, тмин, толченые плоды — 1 ч. ложка.

Смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч. Пить по $1\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в первой половине дня, лучше по воскресеньям, несколько раз в месяц, особенно людям, страдающим ожирением.

Чай общеукрепляющий, кроветворный

Пустырник, трава — 1, чабрец — 1, мята перечная, трава — 1–2, душица, трава — 2, хмель, шишки — 1, тимьян ползучий, трава — 2.

1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Настаивать 3–4 ч. Пить по 1–2 стакана.

Чай при умственном переутомлении и бессоннице

Зверобой, трава — 1, тысячелистник, цветки — 1, дягиль, цветки, корни — 1.

1 ст. ложка на 1 стакан кипятка. Пить на ночь за 0,5 ч до сна.

Успокоительный чайный бальзам

Зверобой, трава — 1/2, тимьян, трава — 1, душица, трава — 2, мята, трава — 0,5.

Лучше принимать во второй половине дня, особенно при раздражительности. Не рекомендуется пожилым людям со склонностью к гипертонии и стенокардии.

Чай при атеросклерозе

Сбор 1

Душица, трава — 3, зверобой, трава — 3, мята, трава — 3, шиповник, плоды — 1, шиповник, лепестки — 1.

Сбор 2

Зверобой, трава — 1, душица, трава — 1 1/2, шиповник, плоды — 1/2.

Сбор 3

Клевер луговой, цветы — 2, зверобой, трава — 1, смородина черная, листья — 1.

Сбор 4

Яблоня, листья — 1, слива, листья — 1, облепиха, листья — 1, шиповник, листья, плоды — 1.

Чай противовоспалительный, кровоостанавливающий и болеутоляющий

Вишня, листья — 1, смородина черная, листья — 1, земляника садовая, листья — 1, малина, листья — 1, липа, цветки — 1, мята, трава — 1, душица, трава — 1.

4–5 ст. ложек измельченной смеси на 3 л воды, нагревать на водяной бане 10–15 мин, после чего дать настояться 2 ч и процедить.

Особенно полезен людям, страдающим воспалительными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, язвенной болезнью, воспалением мочевыводящих путей.

Витаминный чай

Шиповник, толченые плоды — 3, черная смородина, плоды — 1, крапива, лист — 3, морковь, корень — 3.

Заваривать и пить как чай.

Тонизирующий бальзам

Мать-и-мачеха — 1, зверобой, трава — 1, душица, трава — 1, мята, трава — 1, кукуруза, рыльца — 1, липа, цветки — 1, шиповник, плоды — 1.

К этому составу добавить листья эвкалипта и корень валерьяны. Всех компонентов взять по 1 ст. ложке, два последних — на кончике ножа. 1 ч. ложка смеси на 1 стакан кипятка. Бальзам рекомендуется пить за 2–3 ч до завтрака, можно с повидлом или медом.

Для улучшения обмена веществ, при аллергии

Хмель, шишки — 20 г, череда, трава — 20 г, земляника, лист — 20 г, вербена, трава — 10 г, бузина черная, цветки — 20 г, лопух, корень, лист — 20 г, яснотка, трава — 20 г, дурнишник, трава — 20 г, орех грецкий, листья — 20 г, солодка голая, корень — 20 г, Береза, лист — 20 г, подмаренник, трава — 20 г,

Солодку можно заменить мальвой (цветки, корень).

1 ст. ложку смеси заварить 1 стаканом кипятка, настоять как чай и пить в промежутках между приемами пищи и на ночь. За день нужно использовать 1 стакан сушеной смеси.

Примечание. Чудесный аромат чаю придают мелисса и котоник лимонный.

Успокоительные чаи

Для страдающих бессонницей, неврозами, детям с повышенной нервной возбудимостью; для устранения отрицательных последствий стрессовых ситуаций.

Сбор 1

Мелисса лекарственная, трава — 2.

Липа, цветки — 2.

Земляника лесная, листья, цветки — 2.

Сбор 2

Валерьяна, корень и корневища — 3.

Ромашка аптечная, цветки — 2.
Донник лекарственный, трава — 1.

Сбор 3

Пустырник пятилопастный, трава — 4.
Тимьян ползучий, трава — 2.
Ромашка пахучая, трава с цветками — 2.
Донник лекарственный, трава — 2.

Чай, настоянный на цветках ромашки аптечной, со сливками, выпитый на ночь, обеспечивает глубокий и здоровый сон.

При повышенной раздражительности, плохом сне, быстрой утомляемости и изменчивости настроения (в г)

Вероника лекарственная, надземная часть — 10.
Валерьяна лекарственная, корень — 10.
Чабрец, трава — 20.
Пустырник, трава — 20.
Ежевика, цвет и листья — 30.
Зверобой продырявленный, трава — 40.
Подорожник большой, лист — 40.
Шиповник, толченые плоды — 40.

При нервном возбуждении, бессоннице, депрессивных состояниях и неврастении

Сбор 1

Вахта трехлистная, листья — 1.
Мята перечная, трава — 1.
Дягиль лекарственный, корень — 1.
Валерьяна, корень — 1.

(Вместо дягиля может использоваться дудник лесной.)

Рекомендуется использовать 2 ст. ложки смеси на 1 стакан кипятка. Если уменьшить норму заварки вдвое, то настой можно пить как обычный чай.

Сбор 2

Хмель, шишки — 1.
Мята перечная, трава — 1.
Валерьяна, корень — 1.
Ромашка, цветки — 1.
Мелисса, трава — 1.
Крушина, кора — 1.

2 ст. ложки смеси (сокращенная норма) на заварной чайник.

Пить как чай, с сахаром или медом.

Сбор 3

Вероника, трава — 1.

Лаванда, цветки — 1.

Мелисса, трава — 1.

Барбарис, плоды — 1.

Фиалка душистая, трава — 1.

2 ст. ложки смеси (сокращенная норма) на заварной чайник.

Пить как чай перед сном.

Сбор 4 (в з)

Арника горная, цветки — 25.

Валерьяна лекарственная, корень — 25.

Вероника лекарственная, трава — 25.

Душица обыкновенная, трава — 20.

Мелисса, трава — 15.

Первоцвет весенний, трава — 15.

Тысячелистник, трава — 15.

Липа, цветки — 10.

Полынь горькая, трава — 10.

Мята перечная, трава — 10.

Ромашка аптечная, цветки — 10.

Мальва лесная, цветки — 10.

Мать-и-мачеха, лист — 10.

Шиповник, дробленые плоды — 40.

2 ст. ложки смеси (сокращенная норма) на заварной чайник.

Пить как чай, с сахаром или медом.

Из перечня растений, применяемых для заварки чая, можно выделить те, которые оказывают успокаивающее действие: дудник лесной, дягиль лекарственный, овес посевной, донник лекарственный, мелисса лекарственная, мята перечная, тимьян ползучий (богородская трава), душица, мелисса, первоцвет, боярышник, подорожник, зверобой, кипрей, или иванчай, тимьян обыкновенный, цикорий, земляника, калина.

Для профилактики сердечно-сосудистых заболеваний**Сбор 1**

Боярышник, плоды — 2.

Гречиха посевная, цветы — 3.

Шиповник, плоды — 4.

Смородина черная, листья — 3.

Сбор 2

Земляника, листья — 4.

Ежевика, листья — 3.

Шиповник, плоды — 5.
 Мята перечная, трава — 2.
 Пустырник, трава — 1.
 Оба напитка приятны на вкус и ароматны.

Профилактические чаи при сахарном диабете

Сбор 1

Черника, листья — 4.
 Шиповник, плоды — 4.
 Фасоль, створки — 4.
 Земляника, листья — 3.
 Тысячелистник, трава — 2.

Сбор 2

Лопух большой, корень — 3.
 Крапива двудомная, листья — 4.
 Одуванчик, корень — 2.
 Верхушки цветущего овса — 4.
 Черника, листья — 4.
 Шиповник, плоды — 4.

Тонизирующие чаи

Сбор 1

Рябина обыкновенная, плоды — 1.
 Земляника, листья — 1.
 Ежевика, листья — 1.
 Мелисса, трава — 1.

Сбор 2

Чай байховый — 3.
 Шиповник, плоды — 2.
 Мелисса, трава — 1.

Доза заварки на 1 стакан кипятка может составлять 1 десертную ложку смеси. В течение дня можно принять 1–2 стакана тонизирующего чая приводимых составов.

Эти чаи показаны при пониженном тонусе организма, астеническом состоянии, после перенесенных тяжелых заболеваний.

При воспалении печени и желчных протоков

Володушка, трава — 5, земляника, листья — 3, одуванчик, корень — 2, пижма, трава, цветки — 1, подорожник, листья — 4, смородина черная, листья — 3, шиповник, плоды — 5.

Чай лучше принимать с медом. Концентрация чая и продолжительность его употребления должна быть согласована с лечащим врачом.

Профилактика злокачественных новообразований

Сбор 1

Порошок чаги, размолотой в кофемолке, из расчета 1 десертная ложка на 1 стакан кипятка.

Заварить и настаивать 1–1,5 ч. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день.

Сбор 2

Земляника, трава — 1, подорожник большой — 1, календула, цветки — 1, фиалка душистая, трава — 1, шиповник, плоды — 4.

Сбор 3

Чистотел, трава — 5, левзея, корень — 2, календула, цветки — 3, крапива, листья — 3, солодка, корень — 0,5.

Сбор 4

Марьин корень, корневище — 5, лопух большой, корень — 5, чага, плодородное дерево — 5, чистотел, трава — 5, левзея, корневище — 2, солодка, корень — 2, аир болотный, корень — 3, горец змеиный, корень — 3, кровохлебка, корень — 3, девясил, корень — 3, эфедра горная, трава — 3, репешок лекарственный, трава — 2, подмаренник настоящий, трава — 2, подорожник большой, лист — 2, крапива двудомная, листья — 2, спорыш, трава — 2, хвощ полевой, трава — 2.

Ориентировочная доза заварки — до 1 ст. ложки смеси на 1 стакан кипятка. Принимать в день по 1 1/2–2 стакана чая.

ВАННЫ

Травяные ванны весьма важны и для взрослых, и для детей. Их можно принимать как в гигиенических целях, так и для укрепления здоровья, профилактики многих кожных и аллергических заболеваний. Человек издавна пользуется водой при лечении многих заболеваний. Гиппократ и Авиценна считали ванну, наряду с гимнастикой, массажем и лечебным голоданием, важнейшим средством и широко рекомендовали своим пациентам. Издревле парная баня с применением настоев и отваров трав, особых веников была любима в нашем народе.

Эффект от применения водных процедур объясняется огромной ролью кожи в обмене веществ и жизнедеятельности организма челове-

ка. Она выполняет защитные функции (защита от вредных внешних воздействий — механических и химических, от проникновения микроорганизмов); выделительные функции (выделение продуктов обмена, токсинов, микробов, некоторых медикаментов); обеспечивает чувство осязания, терморегуляцию и газообмен. Кожа выполняет эндокринные и иммунобиологические функции. Вот почему важно, чтобы кожа была чистой и функционировала нормально.

В современной бальнеологии применяются следующие лечебные ванны: пресные — из пресной воды; сложного состава — с добавлением морской соли, хвойного экстракта и газов; минеральные и морские, минерально-газовые и другие.

Температура общей ванны может быть: от 20 °C и ниже — холодные ванны; 25–32 °C — прохладные; 34–36 °C — близкие к температуре тела; 37–39 °C — теплые; 40–42 °C — горячие.

Продолжительность принятия процедур может колебаться от 1–2 мин (холодные и горячие ванны) до нескольких часов. Обычная продолжительность общей ванны при температуре 36–38 °C составляет 15–20 мин.

Остановимся подробнее на общих гигиенических и лечебных ваннах, которые можно приготовить из отваров размельченных дикорастущих пищевых и лекарственных растений, используемых современной медициной.

К сожалению, мало кто пользуется таким прекрасным общеоздоровительным средством, хотя современные условия жизни вполне позволяют это делать. А ведь травяные ванны, можно сказать, — домашний круглогодичный курорт. Удобно, дешево и эффективно!

Ванны доступны всем желающим. Сырье можно приобрести в аптеке, а лучше заготовить самому в часы досуга на дачном или садово-огородном участке, во время загородной прогулки. Оно будет свежим, высококачественным. Причем для этой цели пригодны грубые, обычно не употребляемые для приема внутрь части лекарственных и пищевых растений: вся надземная часть ромашки аптечной, валерьяны, крапивы, пустырника и многих других трав; ветви, молодые стволы, кора и корни кустарников, применяемых с лечебной целью: облепихи, ивы, калины, малины, смородины, шиповника; хвоя сосны, кедра, листья березы и других деревьев. Их можно собирать при раскорчевке площадей, занятых этими растениями в саду, или при рубке леса.

Ванны могут быть применены в стационарных и, что особенно важно, в амбулаторных условиях при лечении многих хронических заболеваний — как внутренних, так и наружных.

Большое значение имеют регулирующие обмен веществ и общеукрепляющие ванны с такими лекарственными растениями, как

овес (в цвету), череда, клевер, крапива, лопух, смородина (лист), хвоя сосны, пихты и кедра, а также хвощ, горец птичий, ромашка; мята, душица, чабрец и др.

Целебные травяные чаи и ванны — наиболее безвредные из всех существующих лекарств, действие которых направлено на повышение защитных сил организма, его устойчивости к неблагоприятным воздействиям.

Нашим милым женщинам советуем принимать травяные ванны 1–2 раза в неделю. Они очищают кожу от продуктов обмена, придают ей эластичность, упругость, устраняют неприятный запах. Кроме того, действуют на организм успокаивающе, улучшают обмен веществ, а требуется для этого немного. Достаточно иметь небольшой запас всего лишь нескольких видов растений, например, ромашки, хвоща, крапивы, спорыша, череды или шалфея. Однако если есть большой выбор растений, можно приготовить ванны из смеси трав (цифры обозначают весовое соотношение частей компонентов).

Сбор 1

Душица обыкновенная (травы) — 1, двудомная крапива (лист и стебель) — 5, ромашка пахучая (травы) — 3, смородина черная (лист) — 2, тимьян ползучий (травы) — 2, череда трехраздельная (травы) — 5.

Сбор 2

Береза (лист) — 4, клевер луговой (лист, цветки) — 4, ромашка аптечная (травы) — 4, малина (лист) — 4, мята перечная или полевая (травы) — 2.

Эти настои — коричневатого цвета, со слегка вязущим вкусом, обладают приятным ароматом. Оптимальная температура ванны 35–36 °С, однако в зависимости от индивидуальных особенностей организма может быть выше или ниже.

Быстрорастущий организм ребенка требует тщательного ухода за кожей. Такой уход немыслим без ванн с настоями различных трав. Ванны могут применяться уже с первых месяцев жизни ребенка (вместо бытующих ванн с марганцовкой). Наряду с дезинфицирующим действием настоев из растений оказывает многогранное действие на кожу, а через нее и на весь организм ребенка. В первую очередь ванна с настоем соответствующим образом подобранных трав устраняет патогенную микрофлору, восстанавливая нормальное функционирование кожного покрова при различных отклонениях от нормы. Она улучшает, что особенно важно, выделения через кожу продуктов обмена, токсинов и других вредных для организма веществ при различ-

ных аллергических заболеваниях у детей, в частности при диатезах. Благоприятное влияние травяных ванн на центральную нервную систему ребенка делает их незаменимым профилактическим и лечебным фактором.

Общеукрепляющие детские ванны могут включать небольшое число растительных компонентов. Так, можно делать ванны из отвара череды, ромашки, тимьяна (чабреца), крапивы, овса (в цвету) и других растений, взятых порознь. Но лучше комбинировать и смешивать их вместе. Возможны такие варианты смесей: череда, ромашка, овес и тимьян; череда, крапива, душица; береза (лист), смородина черная (лист), горец птичий (травы), череда; крапива, хвощ, череда, медуница, калина (ветви), овес, тимьян и другие. В данном случае можно взять всего поровну.

Когда выбор трав больше, состав сборов можно усложнить.

Сбор 3

Береза (лист) — 3, душица обыкновенная (травы) — 3, крапива двудомная (лист) — 5, гусиная лапка (травы) — 5, череда трехраздельная (травы) — 5, медуница обыкновенная (травы) — 5.

Сбор 4

Пырей ползучий (корневище) — 5, ромашка пахучая (травы) — 5, смородина черная (лист) — 3, спорыш, или горец птичий (травы) — 5, тимьян ползучий, или чабрец (травы) — 2.

Наряду с обеззараживающим действием настоев из этих растений оказывает умеренно успокаивающее, общеукрепляющее, стимулирующее обмен веществ действие.

Сбор 5

Душица обыкновенная (травы) — 2, крапива двудомная (лист) — 5, ромашка пахучая (травы) — 4, спорыш (травы) — 3, хвощ полевой (травы) — 4, тимьян ползучий (травы) — 4, череда трехраздельная (травы) — 4.

Ванны из настоя указанных растений оказывают успокаивающее действие на организм ребенка, регулируют обмен веществ.

Сбор 6

Береза (лист) — 3, багульник болотный (травы) — 4, крапива двудомная (лист) — 3, калина обыкновенная (ветви) — 4, лопух большой (корень) — 4, смородина черная (ветви, лист) — 4, ромашка пахучая (травы) — 3, спорыш (травы) — 5, тимьян ползучий (травы) — 5, фиалка трехцветная (травы) — 4, череда (травы) — 5, чистотел большой (травы) — 4. Это лечебная ванна.

Следует подчеркнуть, что для принятия этих процедур пригодна лишь эмалированная, а не пластмассовая или оцинкованная ванна. Температура воды обычная — 36–38 °С, продолжительность — 10–20 мин. Для приготовления настоя требуется 150–200 г смеси сухого сырья (доза сырья для всех ванн, особенно лечебных, как детских, так и взрослых, может быть увеличена в каждом конкретном случае).

Ванны с настоем растений, содержащих большое количество физиологически активных веществ широкого спектра действия, оказывают на организм человека разнообразное профилактическое и лечебное действие. Благоприятное влияние ванн проявляется в оздоравливающем эффекте: в закаливании организма, улучшении функций кожи, стимулировании процессов обмена веществ, создании положительного настроения психики.

Лечебные ванны необходимо принимать под наблюдением врача, который в каждом конкретном случае определит температуру, периодичность и продолжительность процедур.

Гигиенические ванны следует принимать, когда кожа чистая. После ванны не нужно ополаскиваться водой, нельзя пользоваться мылом.

Сбор 7

Береза (веточки, лист), крапива двудомная (травы), гусятная лапка (травы), лопух большой (корневище, молодые листья), овес (цветущее растение), одуванчик (все растение), череда (травы), душица (травы) — всего поровну. Для приготовления настоя нужно взять 250–300 г смеси указанных высушенных трав и столько же сеной трухи. Ванна оказывает общеукрепляющее действие, регулирует и стимулирует обмен веществ в организме.

Сбор 8

Пырей ползучий (корневище), ромашка пахучая (травы), горец птичий (травы), хвощ полевой (травы), пустырник (травы), тимьян, или чабрец (травы) — всего поровну. Как и для приготовления предыдущего сбора, взять 250–300 г смеси сухих трав и столько же сеной трухи.

Ванна оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, стимулирует обменные процессы. Оба сбора можно применять при ожирении.

Сбор 9

Ромашка пахучая (травы) — 4, облепиха (ветви, лист) — 5, калина (ветви) — 3, горец птичий (травы) — 3, хвощ полевой (травы) — 3, хвоя (мелкие веточки — лапки кедра, пихты или сосны) — 12.

Ванна общеукрепляющего действия, стимулирует обмен веществ в организме, благотворно действует при некоторых кожных заболеваниях.

Сбор 10

Душица обыкновенная (травы) — 3, крапива двудомная (травы) — 4, пустырник сердечный (травы) — 5, ромашка пахучая (травы) — 3, горец птичий (травы) — 5, хмель обыкновенный (шишки) — 4. Действие ванны — успокаивающее и общеукрепляющее. Показана при различных нервных расстройствах.

Сбор 11

При отсутствии компонентов для сборов можно ограничиться сенной трухой. На ванну требуется 500–600 г трухи.

Действие ванны — успокаивающее, общеукрепляющее.

Сбор 12

Береза (лист) — 5, дурнишник обыкновенный (травы) — 6, душица обыкновенная (травы) — 4, клевер луговой (травы) — 5, крапива двудомная (травы) — 3, лопух большой (лист, корень) — 6, ромашка душистая (травы) — 5, горец птичий (травы) — 5, хвощ полевой (травы) — 4, чистотел большой (травы) — 10.

Ванна оказывает общеукрепляющее действие, стимулирует обмен веществ и благоприятно действует при некоторых кожных заболеваниях: экземах, дерматитах и других.

При сахарном диабете и ожирении

Береза (лист) — 1, земляника (травы) — 1, ежевика (лист) — 1, клевер луговой (лист, цветки) — 1, пырей ползучий (корневище) — 1, ромашка (цветки, травы) — 3, чабрец (травы) — 2, череда (травы) — 1.

Для приготовления отвара на общую ванну для взрослого нужно взять 500–700 г высушенных и измельченных трав или 2,5–3 кг сырья в состоянии естественной влажности на 8–10 л холодной воды. Довести до кипения (корни, ветви, крупные стебли кипятить 10–15 мин), настаивать 40–50 мин, процедить и влить в ванну, а затем довести количество воды в ней до нужного объема.

Температура лечебной ванны и продолжительность приема должны регулироваться в зависимости от самочувствия больного и переносимости процедуры. Как правило, температура ванны составляет 36–39 °С, время пребывания — от 5 до 20 мин. Число процедур колеблется в зависимости от назначения ванн. Лечебные ванны принимаются 2–3 раза в неделю до наступления терапевтического эффекта. Гигиенические можно принимать 1–2 раза в неделю.

Лечебные ванны обладают более выраженным, чем профилактические, лечебным воздействием на сердечно-сосудистую, периферическую и центральную нервную систему и являются важным звеном в комплексной терапии.

Для ухода за кожей лица и волосами очень хорошо пользоваться как во время ванной процедуры, так и после нее древнейшими безвредными косметическими средствами — настоем лекарственных растений.

Одним из популярнейших косметических средств, применяемых *внутрь и наружно при воспалительных заболеваниях кожи, сыпи, угрях и зуде*, а также при воспалении полости рта и горла, является ромашка аптечная. Она широко применяется для окраски волос в золотистый цвет, для улучшения их роста, удаления перхоти с кожи головы. Но особенно ценится как средство, благотворно действующее на кожу лица, придающее ей упругость, свежесть, эластичность и бархатистость. Можно употреблять крепкий настой ромашки, для чего 2–3 ст. ложки цветков залить в эмалированной посуде 1 стаканом воды, довести до кипения, дать настояться в теплом месте 30–40 мин. Настой процедить через марлю, умываться им, теплым, несколько раз в день и делать из него примочки.

Такое же применение, как и ромашка аптечная, имеет ромашка пахучая.

Для жирной кожи следует делать компрессы, примочки и обмывания настоем любого из следующих растений: хмель (шишки), крапива (лист), рябина (плоды), бузина черная (цветки), зверобой (трава), липа (цветки), медуница лекарственная (трава), мята полевая или перечная (цветки, листья), хвощ (трава), шалфей (трава), фиалка трехцветная (трава).

Для приготовления тонизирующего кожу настоя можно использовать такие растения, как: земляника (цветки), зверобой (цветки, листья), калина (цветки), кувшинка белая (цветки), липа (цветки), мать-и-мачеха (листья), пырей (корневище), ромашка (цветки), шиповник (цветки и плоды), черемуха (цветки).

Растения берут поровну (2–3 вида) или их весовое соотношение изменяется в зависимости от состояния кожи.

Для удаления веснушек и различных пятен на лице можно пользоваться такими растениями, как камнеломка (корень), земляника (ягоды), одуванчик (корень), чистотел (корень, трава).

При выпадении волос и перхоти на коже головы в народной косметике находит широкое применение сок из растения или настой листьев крапивы двудомной. Сок или настой (3 ст. ложки листьев на 1 стакан кипятка) втирают в кожу головы, настоем моют голову. Для предупреждения выпадения и при выпадении волос, а также для уси-

ления их роста обычно пользуются разнообразными смесями трав, куда наряду с крапивой двудомной могут входить: аир болотный (корневище), береза (почки, лист), герань — разные виды (трава), горец птичий (трава), дуб (кора), ива — разные виды (кора молодых ветвей), крапива жгучая и коноплевая (лист, корень), лабазник вязолистный (лист, корень), лопух большой (лист, корень), мать-и-мачеха (лист), ромашка аптечная, пахучая (трава), тополь черный (почки), хмель обыкновенный (соплодия), череда (трава) и др.

Из культурных растений очень ценится сок чеснока, лука и алоэ, ноготки лекарственные (трава), петрушка (трава). Как правило, смешиваются от двух до пяти видов растений поровну или с преобладанием некоторых видов, в зависимости от индивидуальных требований. Например, можно взять корня лопуха 6 частей, корневища аира 2 части, корня крапивы жгучей 2 части, соплодий (шишек) хмеля 3 части. 100 г смеси прокипятить 5–7 мин в 1 л воды, дать настояться 1–1,5 ч, процедить. Такой отвар втирать в корни волос и мыть волосы 2–3 раза в неделю до получения нужного эффекта.

НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДИКИ ЛЕЧЕНИЯ, ПРОФИЛАКТИКИ И ОЧИЩЕНИЯ ОРГАНИЗМА ПРИ ПОМОЩИ РАСТЕНИЙ



ЛЕЧЕНИЕ КОРИАНДРОМ ПОСЕВНЫМ (КИНЗОЙ)

В народной медицине трава кориандра применяется как средство, повышающее аппетит, улучшающее процесс пищеварения.

Основным способом лечения кинзой является ежедневное ее употребление: перед едой — пить соки, есть зелень; во время еды — вместе с салатами, первыми и вторыми блюдами.

Свежий сок кориандра в дозах для детей — 2 г и для взрослых — 5 г на 1 кг веса резко повышает свертываемость крови, что особенно важно при кровотечениях различного характера.

Кровоостанавливающее действие кориандра превосходит активность известного препарата экстракта лагохилуса.

Как кровоостанавливающее средство кинзу можно рекомендовать при несвертывании крови (гемофилия, болезнь Верльгорфа),

хронических гепатитах и циррозе печени, кровотечении из десен, а также посттравматических, послеоперационных, послеродовых кровотечениях, обильных и длительно протекающих менструациях и при ряде других состояний.

Противопоказаниями для употребления кориандра являются:

1. Гиперацидные формы гастрита (с повышенной кислотностью) и язвенная болезнь желудка.

2. Ишемическая болезнь сердца, перенесенный инфаркт миокарда, тромбозы, тромбофлебиты, сахарный диабет, различные стрессовые реакции и прием лекарств, при которых повышается свертываемость крови.

3. Гипотоническая болезнь, различные гипотонические состояния, возникающие в результате перенесения некоторых тяжелых инфекционных заболеваний или после приема отдельных лекарственных препаратов, отравления коагулянтами.

Геморрой

◆ Плоды кориандра посевного — 20 г, кора крушины ольховидной — 20 г, корень солодки голой — 20 г, трава сушеницы топяной — 20 г, трава тысячелистника обыкновенного — 20 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить настой по $1/2$ стакана на ночь.

Желчнокаменная болезнь

◆ Плоды кориандра посевного — 20 г, плоды аниса обыкновенного — 10 г, трава горца птичьего — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 20 г. Все смешать, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

◆ Плоды (или цветки) кориандра посевного — 20 г, трава горца птичьего — 10 г, трава любистка лекарственного — 20 г, марены красильной — 20 г, листья ореха грецкого — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г, цветки цмина песчаного — 20 г. Все смешать, измельчить. 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Корь, золотуха, ангина

◆ Свежий сок и отвар из корней кориандра используется для лечения кори и золотухи, ангины (полоскания). Допустимая доза приема сока кориандра — 25 г, а листьев и стеблей (отдельно или в салатах) — до 50 г.

◆ Плоды кориандра посевного — 20 г, цветущие верхушки дрока красильного — 10 г, трава любистка лекарственного — 20 г. Все смешать, измельчить. 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом ки-

пятка, настаивать 2 ч, процедить. Пить по 1–3 ст. ложки 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Нарушения обмена веществ

◆ Травя кориандра посевного — 10 г, листья вахты трехлистной — 10 г, трава горичвета весеннего — 10 г, трава любистка лекарственного — 20 г, трава первоцвета весеннего — 20 г. Все смешать, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

Нарушения процессов пищеварения

◆ Плоды кориандра посевного — 20 г, корневища аира болотного — 20 г, трава золототысячника зонтичного — 10 г. Все смешать, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

Надо помнить, что свежий сок и настой из травы кориандра вызывает активное повышение секреции желудочного сока. Сокогонное действие проявляется через 0,5–1 ч после приема и сохраняется в течение 4–5 ч.

Ослабление зрения

◆ Повязки из листьев кориандра прикладывают к глазам на 10–20 мин 1–2 раза в день при ухудшении зрения.

Пневмония

◆ Плоды кориандра посевного, или кинзы, — 30 г, ветки омелы белой, или «ведьминых метел», — 4 г, цветы хризантемы желтой, или златоцвета, — 200 г, корень астры татарской — 6 г. Сухую смесь тщательно измельчить, перемешать, залить 800 г кипятка и добавить на кончике ножа имбирь. Настаивать, укутав, 1 ч и пить теплым по 100 мл каждый час, а последнюю порцию — на ночь.

Отвар надо принимать с медом, халвой или засахаренными фруктами.

Расстройства нервной системы

◆ Кориандр назначают как успокаивающее и противосудорожное средство, особенно при истерии.

◆ Плоды кинзы применяют также при неврастении.

ЛЕЧЕНИЕ КРАПИВОЙ ДВУДОМНОЙ

Крапива является эффективным средством при кровотечениях из легких, слизистой оболочки носа, геморроидальных шишек. На-

стой и жидкий экстракт крапивы применяют в качестве кровоостанавливающего средства при почечных, маточных и кишечных кровотечениях.

Как отхаркивающее крапива рекомендуется при катарах верхних дыхательных путей, как противопроносное — при лечении дизентерии.

Примочки из отвара крапивы применяются при ушибах, ревматизме, воспалении желез.

Препараты из крапивы также применяются при анемии, холециститах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Листья крапивы включены в состав витаминных, желудочных и кровоостанавливающих сборов.

В болгарской народной медицине водные извлечения из корней и листьев крапивы широко применяются:

- ◆ при нарушениях процесса пищеварения и поносах;
- ◆ при кровохарканье, носовых кровотечениях, длительных и сильных менструациях, геморрое;
- ◆ при уремии (как мочегонное средство);
- ◆ при ревматизме, сыпях на коже, диабете, нервных припадках (эпилепсия, истерия);
- ◆ при хроническом бронхите и других заболеваниях дыхательных органов;
- ◆ при желтухе и заболеваниях печени;
- ◆ наружно для ванн при отеках, ранах, от опрелостей, ушибов и др.

Настои и отвары, а также свежееотжатый сок применяются при гастрите, заболеваниях печени, мочевого пузыря (мочекаменная болезнь), туберкулезе, коклюше, водянке.

Сок и чай из листьев крапивы таджикская народная медицина рекомендует при рвоте, желудочных болях и изжоге.

Свежий сок, отвары и настои из крапивы применяются внутрь при ревматизме, подагре, наружных кровотечениях (из десен, носа и др.), кожных заболеваниях (фурункулез, экзема, дерматиты, раны, ожоги и др.), а также наружно для промывания застарелых ран и язв, пораженных экземой участков кожи, полоскания полости рта, натираания больных суставов.

Свежим соком и настоем из листьев или семян моют голову при выпадении волос. В ряде случаев после мытья головы натирают корни волос настоем из листьев крапивы.

Крапива полезна при анемии. Она увеличивает количество гемоглобина и эритроцитов в крови.

Крапиву можно использовать как дополнительное средство при лечении туберкулеза легких, бронхита, малярии и заболеваний селезенки.

Настой употребляют как желудочный, слабительный и поливитаминный чай, для профилактики подагры и образования камней.

Внимание! Препараты из крапивы противопоказаны людям с повышенной свертываемостью крови, больным гипертонической болезнью и атеросклерозом. Также не следует их применять при кровотечениях, вызванных кистой, полипами и другими опухолями матки и придатков.

Авитаминоз

♦ Ранней весной, когда еще не поспели фрукты и овощи, а организм наш истощен маловитаминной пищей, очень полезно пить свежий сок крапивы. Для его приготовления листья очищают от примесей, хорошо промывают проточной водой, отжимают, ошпаривают кипятком и пропускают через мясорубку. Полученный сок разбавляют кипятком в соотношении 1:3 и кипятят 3–5 мин. Пьют по 1 ч. ложке 3 раза в день во время еды.

♦ 200 г молодой крапивы, 30 г зеленого лука, 20 г листьев петрушки, 25 г ядер грецких орехов, соль по вкусу. Промытые листья крапивы поместить в кипящую воду на 5 мин, откинуть на сито, измельчить ножом, положить в салатник. Толченые ядра орехов развести в $\frac{1}{4}$ стакана отвара крапивы, добавить уксус, соль, перемешать и полученной смесью заправить крапиву в салатнике. Посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат полезен при авитаминозах, а также при сахарном диабете, внутренних кровотечениях, расстройствах желудочно-кишечного тракта.

♦ 1 кг крапивы, 0,5 кг меда, 1 л воды. Промытые листья крапивы пропустить через мясорубку, добавить 3 стакана воды, прокипятить 2–3 мин, процедить через марлю. Полученный сок крапивы соединить с медом, добавить остальную воду, довести до кипения, дать немного остыть и разлить в подготовленные бутылки.

Сок использовать для приготовления диетических витаминных напитков.

Кровотечения, выпадение волос, раны, малокровие

♦ 1 ст. ложку сухих измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч в закрытой посуде, охладить, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Применяют как кровоостанавливающее средство при различных кровотечениях.

♦ Этот же настой применяют для втирания в кожу головы после мытья при выпадении волос, при перхоти и усиленном потоотде-

лении. Втирания повторяют длительное время с недельными перерывами.

◆ С помощью соковыжималки отжать 100 г сока из свежих листьев и молодых побегов крапивы. Пить по 1 ст. ложке сока 3 раза в день до еды. Применяют при внутренних кровотечениях, наружно — при остеомиелите и свищах, как ранозаживляющее средство.

◆ 2 ч. ложки сушеных листьев крапивы заварить 1 стаканом кипятка. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день. Применяют как кровоостанавливающее средство.

◆ Молодые листья или цветки крапивы промыть и пропустить через мясорубку. Отжать сок и пить по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды. Хранить сок в холодильнике не больше 2–3 суток. Применяют при малокровии и кровотечениях.

ЛЕЧЕНИЕ ЛИМОНОМ

С давних времен лимон использовался для лечения многих заболеваний, таких как простуда, ревматизм, головные боли, изжога, расстройство желудка, икота, трещины на губах и ранки от укусов насекомых. Лимон брали с собой мореплаватели, чтобы предотвратить цингу. В лимоне содержится много витамина С, известного под названием «аскорбиновая кислота».

В мякоти плода содержатся пектиновые вещества, соли калия, меди и другие микроэлементы. Кожура содержит около 0,6 % эфирного масла. Свежая кожура лимона препятствует образованию кишечных газов. Кроме того, она тонизирует организм, хорошо влияет на пищеварение благодаря наличию в ней горечи. Содержащиеся в кожуре лимона ароматические вещества являются антисептиками и очистителями кишечника и крови.

Очень полезен и лимонный сок: он возбуждает аппетит и лучше всякого другого напитка утоляет жажду, гонит мочу, растворяет камни, помогает при цинге, лихорадке и энтерите. Это наилучший антисептик при лечении заболеваний мочеполовой системы: почек, мочевого пузыря, простаты. Лимон останавливает рвоту.

Лимонный сок, даже разбавленный водой, убивает возбудителей дизентерии, паратифа, холеры и т. д. Хорош лимон и для лечения воспаленных или гнойных язв, воспалений слизистой оболочки рта, половых органов, внутренних и внешних геморроев.

Вместе с другими лечебными средствами лимонный сок полезно применять при гриппе, пневмонии, болезнях желудочно-кишечного тракта, ревматизме, подагре, мочекаменной болезни, атеросклерозе, при нарушении минерального обмена, ангинах, фарингитах, наружно применяют при грибковых заболеваниях.

Особая ценность цитрусовых заключается в том, что они содержат большое количество лимонной кислоты, которая играет важную роль в биохимических процессах, протекающих в организме.

Масло лимона тонизирует вегетативную нервную систему, является эффективным средством при лечении вегетососудистой дистонии. Оно отбеливает, разглаживает кожу, сводит веснушки и пигментные пятна, ликвидирует видимый сосудистый рисунок; устраняет сыпь различного происхождения, фурункулы, лишай, бородавки, трещины на ладонях и подошвах, экземы, кровоточивость десен.

Масло лимона — также хорошее противовирусное средство. Оно эффективно при гриппе, герпесе, ветрянке, вирусном гепатите, кори, паротите. Это действенное антибактериальное и антисептическое средство. Оно облегчает лихорадку, способствует нормализации температуры тела, устраняет головную боль, тошноту, головокружения, вызванные спазмами сосудов головного мозга или передозировкой кофеина. Нормализует обмен веществ и утилизацию жиров, помогает избавиться от ожирения и целлюлита. Масло лимона растворяет камни в желчном пузыре и почках. Омолаживает стенки сосудов, оказывает антисклеротическое действие. Препятствует варикозному расширению вен и развитию геморроя. Участвует в очищении организма от шлаков, оказывает противоанемическое действие, активизирует лейкоциты в системе защиты организма, нормализует формулу крови.

Внимание! Применение этого масла несовместимо с принятием солнечных ванн.

Люди, плохо переносящие лечение лимоном, могут заменить его апельсином. Он также используется в целях оздоровления организма.

Атеросклероз, гипертония

◆ Очистить чеснок и перемолоть. 100 г полученной массы залить соком из 6 лимонов. Все перемешать и слить в банку, горлышко закрыть марлей. Смесь хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ч. ложке, запивая теплой водой (желательно талой).

◆ 8 лимонов, 400 г чеснока, 4 кг сельдерея (листья и корни), 400 г хрена пропустить через мясорубку, сложить в банку, закрыть марлей, выдержать 12 ч в тепле (30 °C), поместить в холодильник на 3 дня. Отжать сок и пить по 1 ч. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды.

◆ Измельчить головку чеснока, смешать с соком 1 лимона и 2 ч. ложками меда. Смесь выпить в два приема (утром и вечером) за 30 мин до еды.

◆ 2 лимона пропустить через мясорубку, залить медом, настаивать 6 дней. Смесь надо съесть полностью в течение одного дня равными порциями на фоне голодания. Через 2 дня приготовить

еще такой же настой и устроить такое же частичное голодание. Давление понижается после 3–4 курсов.

◆ 2 лимона и 2 апельсина разрезать на части, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Массу смешать с 2 ст. ложками меда, выдержать 1 сутки в стеклянной посуде в комнатных условиях, а затем поставить в холодильник. Принимать по 2–3 ч. ложки в день с чаем или перед едой.

◆ Перемолоть на мясорубке 500 г лимонов с кожурой (без косточек), 500 г клюквы, 500 г свежих, очищенных от семян плодов шиповника, добавить 500 г меда, все перемешать. Настаивать 1 сутки в плотно закрытой посуде. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 15 мин до еды. Хранить в холодильнике.

◆ Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, выложить в стеклянную банку, залить 1 стаканом подсолнечного масла, поставить в холодильник (вниз). Чесночное масло принимать по 1 ч. ложке, смешивая с 1 ч. ложкой свежеежатого лимонного сока, 3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения от 1 до 3 месяцев, затем сделать перерыв и снова повторить курс.

Атония кишечника

◆ Натереть на терке 50 г хрена, добавить сок 2–3 лимонов. Полученную смесь принимать ежедневно по 1 ч. ложке утром и после полудня (не запивая и не заедая). Процедура может вызвать сильное слезотечение. Не пугайтесь. Через несколько дней или недель (у каждого по-разному) вы больше не будете «плакать» во время приема лекарства.

Чем меньше слизи остается в организме, тем меньше при вдыхании эфирных веществ, содержащихся в корне хрена, выделяется слез.

Данное средство применяется также для лечения астмы, хронического насморка, при простуде.

Заболевания кровеносных сосудов и капилляров

◆ Взять корку одного крупного лимона, мелко нарезать и залить 150 г 96%-ного спирта. Настаивать в течение трех дней. Принимать по 1 ст. ложке на $1\frac{1}{2}$ стакана талой воды перед едой 2–3 раза в день.

◆ Кожуру одного лимона мелко нарезать и залить 100 г 96%-ного спирта. Настаивать 7 дней в темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день перед едой.

◆ Приготовить состав: сок 2 лимонов, 0,5 л оливкового масла, 500 г меда. Все перемешать, хранить в холодильнике в стеклянной банке. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Заболевания сердечной мышцы

◆ Мелко нарезать 0,5 кг лимонов, залить их медом (по вкусу) и принимать утром и вечером по 1 ст. ложке.

Запор

- ◆ Пить сырую талую воду с лимоном (1:1).
- ◆ Делать очистительные клизмы: к 1 стакану чуть теплой воды добавить сок из 0,5 лимона. Клизма делается обычным способом. Чередовать ее с клизмой из льняного семени: в 4 стаканах воды вскипятить 1 ст. ложку толченого льняного семени (можно заменить овсом или ячменем), процедить, добавить 1 ст. ложку соли или 2 ст. ложки растительного масла. Клизма должна быть теплой во время процедуры.

Импотенция

- ◆ 2 лимона, по 200 г сухих плодов инжира, чернослива, изюма, ядра 20 орехов, 1 стакан меда. Все мелко порубить или пропустить через мясорубку, затем залить 0,5 л коньяка. Принимать каждый день по 2 ст. ложки этой смеси.
- ◆ Смолоть 4 лимона с коркой, без семян, добавить 200 г лимонного сока, 200 г растительного масла, по 20 г спиртовых настоек валерианы, цветков боярышника, корней элеутерококка (или женьшеня), мяты перечной. Все тщательно смешать, хранить в прохладном месте. Принимать ежедневно по 1 ст. ложке перед едой.

Инфаркт, инсульт

- ◆ Измельчить очищенный лимон и залить его теплым отваром хвои. Принимать эту смесь за 1 ч до еды или через 1 ч после еды 4 раза в день.

Истощение организма

- ◆ Пропустить через мясорубку 4 лимона с коркой, добавить 200 г сока лимона, 200 г оливкового масла, по 15 г готовых аптечных настоек валерианы и боярышника, 1 г камфары, 15 капель масла мяты перечной, все смешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.
- ◆ Взять сок 4 лимонов, 100 г сока алоэ, 500 г ядер грецких орехов, 300 г меда. Все перемешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 0,5 ч до еды.

В этом рецепте рекомендуется использовать майский мед, как обладающий наиболее выраженными целебными свойствами.

Кариес, пародонтоз, зубной камень

Для того чтобы предотвратить возникновение кариеса, поражение зубов и десен, необходимо:

- ◆ Полоскать рот лимонным соком, разбавленным водой (1:1).
- ◆ Добавлять в зубную пасту несколько капель лимонного сока и полученной смесью чистить зубы.

◆ Чтобы на зубах не откладывался камень, надо ежедневно съедать не менее одного лимона, а летом употреблять в пищу как можно больше земляники (в сезон).

◆ Чтобы зубы были белыми, а их корни крепкими, можно натирать зубы кожурой лимона.

◆ Желтизна с зубов хорошо удаляется, если чистить их пастой или порошком, к которой добавлено немного пищевой соды и 1–2 капли сока лимона.

◆ Чтобы не возникал во рту неприятный запах в результате плохого пищеварения, полезно принимать ежедневно тертую цедру лимона с медом (или сахаром) по 1 ч. ложке.

Колики, понос, энтерит, выпадение прямой кишки

◆ Основное лечение — пост или жидкая диета, пить только теплую воду с лимоном. Каждый час в течение дня пить по несколько ложек глиняной воды с лимонным соком.

Малокровие

◆ Взять 24 лимона, выжать из них сок и опустить в него 10 свежих яиц вместе со скорлупой (предварительно помытых). Настаивать в прохладном месте до тех пор, пока скорлупа не растворится. Затем все смешать, процедить, чтобы не было семечек от лимонов. Добавить в смесь 450 г сахара, влить 0,5 л коньяка. Пить по 1–2 рюмки после еды каждый день.

◆ Смешать $\frac{2}{3}$ стакана морковного сока, $\frac{1}{3}$ стакана свекольного сока и сок 1 лимона. Пить ежедневно по $\frac{1}{2}$ стакана до еды. Повышает гемоглобин в течение 1–2 недель.

Ослабление иммунитета

◆ Взять сок 3 лимонов, 5 ст. ложек сока моркови, 5 ст. ложек сока хрена, 2 стакана меда. Все хорошо перемешать. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды в течение 2 месяцев. Смесь хранить в темном месте в плотно закрытой посуде.

Способствует укреплению организма, очищению сосудов; применяется для профилактики атеросклероза.

◆ 1 стакан изюма и 1 стакан измельченных ядер грецких орехов перемешать, залить медом (1 стакан) и соком из одного лимона. Смесь принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Хранить в темном месте.

Данная смесь значительно улучшает самочувствие, укрепляет организм, очищает сосуды.

Сердечная астма, склероз, стенокардия

◆ При стенокардии, сопровождаемой одышкой, принимать смесь из 1 л меда, 10 лимонов, 10 головок чеснока. Из лимонов от-

жать сок, чеснок измельчить в мясорубке. Все смешать и оставить на 1 неделю в закрытой банке. Пить (очень медленно) по 4 ч. ложки ежедневно 1 раз в день. Нельзя пропускать ни одного дня. Количество смеси рассчитано на 2 месяца лечения.

◆ 100 г свеженатертого хрена перемешать с соком трех лимонов. Принимать по 1 ч. ложке два раза в день (утром и в полдник). 30 мин до приема смеси и 30 мин после ничего не есть и не пить. Хранить лекарство в холодильнике.

◆ 2 головки чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 л воды комнатной температуры, настаивать 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

◆ Болгарский рецепт: сделать смесь из лимонного сока, меда и подсолнечного масла в соотношении 1:2:0,5. Принимать ежедневно утром перед едой по 1–2 ст. ложки.

◆ Смешать сок 2 лимонов, сок 2 листьев алоэ, 500 г меда. Настаивать в плотно закрытой посуде в холодильнике 1 неделю. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды.

Сердцебиение

◆ Принимать с 1 ч. ложкой меда 3 раза в день 2–3 капли одного из эфирных масел: лимона, апельсина, гвоздики, лаванды, розмарина, мяты.

Тахикардия на нервной почве

◆ Нарезать 500 г лимонов, залить их 500 г меда, добавить 20 толченых ядрышек из абрикосовых косточек. Принимать утром и вечером по 1 ст. ложке.

Это средство также применяется для профилактики атеросклероза, очищения сосудов и укрепления организма.

Ухудшение зрения, слуха, памяти

◆ В течение месяца ежедневно съедать по 4 лимона с кожурой и выпивать натошак по 1 ст. ложке оливкового масла. В течение второго месяца ежедневно съедать кусочек корня солодки (лакричный корень) размером с фасолину, 1 ч. ложку порошка морской капусты или 2 ст. ложки консервированной морской капусты, 5 г живицы (смолы) сосны или по 1 ст. ложке 2 раза в день сока алоэ с медом.

◆ Вдыхание запаха лимона или апельсина обостряет зрение.

Хроническое утомление

◆ Смешать 2 ч. ложки сока плодов лимонника, 2 ст. ложки сока лимона, $1/2$ ст. апельсинового сока, отвар из корней солодки (2 г корней на 50 г воды, кипятить 10 мин), добавить 2 ч. ложки меда. Принимать утром и днем по 1 стакану (лучше перед едой).

ЛЕЧЕНИЕ ЛУКОМ РЕПЧАТЫМ

Свежий лук улучшает аппетит, переваривание пищи, содействует усвоению питательных веществ, уменьшает количество сахара в крови, защищает от простудных вирусных заболеваний.

Лук используют при лечении сахарного диабета. Больным рекомендуют употреблять не только свежий, но и вареный лук, спиртовые и эфирные экстракты из него.

Установлено также, что лук принимает участие в регуляции обмена холестерина, поэтому относится к противосклеротическим средствам.

Фитонциды лука губительно действуют на дизентерийную, дифтерийную, туберкулезную палочки, стрептококки и другие микроорганизмы. Особенно высоки фитонцидные свойства спелых плодов. Фиолетовый и красный лук намного активнее и более резкий, чем белый.

Внимание! Лук противопоказан при болезнях почек, печени, поджелудочной железы, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Абсцесс

◆ В народной медицине лук используют для созревания абсцессов. Кашицу из лука смешивают с молоком или медом и накладывают на абсцесс.

Ангина

◆ Вдыхание фитонцидов лука дает хорошие результаты при лечении острых респираторных заболеваний, ангин, фарингитов, бронхитов, ринитов.

◆ 3 ч. ложки измельченной луковой шелухи залить стаканом воды, отварить, настаивать 4 ч, процедить. Приготовленным лекарством полоскать горло.

Атеросклероз, диабет

◆ Для профилактики и лечения атеросклероза готовят смесь из равных частей свежего лука и меда. Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день.

◆ При атеросклерозе, диабете как диуретическое средство рекомендуют 2–3 измельченные головки лука залить 2 стаканами теплой воды, выдержать 7–8 ч, процедить и полученный настой пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день перед едой.

Бородавки

◆ При лечении бородавок кашицу из тертого лука прикладывают к нужному месту раз в день до полного выздоровления. Рекомендуют также смазывать бородавки луковым соком.

Бронхит

◆ При бронхитах с сухим кашлем рекомендуют принимать тертый лук или сок, смешанный с медом.

Выпадение волос

◆ Настой из репчатого лука — прекрасный стимулятор роста волос. Настой готовят так: измельчают 2 головки лука и настаивают 2 ч в 300 мл водки, процеживают. Наносить на волосы после мытья раз в день.

◆ Для этой же цели можно использовать и сок лука: 1–2 раза в неделю свежий сок (по 2–3 ст. ложки) втирают в корни волос и на 1–2 ч обвязывают голову полотенцем, а затем промывают шампунем. Волосы становятся шелковистыми, мягкими и блестящими.

◆ Во многих странах мира луковым соком рекомендуют смазывать волосистую часть головы при себорее, гнездовой плешивости.

Гипертония

◆ В народной медицине лук часто используют как мочегонное средство, поэтому его рекомендуют включать в меню больных гипертонией.

Глистная инвазия

◆ Измельченную головку лука настаивают в течение ночи в стакане воды и вытяжку пьют на голодный желудок (3–4 дня).

◆ Толченый лук смешать со старым салом и съесть. Еще врачи средневековья утверждали, что даже запах лука предохраняет от заболевания. Это мнение подтвердилось.

Гнойные раны

◆ Завернутая в марлевую салфетку кашица из лука ускоряет очищение гнойных ран, способствует их заживлению.

◆ При гноящихся и долго незаживающих ранах рекомендуется принимать свежий сок лука по 1 ч. ложке 3 раза в день.

◆ Фитонциды лука эффективны при лечении гнойных ран и незаживающих язв. Если натертый лук на 10 мин один раз в сутки наложить вокруг гнойных ран, то такое лечение приносит удивительно хорошие результаты.

Головная боль

◆ Лук поможет снять головную боль, если половинки головки лука приложить к вискам.

Грипп, простуда

◆ Тампоны из свежих листьев лука, вложенные в нос, помогут вам избавиться от недуга.

◆ 2 средние головки лука очистить, мелко нарезать, добавить $\frac{1}{4}$ стакана сахара, залить $\frac{3}{4}$ стакана воды. Варить до густоты сиропа. Принимать по 1 ст. ложке через каждые 8 ч.

Запор

◆ Систематическое употребление перед едой небольшого количества свежего лука или лукового сока (3 раза в день по 1 ч. ложке) помогает при запорах.

◆ Избавиться от запоров поможет и настойка лука на водке: бутылку на три четверти наполнить измельченным луком, залить доверху спиртом или водкой, выдержать в тепле или на солнце 10 дней, готовую настойку принимать перед обедом по 10 капель.

Зубная и ушная боль

◆ Целебный луковый сок поможет избавиться от зубной боли, если им натереть десны.

◆ Останавливают воспалительные процессы, устраняют боль и звон в ушах тампоны, смоченные луковым соком.

Кашель

◆ Против кашля и как отхаркивающее средство употребляют лук с медом и лук, жаренный в масле.

◆ Помогает избавиться от кашля лук, сваренный в молоке: 10 измельченных головок лука и головку чеснока отварить до мягкости в молоке. Принимать по 1 ст. ложке каждый час в течение дня.

Кожные грибки

◆ Используют лук и при грибковых заболеваниях: толченые сырые головки лука накладывают на пораженные участки кожи.

◆ Эффективно лечит эту болезнь и луковый сок, смешанный с медом.

Коклюш

◆ Продолжительное многократное вдыхание испарений разрезанной луковицы помогает при коклюше.

Мозоли

◆ Для лечения мозолей используют старый эффективный метод: на мозоли раз в день накладывают кашицу из сырого лука или лук, проваренный в столовом уксусе.

◆ Испеченную горячую головку лука также прикладывают срезом к мозоли и держат, пока не остынет.

После этого ноги парят в ванночке и осторожно срезают мозоль острым ножом или бритвой.

◆ Помогает избавиться от мозолей луковая шелуха: ее вымачивают 2 недели в уксусе, затем накладывают на мозоль слоем толщиной 1–3 мм, делают повязку и оставляют на всю ночь. Процедуру необходимо повторить несколько раз.

Нервные боли в желудке

◆ Лук хорошо снимает нервные боли в желудке. Для этого необходимо натереть на мелкой терке головку лука, смешать со стаканом горячего молока и выпить.

Ожоги, отморожение конечностей

◆ Свежая кашица из лука оказывает благотворное воздействие при отморожении конечностей, препятствует образованию пузырей при свежих нетяжелых ожогах (луковую кашицу завернуть в марлю и приложить к месту ожога или отморожения).

Травмы суставов, вывихи, кровоизлияния, растяжение мышц, ушибы

◆ Репчатый лук мелко нарезать, смешать с сахаром и растереть смесь в ступке. Наложить на сустав марлю, поверх которой намазать слой приготовленной смеси.

◆ Мелко нарезать лук, смешать с сахаром, покрыть несколькими слоями марли и прикладывать к больному месту.

Укусы ядовитых животных

◆ Издавна лук использовали при укусах змей и других ядовитых животных. Большой знаток лечебных растений Диоскорид советовал лечить такие раны смесью лука, руты и соли.

◆ Народная медицина советует дерматиты, вызванные укусами ос и пчел, лечить свеженатертым луком.

Фурункулы

◆ При лечении фурункулов используют кашицу из репчатого лука или зеленых листьев лука в сыром тесте.

◆ Помогает и печеный лук: печеную головку лука разрезать пополам и, пока она горячая, приложить одну из половинок к больному месту. Наложить повязку. Менять повязку с горячим луком через каждые 4 ч.

◆ Мазь Вишневского (линимент бальзамический) смешать с измельченным луком и жидким медом в соотношении 2:2:1. Накладывать на марлевой повязке 3–4 раза в сутки. При упорном фурункулезе курс лечения продолжается до 14 дней.

ЛЕЧЕНИЕ МОЖЖЕВЕЛЬНИКОМ

Для лечения используют молодые стебли, хвою (в тибетской медицине) и ягоды (в виде шишек). Медицинское название их — шишкоягоды. Из них получают масло, спирт и делают настои на воде и настойки (на спирту).

Можжевельник широко используется в народной медицине.

Шишкоягоды применяют:

◆ как мочегонное средство при лечении хронических болезней мочевого пузыря и почек. Противопоказано оно лишь при острых воспалениях этих органов;

◆ для очищения желудка и лечения желтухи, водянки;

◆ для очищения при золотухе;

◆ как потогонное средство при горячке;

◆ при лечении мокрого лишая, коросты, высыпаний и других болезней кожи (наружно).

Отвар плодов можжевельника применяют и в гинекологии для спринцеваний при кольпите и белях бактериального происхождения.

Отвары для внутреннего применения

◆ Взять шишкоягоды — 50 г, а если их нет, то стебли можжевельника — 15 г. Залить стаканом горячей воды (200 г). Кипятить 1 мин, настаивать 2 ч. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

◆ 1–1/2 ст. ложки сушеных плодов заливают 200 мл воды, кипятят 5–10 мин. После охлаждения процеживают. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день как отхаркивающее средство.

Отвар для наружного применения

◆ Взять 50 г шишкоягод, иглы — 0,5 кг и стебли — 1 кг на ведро кипятка. Кипятить все 1–2 мин. Вылить в ванну, разбавить теплой водой (35–40 °C). Принимать ванну 15–20 мин.

Отвар для спринцеваний

◆ 20 г плодов (шишкоягод) заливают 1 л воды, кипятят 5 мин, процеживают и охлаждают. Растворы используют для спринцевания 2 раза в сутки.

Настойка

◆ Взять 15 г ягод на 200 г водки. Принимать по 10–15 капель 3 раза в день.

Свежие шишкоягоды

◆ Свежие ягоды жевать (при всех болезнях, вместо отвара), начиная с 4 ягод. Ежедневно увеличивать их количество по одной и довести до 13 штук, а потом уменьшать в обратном порядке — с 13 до 4 ягод.

В народной медицине считается, что это наиболее эффективный метод лечения можжевельником.

Сироп

◆ 2 ч. ложки мелко нарезанных плодов залить 2 стаканами кипятка. Остывший настой процедить, добавить сахар и варить на водяной бане до получения сиропа. Принимать по 1 ч. ложке перед едой три раза в день как мочегонное средство при воспалениях мочевыделительных органов и как средство, стимулирующее пищеварение. Нельзя использовать при нарушенных функциях почек.

Мочегонные сборы

◆ Плоды можжевельника — 40 г, листья толокнянки — 40 г, корень солодки — 20 г. 1 ст. ложку смеси заварить в стакане кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

◆ Плоды можжевельника — 1 часть, листья березы — 1 часть, корень одуванчика — 1 часть. 1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 15 мин до еды.

◆ Плоды можжевельника — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, корневище пырея — 1 часть. 1 ст. ложку смеси заварить 2 стаканами кипящей воды, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 1 ст. ложке за 20 мин до еды 3–4 раза в день.

◆ Хвоя можжевельника — 10 г, стебли дягиля лекарственного — 10 г, листья ореха грецкого — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г, трава фиалки трехцветной — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить 1 мин. Настаивать 1 ч. Пить 3 раза в день до еды по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана.

◆ Хвоя можжевельника обыкновенного — 10 г, листья березы повислой — 10 г, трава лабазника вязолистного — 10 г, трава любистка лекарственного — 10 г, зеленые стебли овса посевного — 30 г, листья тополя черного — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить 1 мин. Настаивать 30 мин. Пить 3 раза в день до еды по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана.

◆ Плоды можжевельника обыкновенного — 10 г, трава хвоща полевого — 20 г, трава медвежьих ушек — 20 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, довести до кипения и кипятить 10 мин. Принимать по 1 стакану отвара 1 раз в день после еды.

Желчнокаменная болезнь

◆ Плоды можжевельника — 5 г, плоды укропа душистого — 5 г, трава сушеницы лесной — 5 г, цветки календулы — 5 г, листья березы — 5 г, лепестки шиповника — 10 г, плоды земляники лесной — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г, корни одуванчика — 15 г, кукурузные рыльца — 15 г, плоды шиповника измельченные — 15 г, трава хвоща полевого — 15 г, цветки бессмертника песчаного — 20 г. 6 г смеси заварить в 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин. Пить по 0,75 стакана настоя за 10–15 мин до еды 3 раза в день.

Метеоризм

◆ Плоды можжевельника — 10 г, листья мяты перечной — 25 г, плоды тмина — 25 г, плоды фенхеля — 25 г, цветки ромашки лекарственной — 25 г. 2 ч. ложки смеси заварить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 1 ч, процедить. Выпить в течение дня за несколько приемов стакан настоя небольшими глотками.

Мочекаменная болезнь

◆ Плоды можжевельника — 10 г, корень стальника пашенного — 15 г, корневища пырея ползучего — 15 г, плоды шиповника измельченные — 15 г, трава адониса весеннего — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 ч, процедить. Принимать внутрь по 2–3 стакана настоя в день.

◆ Плоды можжевельника — 10 г, корень шиповника — 20 г, лепестки шиповника — 10 г, листья березы — 10 г, листья брусники — 20 г, листья подорожника — 20 г, листья смородины черной — 10 г, листья толокнянки — 20 г, плоды клубники — 60 г, плоды шиповника измельченные — 40 г, трава душицы — 10 г, трава хвоща полевого — 50 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г, шишки хмеля обыкновенного — 10 г. 10 г смеси заварить 4 стаканами кипящей воды, настаивать в термосе 2 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1 стакану настоя 4–5 раз в день сразу после каждого мочеиспускания.

Пиелонефрит

◆ Плоды можжевельника — 10 г, лепестки шиповника — 10 г, листья березы — 10 г, листья брусники — 20 г, листья подорожника — 20 г, листья смородины черной — 10 г, листья толокнянки —

20 г, плоды земляники лесной — 60 г, плоды шиповника измельченные — 40 г, соплодия хмеля — 10 г, трава будры плющевидной — 10 г, трава крапивы двудомной — 30 г, трава хвоща полевого — 50 г. 2 ч. ложки смеси заварить 0,5 л кипящей воды и держать в термосе 1 ч, процедить. Принимать внутрь по $\frac{3}{4}$ стакана в теплом виде 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3–4 недели.

◆ Хвоя можжевельника — 10 г, корневище алтея лекарственного — 20 г, кора барбариса обыкновенного — 20 г, зеленые стебли овса посевного — 30 г, трава хвоща полевого — 10 г, шишки хмеля обыкновенного — 30 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить 1 мин. Настаивать 1 ч. Пить 3 раза в день до еды по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана.

Почечнокаменная болезнь

Для снятия боли и спазмов на область поясницы кладут грелку, принимают горячие ванны, спазмолитические средства, рекомендуется пить минеральную воду (по назначению врача), а также лечебные травяные чаи и настои.

◆ Плоды можжевельника — 10 г, корневище айра — 5 г, листья крапивы двудомной — 5 г, листья мяты перечной — 5 г, плоды шиповника измельченные — 20 г, трава хвоща полевого — 15 г, цветки бузины черной — 15 г, цветки липы — 15 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 10 мин, после остывания процедить. Принимать по 1 стакану отвара утром и вечером, спустя 1 ч после еды.

◆ Плоды можжевельника — 15 г, корневище горца змеиного — 20 г, корень лопуха — 20 г, корень стальника пашенного — 20 г, кукурузные рыльца — 40 г, листья березы — 40 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды комнатной температуры и настаивать 2 ч, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 10 мин, после остывания процедить. Принимать внутрь по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день, спустя 1 ч после еды. Курс лечения — 2–3 недели.

◆ Плоды можжевельника — 10 г, плодоножки вишни обыкновенной — 10 г, трава крапивы двудомной — 20 г, зеленые стебли овса посевного — 20 г, трава полыни — 20 г, трава хвоща полевого — 20 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить 1 мин. Настаивать 1 ч. Принимать 3 раза в день до еды по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана.

◆ Хвоя можжевельника — 10 г, плодоножки вишни обыкновенной — 20 г, цветки крапивы двудомной — 10 г, трава полыни — 20 г, плоды рябины обыкновенной — 30 г, плоды шиповника — 20 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить 1 мин. Настаивать 2 ч. Пить теплым 3 раза в день до еды по $\frac{1}{2}$ стакана.

Сахарный диабет

Лечение сахарного диабета может проводиться только с помощью диеты или диеты в сочетании с инсулином. Количество инсулина, необходимое для лечения, назначается врачом. Также рекомендовано использование сборов лекарственных растений.

◆ Корень лопуха — 10 г, створки плода фасоли — 10 г, листья черники — 10 г, овсяная солома — 10 г, цветки бузины черной — 10 г, плоды можжевельника — 10 г. 3 ст. ложки смеси залить 3 стаканами воды и кипятить на слабом огне 10 мин, настаивать в термосе 45 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 6–8 раз в день перед едой (без сахара).

◆ Корень лопуха — 20 г, корень одуванчика — 10 г, листья крапивы двудомной — 20 г, листья черники — 30 г, плоды можжевельника — 10 г, семена льна — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды комнатной температуры, настаивать 2 ч, кипятить на слабом огне 10 мин, после остывания процедить. Принимать по 1 стакану отвара 2–3 раза в день перед едой (без сахара).

◆ Корень лопуха — 20 г, листья черники — 20 г, плоды шиповника измельченные — 20 г, створки плода фасоли — 20 г, цветки яснотки белой — 5 г. Смесь залить 1 л кипящей воды, настаивать в термосе 10–12 ч, процедить. Выпить в течение дня за 6 приемов (без сахара).

◆ Листья земляники лесной — 20 г, листья черники — 40 г, плоды можжевельника — 20 г, семена льна — 20 г, трава манжетки обыкновенной — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды комнатной температуры, настаивать 2 ч, нагревать на водяной бане 15 мин, после остывания процедить. Принимать по 1 стакану настоя 2–3 раза в день перед едой без сахара.

Туберкулез легких

◆ Плоды можжевельника — 10 г, корневище змеевика — 10 г, исландский мох — 25 г, трава медуницы — 20 г, трава хвоща полевого — 20 г. 1 ст. ложку сбора настаивать 2 ч в 1 стакане воды комнатной температуры, кипятить 10 мин, процедить. Выпить в течение дня за 4–5 приемов.

ЛЕЧЕНИЕ ОДУВАНЧИКОМ

В народной медицине многих стран одуванчик (не только корни, но и листья) употребляют внутрь: при желчнокаменной болезни, водянке, желтухе, туберкулезе легких, малокровии, гипervитаминозах, геморрое, бессоннице, гипертонии, заболеваниях мочевого пузыря и почек, как отхаркивающее, потогонное, тонизирующее, жаропонижающее, кровоочистительное, молокогонное средство.

Млечным соком одуванчика лечат мозоли, бородавки, угри, сухую экзему, глазные болезни.

Наружно отвар корней применяют в виде примочек при кожных сыпях, фурункулах, ожогах.

Листья одуванчика считаются хорошим противоядием при интоксикации, вызванной укусами ядовитых змей и насекомых (принимают внутрь в виде настоя). Молодые листья одуванчика употребляются в виде салатов. Для устранения горечи листья нужно полчаса подержать в соленой воде или отварить. Такой салат рекомендуется больным с плохим выделением желчи, а также при малокровии, авитаминозах, болезнях кожи, заболеваниях суставов и общей слабости.

Одуванчик особенно полезен для ослабленных и анемичных больных. Молодой одуванчик считается основным продуктом весеннего лечения, так как обладает очищающим действием.

Поджаренные и размолотые корни одуванчика являются прекрасным заменителем кофе: их отвар почти неотличим от кофейного.

Обратите внимание на то, что пыльца цветущих одуванчиков содержит аллергены и может вызывать у чувствительных людей нежелательные реакции: насморк, покраснение кожи, сыпь и др.

Салат

◆ Взять 100 г листьев одуванчика, 50 г зеленого лука, 25 г листьев петрушки, 15 г растительного масла, соль, уксус, перец, укроп по вкусу. Листья одуванчика выдержать в подсоленной воде комнатной температуры 30 мин, затем измельчить. Измельченные петрушку и лук соединить с листьями одуванчика, заправить маслом и уксусом, посолить, перемешать и посыпать сверху укропом.

Салат рекомендуется лицам, страдающим болезнями кожи, заболеваниями печени и суставов, а также полезен в весенний период при авитаминозах и общей слабости организма.

Сок

◆ Ранней весной полезно употреблять сок из листьев одуванчика. Для этого их хорошо промывают, выдерживают 20–30 мин в концентрированном растворе поваренной соли, вновь промывают в холодной воде, ошпаривают кипятком, пропускают через мясорубку, отжимают через плотную ткань. Разбавляют водой в соотношении 1:1 и кипятят 2–3 мин. Принимают по $\frac{1}{4}$ стакана 2 раза в день за 20 мин до еды.

Сок обладает укрепляющим свойством, полезен при воспалении желудка с пониженной кислотностью. Его используют как легкое слабительное при хронических запорах и как желчегонное при за-

болеваниях печени и желчного пузыря. Сок способствует снижению болей в суставах при подагре. Его применяют как потогонное, жаропонижающее и мочегонное средство.

При употреблении сока у кормящих женщин увеличивается образование молока.

Настои

♦ 1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом горячей воды, кипятить на медленном огне 15 мин, охлаждать 45 мин и процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде.

Применяют при фурункулезе, кожных сыпях, угрях и других состояниях, связанных с нарушением обмена веществ.

♦ 1 ч. ложку измельченных корней одуванчика залить стаканом кипятка, настаивать 1 ч в теплом месте, процедить. Пить в охлажденном виде по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Применяют как горечь для возбуждения аппетита, как желчегонное средство, как стимулирующее выделение молока у кормящих женщин, как легкое слабительное при хронических запорах и геморрое. Настой употребляют также внутрь при угрях, фурункулезе, кожных сыпях, но дозу настоя на 1 прием в этих случаях увеличивают вдвое — до $\frac{1}{2}$ стакана.

♦ 1 ст. ложку листьев и цветков одуванчика заварить стаканом кипятка, настаивать в течение 20 мин, процедить. Пить по 2–3 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды. Применяют как желчегонное средство.

♦ 1 ст. ложку измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить на медленном огне в течение 30 мин. Принимать по 2–3 ст. ложки 3 раза в день за 30 мин до еды при авитаминозе.

Корни и листья

♦ Перемолоть на мясорубке сухие корни одуванчика. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за полчаса до еды. Применять для профилактики атеросклероза, при атеросклерозе и для повышения свертываемости крови.

На вкус корни одуванчика горькие, поэтому их не разжевывают, а медленно обволакивают слюной и проглатывают. Можно принимать их с медом или любым сладким сиропом.

♦ Свежие листья одуванчика слегка отбивают в ступке или на дощечке, затем лепят в виде шарика, заворачивают в несколько слоев больших листьев одуванчика или другого растения и варят на тихом огне 4–8 мин. Теплую парную массу нанести толстым слоем на

поверхность пораженного участка и зафиксировать повязкой на 4–6 ч. Применять для лечения панариция, карбункулов, бородавок.

◆ Для лечения юношеских угрей размятые листья одуванчика прикладывают к коже 2–3 раза в день.

Мед из одуванчиков

Варенье из цветков одуванчика по внешнему виду, запаху и вкусу напоминает мед.

◆ Утром в 6–7 ч, пока соцветия одуванчика наполнены ценным душистым нектаром, собирают головки растения. Берут 100 г цветков, добавляют 900 мл воды, 3–4 дольки лимона, очищенного от кожуры, и на медленном огне кипятят 40–50 мин. Настой процеживают сквозь марлю, добавляют 1 кг сахара и кипятят 60–80 мин.

Витаминный сироп (по К. Трескунову)

◆ Взять 1,5 кг сахара и цветки одуванчиков. Уложить в банку емкостью 3 л слой за слоем цветки и сахар. Утрамбовать их плотно, так, чтобы у самого горлышка банки появился липкий сок.

Цветки быстро пропитываются сиропом, превращаясь в сплошную массу. Получается очень вкусный ароматный сироп. Пить по 1 ч. ложке на $\frac{1}{4}$ стакана теплой воды при болях в печени, приступах желчнокаменной болезни, печеночных и кишечных коликах.

◆ Цветки одуванчиков перемолоть на мясорубке и смешать с сахаром (на 1 кг одуванчиков 2 кг сахара). Поставить в теплое место на сутки, чтобы цветки пустили сок. Затем хранить в холодильнике.

◆ При длительном использовании одуванчиков в пищу постепенно исчезают проявления склероза, головокружения, шум в голове, укрепляется память.

◆ Сироп из цветков одуванчика снимает кишечные колики у грудных детей и у взрослых. Достаточно 8–20 капель сиропа на $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды. Можно добавлять по 1 ст. ложке сиропа в чай. Сон после чая с одуванчиком — крепкий, освежающий. Витаминный сироп из одуванчиков можно использовать как наружное средство. При гнойничковых заболеваниях кожи некоторые целители советуют пользоваться этим сиропом с добавлением свежего сока чистотела: на 100 мл сиропа добавляют $\frac{1}{2}$ ч. ложки сока. Полученной смесью пропитывают марлевые салфетки и прикладывают к пораженным участкам кожи на 1–2 ч.

ЛЕЧЕНИЕ ГРЕЦКИМ ОРЕХОМ

В народной медицине свежие ядра и кожура ореха применяются:

◆ для нормализации кислотности желудочного сока, стимуляции пищеварения;

- ◆ как слабительное и противоглистное средство;
- ◆ при мочекаменной болезни;
- ◆ для лечения желчевыводящих путей.

Масло, выжатое из плода, употреблялось для лечения:

- ◆ слизистых оболочек носа, глаз, воспалений среднего уха;
- ◆ трещин грудных сосков, ран, старых язв, различных поражений кожи, ожогов и обморожений.

Сок и настой из листьев и зеленого околоплодника грецкого ореха употребляли внутрь:

- ◆ при переутомлении, вялости, мышечной слабости, упадке сил;
- ◆ при простуде, болезнях горла;
- ◆ при ломоте, худосочи;◆ как кровоочистительное средство (сок, смешанный с медом), особенно при заболевании золотухой, рахитом;
- ◆ при грудных припадках (от жабы);
- ◆ при затвердении желез;
- ◆ при ртутных отравлениях;
- ◆ при опухолях гортанных желез, зобе;
- ◆ при туберкулезе;
- ◆ при гнойниках, угрях, лишаях, экземе, чесотке;
- ◆ при желтухе;
- ◆ при ревматизме, подагре, головной, зубной боли;
- ◆ при болезнях сердца;
- ◆ при нерегулярных месячных.

Настойки на водке и спирте листьев и кожуры плода применяли:

- ◆ при болях в желудке и кишечнике, при катарах желудка и кишок;
- ◆ как вяжущее при поносах, для улучшения пищеварения, при дизентерии;
- ◆ при болезнях почек и мочевыводящих органов.

Отвар из зеленой кожуры признан сильнодействующим глистогонным средством против аскарид, солитеров и других круглых и плоских червей.

Вытяжки из листьев ореха и кожуры плода использовали для полосканий, смазываний и принимали внутрь:

- ◆ при разрыхлении десен, цинге;
- ◆ при детской молочнице и других язвах во рту;
- ◆ при заболеваниях горла;
- ◆ при воспалении слизистых оболочек глаз, носа.

Теплые компрессы и спринцевания из отвара листьев и кожуры ореха делали:

- ◆ при узелках в молочных железах кормящих матерей;

- ◆ при геморроидальных узлах;
- ◆ при белях, воспалениях и других женских болезнях;
- ◆ при застарелых венерических заболеваниях.

Крепкие отвары, масляные вытяжки из листьев и зеленой кожуры, а также порошки из сухой кожуры использовали для наружного лечения:

- ◆ при кровотечениях;
- ◆ для заживления ран, гнойников, нарывов, при золотушных и сифилисных язвах;
- ◆ при обморожениях;
- ◆ при опухолях костей;
- ◆ при раке.

Спиртовые настойки

◆ Для спиртовой настойки берут 10–15 незрелых плодов грецкого ореха, быстро (с целью предотвращения сильного окисления) нарезают их тонкими кружочками и заливают 0,5 л водки или 45–70%-ного спирта.

При настаивании растительного сырья в 96%-ном спирте некоторые биологически активные вещества разрушаются, поэтому чистый спирт необходимо разбавить, доливая при этом не менее $\frac{1}{3}$ его объема холодной кипяченой воды.

◆ Измельченные плоды в спиртовых растворах лучше всего настаивать в стеклянной банке, плотно закрытой крышкой, при комнатной температуре 14 дней. Затем жидкость сливают и закупоривают в бутылках. Ореховая настойка получается ароматная, с бальзамическим запахом, темно-каштанового, коричневого или темно-коричневого цвета, пригодна для продолжительного хранения.

◆ Употребляют ореховую настойку внутрь при болях, воспалениях желудка и кишечника и особенно при их расстройствах. Доза одноразового приема 5–15 (до 30) мл спиртовой настойки на полстакана воды. Принимать 3 раза в день перед едой и конечно же только по согласованию с врачом.

Примечание. После приема ореховой настойки расстройства желудка, боли в желудочно-кишечном тракте обычно прекращаются через 10–20 мин.

◆ Настойка ядер: настаивать измельченные ядра 30 орехов на 1 л 40%-ного спирта 2 недели на солнце, процедить, принимать по $\frac{1}{2}$ –1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

Отвары

◆ Отвар околоплодий: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 30 мин, процедить перед употреблением, принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

Отвар околоплодий принимают при сердечных заболеваниях, атеросклерозе, при желудочно-кишечных заболеваниях с повышенной кислотностью, заболеваниях печени, геморрое, как средство, улучшающее пищеварение, вяжущее — при поносах.

♦ Отвар скорлупы плодов, перегородок: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 10 мин, процедить перед употреблением, принимать по $1/4$ стакана 3 раза в день после еды.

♦ Отвар листьев (наружно): 2 ст. ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить, полоскать при ангине горло, при воспалении полости рта — рот; делать спринцевания при гинекологических заболеваниях.

Настой листьев

♦ 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать в теплом месте 1 ч, процедить перед употреблением, принимать по $1/4$ – $1/2$ стакана 3 раза в день до еды.

Настой листьев — хорошее мочегонное средство, его применяют при лечении мочекаменной болезни, болезней почек, мочевого пузыря. При заболеваниях суставов, подагре, ревматизме настой листьев грецкого ореха как противовоспалительное, обезболивающее средство не только принимают внутрь, но и делают из него примочки, ставят компрессы, принимают ванны.

♦ К больным местам можно также прикладывать сырые листья в несколько слоев, растирать водочной настойкой листьев ореха.

♦ При туберкулезе легких, кровохарканье, повышенной ночной потливости принимают настой листьев, а также толченые ядра с медом.

Атеросклероз

♦ Листья грецкого ореха — 20 г, корни одуванчика — 20 г, корневища пырея ползучего — 20 г, трава тысячелистника — 20 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 ч. Принимать по $2/3$ стакана перед завтраком.

Гастрит, диабет, колит, подагра, рахит, экзема

♦ Пить по 3 стакана в день отвара ореховых листьев (1 ст. ложка высушенных листьев на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин).

♦ Для наружного применения настой из листьев грецкого ореха готовят следующим образом: берут 0,5–1 кг измельченных высушенных или свежесобранных листьев ореха (в смеси с цветками или незрелыми плодами). Затем заливают одним ведром воды (8–10 л), кипятят на слабом огне 30 мин, разводят (1:1) горячей водой (37–40 °C) и используют для ванны. Ежедневно принимать 2–3 ванны.

Мочекаменная болезнь

◆ Плоды укропа огородного — 2 г, морковь — 3 г, листья ореха грецкого — 2 г, листья черныбыльника — 3 г, трава хвоща полевого — 2 г. Смесь залить 2 стаканами воды, парить 12 ч в духовке, кипятить 5–7 мин. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

◆ Плоды петрушки — 5 г, плоды можжевельника — 5 г, листья ореха грецкого — 5 г, плоды аниса — 5 г, цветки ландыша — 30 г, листья березы — 30 г. 1 ст. ложку смеси залить одним стаканом горячей воды, настоять, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день.

Этот сбор значительно улучшает самочувствие больного, при длительном употреблении наблюдаются случаи полного излечения.

Опухоли лимфатических желез, сыпь, золотуха, малокровие

◆ В XIX веке в России большую известность приобрел так называемый Аверин чай, состоящий из трех растений: листьев грецкого ореха, цветков череды трехцветной и цветков анютиных глазок, который применялся против золотухи, а также против малокровия, сыпи на голове и других местах, опухолях лимфатических желез.

Употребляли вытяжки из каждого растения отдельно или их смесь (равными частями): на пол-литра кипятка чайную чашку сбора. При этом рекомендовали молочную пищу.

Этот сбор успешно использовали также в виде ванн дляхудосочных, страдающих язвами людей, особенно золотушных детей. На теплую ванну брали 450–500 г сбора. Крепким раствором чая также обмывали струпья на голове и всякие язвы.

Плеврит

◆ Листья, околоплодник ореха грецкого — 10 г, корень солодки голой — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 20 г, листья мать-и-мачехи — 10 г, корень девясила высокого — 20 г, трава спорыша — 15 г, листья вахты трехлистной — 10 г, трава сушеницы болотной — 15 г. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2–3 ч. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

Пневмония

◆ Листья, кожура ореха грецкого — 20 г, листья и цветки мать-и-мачехи — 20 г, цветочные корзинки ноготков лекарственных — 15 г; трава чабреца — 15 г, корень солодки голой — 10 г. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 5 ч. Принимать по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.

Повышенная кислотность желудочного сока, запор, болезни печени

◆ Съесть до 100 г очищенных орехов в день — утром натощак и за полчаса до еды.

Ревматизм

◆ В мешочке из тонкой ткани смешать 1 кг отрубей и 3–4 горсти листьев грецкого ореха. Смесь кипятить в 2–3 л воды в течение 10–15 мин. В ванну с водой влить отвар еще очень горячим.

Принимать ванну не более 15 мин — пока вода будет сохранять высокую температуру. При необходимости после горячей ванны можно принять еще и прохладную, в течение 3 мин.

Это же средство рекомендуется при подагре, рахите.

Фурункулы, раны, нарывы

◆ Свежие листья ореха местно применяются в качестве ранозаживляющего и противовоспалительного средства при лечении ран, гнойничковых процессов, фурункулов.

Свежие листья промывают, затем кладут на гладкую поверхность и тупым предметом слегка отбивают до тех пор, пока из них не вытечет густой, вязкий, темно-зеленого цвета сок. После этого листья прикладывают к ранам, фурункулам.

◆ К фурункулам, нарывам, ранам, опухолям прикладывают также растертые ядра ореха с медом.

Холецистит

◆ Взять по 10 г листьев ореха грецкого, коры барбариса, травы мелиссы, золототысячника, полыни горькой и все смешать. Заварить 1 ст. ложку сбора на стакан воды, настоять. Пить по 3 стакана в день за 30 мин до еды.

◆ Сделать сбор из травы чистотела, листьев ореха грецкого, корня цикория — по 20 г. Полную чайную ложку сбора залить стаканом кипятка. Настаивать 30 мин. Процедить. Пить утром и вечером по стакану настоя.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

◆ Взять 1 кг майского цветочного меда, 250 г сухой глюкозы, 1 кг измельченных грецких орехов и 3 измельченных мускатных ореха, 50 г валерианового корня, 50 г березовых почек, залить 2 л коньяка, настаивать в темном месте две недели. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

ЛЕЧЕНИЕ ПЕТРУШКОЙ

С давних времен петрушку использовали, чтобы стать более сильным, здоровым и выносливым.

Абу Мансур (X в.) считал полезным применение петрушки при выведении камней из почек и мочевого пузыря, при водянке и слизистой лихорадке.

По описаниям Авиценны, петрушка помогает от кашля, астмы, полезна для печени и селезенки, гонит мочу и месячные, но вредна для беременных.

В средневековье считалось, что петрушка повышает потенцию. Так, Авиценна писал: «Некоторые утверждают, что петрушка возбуждает похоть; говорят, что даже следует запрещать ее кормящей матери, дабы молоко ее не испортилось вследствие возбуждения похоти».

В современной медицине петрушку используют как противовоспалительное, бактерицидное, обезболивающее, аппетитное, мочегонное, кровоостанавливающее, ранозаживляющее средство.

Петрушка активизирует функции щитовидной и надпочечной желез, улучшает обменные процессы, повышает защитные функции организма, половую потенцию. Это хорошее витаминное средство. Ее используют в сыром виде, пьют сок из петрушки (по 1–2 ч. ложки 3 раза в день до еды).

Настой семян петрушки улучшает аппетит, активизирует пищеварение, снимает мышечные спазмы, является хорошим желчегонным средством при заболеваниях печени и желчного пузыря, желчнокаменной болезни, при воспалении мочевого пузыря, заболеваниях почек, мочекаменной болезни, отеках сердечного происхождения, метеоризме.

Отвар, настой петрушки используют при ожирении, инфекционных заболеваниях, применяют при неврозах, камнях в почках, болезнях предстательной железы, при повышенной потливости.

Петрушку рекомендуют при атеросклерозе, гипертонии, расстройствах менструального цикла, маточных кровотечениях, слабости матки. Ее применяют при нарывах, ушибах, ранах, ожогах, заболеваниях десен, глаз, облысении.

Сок петрушки — один из самых сильнодействующих соков. Никогда не следует пить отдельно более 30–60 г этого сока. Лучше, если это количество смешать с морковным, салатным, шпинатным или сельдерейным соком. Сырой свежий сок петрушки обладает свойствами, необходимыми для кислородного обмена и поддержания нормальной функции надпочечников и щитовидной железы. Имеющиеся в соке элементы содержатся в таком соотношении, что

способствуют укреплению кровеносных сосудов, особенно капилляров и артерий. Сок петрушки — отличное лекарство при заболеваниях мочеполового тракта. Он помогает при камнях в почках и мочевом пузыре, нефрите, наличии белка в моче и других заболеваниях почек, успешно применяется при водянке. Он также эффективен при всех заболеваниях глаз и системы зрительного нерва. Катаракта, конъюнктивит, офтальмия во всех ее стадиях или вялость зрачка эффективно лечились сырым соком петрушки, смешанным с морковным соком и соком сельдерея. Сок петрушки, особенно в смеси со свекольным или свекольно-морковным соком, а также с огуречным, успешно применяется при менструальных нарушениях.

Рецепты смешанных соков

- ◆ Сок из петрушки — 100 г, морковный сок — 350 г.
- ◆ Сок из петрушки — 50 г, морковный сок 200 г, сок из шпината — 50 г.
- ◆ Сок из петрушки — 50 г, морковный сок — 100 г, сок из сладкого перца — 50 г.
- ◆ Сок из петрушки — 50 г, морковный сок — 400 г, свекольный сок — 50 г.
- ◆ Сок из петрушки — 50 г, сок из сельдерея — 300 г, сок из шпината — 100 г.
- ◆ Сок из петрушки — 50 г, морковный сок — 300 г, сок из сельдерея — 150 г.
- ◆ Сок из петрушки — 50 г, сок из сельдерея — 100 г, огуречный сок — 100 г.
- ◆ Сок из петрушки — 50 г, морковный сок — 200 г, сок из сельдерея — 150 г, сок из цикория — 50 г.
- ◆ Сок из петрушки — 50 г, морковный сок — 200 г, сок из сельдерея — 100 г, сок из шпината — 100 г.

Внимание! Противопоказанием к применению петрушки считается беременность. Петрушка особенно опасна для слабых беременных женщин, у которых бывают выкидыши.

Аденома предстательной железы, простатит

- ◆ Семена петрушки, подорожника ланцетовидного, лука-чернушки, кориандра, сурепки, моркови огородной в равных частях растереть в ступке. 2 ст. ложки порошка залить 0,5 л кипятка и кипятить на водяной бане 30 мин. Настаивать в течение ночи. Процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану за 30 мин до еды. Курс лечения — 40 дней.
- ◆ Трава петрушки, корень пырея, цветущие верхушки пустырника, цветки терновника и боярышника, почки тополя черного и

корни спаржи в равных частях. 2 ст. ложки смеси заварить 0,5 л кипятка и настаивать 12 ч. Процедить. Пить по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды. Дополнительно на ночь на промежность накладывать компресс из свежего творога домашнего приготовления.

◆ Сок зелени и корней петрушки принимать по 1–2 ч. ложки три раза в день в течение 20 дней. Сделав перерыв на 10 дней, повторить курс.

◆ 1 ст. ложку измельченной еще зеленоватой коры лещины и три измельченных корня петрушки залить 1 л кипятка и варить в закрытой посуде на малом огне 20 мин. Процедить. Пить вместо воды в течение дня.

Анемия

◆ Один корень петрушки со стеблем залить стаканом воды, кипятить 5 мин, настаивать 4 ч.

Принимать в течение месяца. Суточная норма — 1 стакан.

◆ Один корень петрушки (без стебля) смешать со 100 мл жидкого майского меда. Смесь принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день. Курс лечения продолжается 1–2 месяца. После недельного перерыва лечение можно повторить.

Артрит ревматоидный

◆ Корень петрушки огородной — 25 г, листья березы повислой — 25 г, листья крапивы двудомной — 25 г, трава фиалки трехцветной — 25 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить настой по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день.

Гиперацидный гастрит, кишечная колика, нарушения менструального цикла

◆ 1 ч. ложку истолченных семян петрушки залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в течение 8 ч, процедить, принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды как желчегонное, ветрогонное и мочегонное средство.

◆ 2 ст. ложки измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2–5 ч, процедить, принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день за 20 мин до еды при почечнокаменной болезни.

Гломерулонефрит (нефрит)

◆ Плоды петрушки — 1 часть, цветки василька — 1 часть, листья толокнянки — 2 части, почки березы — 1 часть, листья вахты — 4 части, корень девясила — 1 часть. 2 ч. ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить 10 мин. Процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды как мочегонное и противовоспалительное средство.

Деформирующий остеоартроз

◆ Корень петрушки огородной — 25 г, плоды фенхеля (укропа) обыкновенного — 25 г, кора крушины ольховидной — 30 г, листья мяты перечной — 10 г, корень одуванчика лекарственного — 10 г. Все смешать, измельчить. 20 г смеси заварить 2 стаканами кипятка. Пить настой по 2 стакана утром натощак.

Желчнокаменная болезнь

◆ При желчнокаменной болезни, а также при камнях в почках благотворно действует крепкий отвар петрушки (вместе с корнем).

◆ Корень петрушки, трава полыни горькой, кора крушины, корень марены красильной, цветки бессмертника, корень одуванчика в равных частях. 2 ст. ложки смеси заварить стаканом кипятка. Настаивать 1 ч, процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану.

Заболевания почек и мочевыводящих путей

◆ Корень петрушки — 6 частей, плоды фенхеля (укропа) — 2 части, корень солодки — 2 части. 1 ст. ложку измельченной смеси настаивать в 200 мл холодной воды 6 ч, затем кипятить 15 мин, процедить. Принимать по 0,25 стакана 4 раза в день.

* Противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

◆ Плоды петрушки — 1 часть, плоды можжевельника — 4 части, корень любистка — 4 части, корень стальника — 4 части, трава фиалки — 2 части, плоды аниса — 1 часть. 1 ст. ложку измельченной смеси настаивать в 200 мл холодной воды 6 ч, затем кипятить 15 мин, процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Внимание! Противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

◆ 1 стакан измельченного корня и зелени петрушки залить 0,5 л кипящей воды, укутать. Настаивать 5–8 ч. Процедить, отжать, добавить сок одного лимона. Выпивают настой в 3 приема в течение дня. Курс лечения — 2 дня. Затем три дня перерыв, после чего лечение повторить.

◆ 1 ч. ложку истолченных семян петрушки залить 1 стаканом кипяченой воды, настаивать в течение 8 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 мин до еды.

◆ 2 ст. ложки измельченных корней залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 2–5 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 4 раза в день.

◆ 2 ст. ложки семян или корней петрушки залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 30 мин, процедить перед употреблением, принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день до еды.

Облысение, перхоть, себорея

◆ Ежедневно на ночь втирать в кожу головы сок петрушки при облысении.

◆ 20 г зелени петрушки залить 200 г водки, настаивать в темном месте 14 дней, процедить. Смазывать кожу головы 1–2 раза в неделю при себорее и перхоти.

◆ Плоды петрушки залить касторовым маслом в соотношении 1:5, нагревать на водяной бане в течение 30 мин, процедить. Смесь втирать в кожу головы через день для укрепления волос и стимулирования их роста.

Панкреатит хронический, отеки

◆ 500 г зелени петрушки тщательно вымыть, облить кипятком и нарезать. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную траву. Поставить в духовку (при слабом огне) или в нежаркую печь. Выпаривать молоко до тех пор, пока не останется половина от его изначального количества. Затем процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить за день.

Почечнокаменная и мочекаменная болезнь

◆ Плоды петрушки огородной — 5 г, плоды аниса обыкновенного — 5 г, листья березы повислой — 30 г, цветки ландыша майского — 30 г, плоды можжевельника обыкновенного — 5 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить настой по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день через час после еды.

◆ Травя петрушки огородной — 20 г, корень аира болотного — 10 г, плоды можжевельника обыкновенного — 15 г, корень одуванчика лекарственного — 15 г, трава пастушьей сумки — 10 г, корень стальника полевого — 15 г, листья толокнянки обыкновенной — 15 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить настой по $\frac{1}{5}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день до еды.

Этот сбор при длительном употреблении дает хорошие результаты.

Ревматизм

◆ Корень петрушки огородной — 15 г, листья березы повислой — 20 г, цветки бузины черной — 15 г, кора ивы белой — 15 г, листья крапивы двудомной — 15 г, кора крушины ольховидной — 5 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить теплым по 1 стакану 2 раза в день до еды.

◆ Листья петрушки огородной — 25 г, цветки бузины черной — 25 г, цветки липы сердцевидной — 25 г, листья мяты переч-

ной — 25 г, цветки ромашки лекарственной — 25 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка.

Пить настой по 1 стакану 2–3 раза в день.

Сердечная недостаточность хроническая

◆ Плоды петрушки огородной — 10 г, почки березы повислой — 10 г, цветки василька синего — 10 г, листья вахты трехлистной — 40 г, корень девясила высокого — 10 г, листья толокнянки обыкновенной — 20 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Сердечные отеки

◆ 1 ч. ложку семян или 1 ст. ложку измельченной травы петрушки залить водой (300 г), томить в духовке или в печке 10 ч. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день.

Укусы насекомых

◆ Прикладывать кашицу из листьев петрушки к местам укусов пчел и комаров.

◆ При укусах любых насекомых соком петрушки смазывать пораженное место. Это смягчает боль и унимает зуд.

Цистит

◆ Плоды петрушки кудрявой — 10 г, трава грыжника голого — 40 г, листья толокнянки обыкновенной — 40 г, трава чистотела большого — 10 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить настой по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день через 1,5–2 ч после еды.

◆ Плоды петрушки огородной — 10 г, трава грыжника голого — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, корень стальника полевого — 30 г, листья толокнянки обыкновенной — 40 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить настой по 0,3 стакана 3 раза в день до еды.

◆ Плоды петрушки огородной — 20 г, трава грыжника голого — 20 г, листья толокнянки обыкновенной — 60 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить настой по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Эмфизема легких

◆ Плоды петрушки огородной — 10 г, листья толокнянки обыкновенной — 40 г, трава чистотела большого — 10 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить настой по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

ЛЕЧЕНИЕ ПИХТОЙ

Пихта в основном произрастает в Сибири. Поэтому лечебные средства из нее жителям Украины приготовить сложнее. Однако в продаже постоянно имеется пихтовое масло, а пихтовую воду, которая получается при выработке пихтового масла, вполне можно заменить сосновой водой.

Пихтовая и сосновая вода содержит биологически активные вещества, укрепляет иммунную систему человека, восстанавливает формулу крови и, не хуже женьшеня, повышает работоспособность.

Известный онколог Н.Н. Петров в 50-е годы XX столетия пихтовыми препаратами блокировал рост злокачественных опухолей. А в Японии в наше время с помощью эфирного масла сосны пятилистной (разновидность японского кедра) восстанавливают клетки крови при лейкозе.

Отвар или настой из почек и молодых вершинок пихты помогает при злокачественных опухолях, атеросклерозе, лейкемии, пародонтозе, золотухе и цинге.

Если регулярно пить натошак пихтовую воду, то можно избавиться от аденомы, кисты, эрозии шейки матки и трихомонадного кольпита, одновременно необходимо в течение двух месяцев также делать аппликации из пихтового масла.

Внимание! Необходимо учитывать тот факт, что пихтовое масло не разлагается в желудочно-кишечном тракте и выводится из организма через 2 дня. Поэтому ежедневная норма приема пихтового масла не должна превышать 30 капель.

Перед курсом лечения пихтовым маслом необходимо определить индивидуальную дозу приема и проверить масло на совместимость с организмом (на тыльную часть руки капнуть 10–15 капель и втереть. Если на следующий день не появится красное пятно, то можно начинать лечение).

Для того чтобы определить свою максимальную дозу приема внутрь пихтового масла, нужно каждый день прибавлять по одной капле.

Перед приемом внутрь масла посчитайте количество ударов пульса за 1 мин. А потом, через 2,5 ч после приема масла, снова посчитайте удары пульса.

Если расхождение составляет более 10 ударов, то дозу следует уменьшить на одну каплю — это и будет максимум. Курс лечения — 2–3 месяца. После перерыва повторить.

Аденома простаты

◆ Принимать аптечную пихтовую воду внутрь в первые 3–5 дней по 50–60 г до завтрака. Если организм ее хорошо переносит,

то дозу увеличивают до 100 г и принимают 3 раза в день натощак. Лучшее время приема: 7–9 ч утра, 12–13 ч дня и 18–20 ч вечера.

◆ Спринцевание в прямую кишку проводят подогретой до 40° пихтовой водой в количестве 50 г. Вводят пихтовую воду после стула или клизмы, после чего нужно полежать на животе 7–10 мин. Затем следует протереть пихтовым маслом промежность, не задевая мошонки и ануса. Спринцевание проводят в течение 50 дней и, сделав перерыв на 3 месяца, курс лечения повторяют.

◆ Для протирания лучше использовать пихтовое масло не в чистом виде, а разводя 5–10 каплями кипяченой воды или настоя ромашки.

◆ Можно вводить в анальное отверстие и пихтовое масло. Для этого несколько капель пихтового масла следует смешать с облепиховым или персиковым маслом, рыбьим жиром или подсолнечным медицинским маслом в соотношении 50:50, смочить этой смесью вату и как можно глубже ввести в прямую кишку. Ватный тампон должен оставаться там до следующего стула. Курс лечения — не менее 20–30 дней. Через 2 месяца его повторяют.

Ангина

◆ Чистое масло капнуть из пипетки на гланды или накрутить ватку на палочку, намочить ее в масле и смазать гланды.

◆ Можно сделать также орошение шприцем. Делать 2–5 раз в день с интервалом 4–6 ч. Продолжительность лечения 2–3 дня.

◆ При хронической ангине, кроме смазывания гланд и растираний, закапать в нос 1–2 капли масла. При этом появится жжение, чихание, выделение мокроты из носа. Через 15–20 мин эти явления исчезнут.

Грипп, ОРЗ

и другие простудные заболевания

◆ Больному необходимо втирать масло 4–5 раз в течение суток через 5–6 ч в воротниковую зону спины, грудь, делать массаж стопы по рефлекторным зонам.

После втирания обернуть больного компрессной бумагой и накрыть теплым одеялом, надеть теплые носки и дать потогонный сбор (настой).

◆ Как и при ангине, можно закапать по 1 капле в каждую ноздрю.

Кашель

◆ Чистое пихтовое масло капать из пипетки на корень языка, 3–5 капель утром и перед сном.

Ожоги

◆ Приготовить эмульсию из 3 частей масла и 7 частей спермачета для смазывания. В бытовых условиях можно приготовить мазь в той же пропорции на любой жировой основе.

Смазывать 2–3 раза в сутки.

Пародонтоз и другие заболевания ротовой полости

◆ Смочить бинт или ватку чистым пихтовым маслом и приложить к десне. Держать 10–20 мин. Не допускать ожога! Сделать 15–20 аппликаций, через 6 месяцев повторить.

Переломы, ушибы

◆ Втирание пихтового масла в область перелома или ушиба ускоряет процесс сращения кости и заживления. Внутрь принимать мумие по 0,5 г утром и на ночь. Периодичность втираний — 2 раза в день.

Радикулит, плексит, миозит, ишиас и другие заболевания периферической нервной системы

◆ Втирать небольшое количество масла в область поясницы и другие больные места. Перед применением масла необходимо принять горячую ванну или сделать прогревание. Курс лечения — 10–15 процедур. То же рекомендуется при болях в ногах, голеностопе, коленях.

Раны

◆ Порезы, царапины смазывают чистым маслом для предотвращения нагноения.

◆ Раны большой площади обрабатывать маслом нельзя.

Чирьи, фурункулы, карбункулы, панариции

◆ Приготовить смесь из 7 частей пихтового масла и 3 частей мази Вишневского. Нанести полученный состав на бинт и приложить к пораженному месту, прикрыть компрессной бумагой и завязать. Повязку менять 2–3 раза в сутки. В местах с грубой кожей можно делать повязки с компрессом из чистого пихтового масла, но при этом возможен слабый ожог.

ЛЕЧЕНИЕ ПОДОРОЖНИКОМ

Препараты подорожника обладают противовоспалительным, противомикробным, ранозаживляющим, отхаркивающим, кровоостанавливающим, слабительным и умеренно снижающим кровя-

ное давление действием. Они являются надежным средством против поноса (особенно семена), расслабляют гладкую мускулатуру желудочно-кишечного тракта, устраняют боль, возникшую вследствие спазма гладкой мускулатуры кишечника или желудка.

Препараты из листьев подорожника применяются при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Листья подорожника входят также в состав сборов от кашля как отхаркивающее средство и применяются как горечь при желудочных заболеваниях.

Настой листьев принимают при бронхитах, астме, коклюше, плеврите, холециститах, воспалении мочевого пузыря, дизентерии.

Отвар листьев пьют при ночном недержании мочи и болезнях почек, полощут им рот при зубной боли.

Свежеистолченные листья или сок из них применяют наружно при порезах, фурункулах, ожогах, ушибах, язвах, воспалении кожи, свежих мозолях, как ранозаживляющее средство и как успокаивающее при укусах насекомых и змей.

* Препараты подорожника противопоказаны при гастритах и язвенной болезни желудка с повышенной кислотностью.

Авитаминоз, хронический гастрит

◆ 120 г молодых листьев подорожника, 80 г репчатого лука, 50 г тертого хрена, 50 г листьев крапивы, 1 яйцо, 40 г сметаны, соль, уксус по вкусу. Листья крапивы и подорожника тщательно вымыть, опустить на 1 мин в кипящую воду, дать воде стечь, измельчить зелень ножом, добавить измельченные лук и хрен, соль и уксус по вкусу. Салат посыпать измельченным вареным яйцом, полить сметаной.

◆ Салат полезен при авитаминозах, хронических гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.

Кашель

◆ Настой листьев подорожника усиливает функциональную активность эпителия дыхательных путей, увеличивает выделение и эвакуацию слизи бронхиальных желез, оказывает отхаркивающее действие, уменьшает кашель.

◆ 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин и процедить. Принимают по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

◆ Этот же настой рекомендуется для наружного применения как антисептическое средство в виде промываний, примочек, компрессов.

◆ В аптеках продаются брикеты прессованного листа подорожника, одну дольку которого нужно залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин и процедить. Принимать по 2 ст. ложки 2–3 раза в день до еды.

Нарывы, раны, ушибы, гастрит, хронический колит, язвенная болезнь

◆ Свежесобранные листья подорожника несколько раз промыть охлажденной кипяченой водой. Затем провернуть через мясорубку или пропустить через соковыжималку. Полученную кашицу отжать через два слоя марли.

◆ При заготовке впрок на 80 г сока добавляют 20 г спирта. Хранят в темном прохладном месте. Наружно сок применяется при ранах, ушибах, нарывах в виде примочек и компрессов.

◆ Внутрь — при гастритах, хронических колитах и язвенной болезни (без повышенной кислотности) по 1 ст. ложке 3 раза в день в $\frac{1}{4}$ стакана воды за 15–20 мин до еды. Курс лечения 30 дней.

◆ Сок подорожника — 50 г, ланолин и вазелин — по 25 г. Все компоненты тщательно перемешать. Полученную мазь применять при ранах, порезах, нарывах, воспалительных процессах на коже.

Понос, запор

Семена подорожника большого применяют как слабительное и противопоносное средство, так как они обладают противовоспалительным и обволакивающим действием, благодаря слизи, которая образуется при обливании семян кипятком.

◆ В случае запора, возникшего на почве хронического воспаления толстой кишки, слизь семян, принятая внутрь, уменьшает воспаление и за счет коллоидных свойств улучшает продвижение каловых масс.

◆ Истолченные или целые семена принимают по 1 ст. ложке на ночь или заливают $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, охлаждают и выпивают вместе с семенами. Эффект наступает через 6–12 ч.

◆ При хроническом поносе, особенно туберкулезного происхождения, семена измельчают в порошок и принимают по 1 г 4 раза в день.

ЛЕЧЕНИЕ СЕЛЬДЕРЕЕМ

В народной медицине для лечения используют листья, черешки, корни и семена сельдерея. Из зелени и черешков готовят свежий сок, который является более эффективным, чем отвар или настой.

Сельдерей устраняет вздутие живота, а также снимает спастические боли. Зелень и корни сельдерея и сок из них рекомендуются в качестве лечебно-диетического средства при заболеваниях пищеварительного тракта (гастриты, язвенная болезнь, хронические колиты).

Корни, салат из листьев, сок сельдерея в чистом виде или в смеси с морковным соком рекомендуют для лечения застойных явле-

ний в бронхах и легких, при простуде, бронхиальной астме, как успокаивающее средство при неврозах, а также при импотенции.

Сок и отвар семян сельдерея используют при болезненных менструациях и как средство, регулирующее менструальный цикл.

Чай из травы и семян сельдерея считается особенно полезным для лиц пожилого возраста, которые страдают старческими запорами.

Аллергические заболевания

◆ Отжать сок из свежего корня сельдерея. Принимать по $1\frac{1}{2}$ ч. ложки три раза в день за 30 мин до еды.

◆ 2 ст. ложки измельченных корней настаивать в течение 2 ч в стакане холодной воды, процедить. Пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

Болезни мочеполовой системы (камни в почках, цистит, отеки)

Свежая и высушенная трава, семена сельдерея обладают выраженным мочегонным действием и поэтому рекомендуются при отеках, заболеваниях почек и мочевыводящих путей, а также при мочекаменной болезни. С этой целью принимают отвар, настой, сок сельдерея как мочегонное, противовоспалительное средство. Отвары и настои, приготовленные из сельдерея, обладают сильным диуретическим действием при очень низкой токсичности и хорошо переносятся больными.

◆ Отвар из семян сельдерея: 2 ч. ложки семян заливают 1 стаканом кипятка и на медленном огне кипятят в течение 30 мин. Пить по 2–3 ст. ложки 2–3 раза в день.

◆ Настой сельдерея рекомендуют и при цистите: 1 ст. ложку свежих корней сельдерея сложить в закрытый сосуд, залить $1\frac{1}{2}$ стакана холодной кипяченой воды, выдержать 4 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

Кожные болезни

◆ Отвар семян: 1 ч. ложка семян на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 30 мин, процедить перед употреблением, принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

◆ Настой листьев: 1 ст. ложка сырья на 1 стакан кипятка, настаивать 20 мин, процедить перед употреблением, принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

◆ Свеженатертая кашица из корня помогает при дерматитах: она оказывает противовоспалительное действие.

◆ С помощью сельдерея можно приготовить болеутоляющее средство: к $\frac{1}{2}$ стакана сока или толченых листьев сельдерея доба-

вить $1/2$ стакана уксуса, $1/2$ ч. ложки соли, все тщательно перемешать. Приготовленной смесью смочить салфетку и приложить к больному месту (гнойным ранам, язвам). Когда боль начнет стихать, нужно положить новую примочку.

◆ Сок из сельдерея, а также растертые листья со свежей сметаной прикладывают к абсцессам для улучшения рассасывания, к ранам и язвам.

Нарушения обмена веществ

◆ Для лечения сахарного диабета, ожирения, подагры, аллергического дерматита, крапивницы, кожных заболеваний рекомендуется пить смесь соков: сельдерея — 50 г, моркови — 100 г, капусты брюссельской — 150 г, фасоли стручковой — 50 г.

◆ Настой из травы или отвар из корней сельдерея готовится из расчета 1:10 следующим образом: 15–20 г измельченной травы или корней добавляют к 150–200 мл воды и на медленном огне кипятят 15 (для травы) или 30 мин (для корней), охлаждают, процеживают. Принимают по 2–3 ст. ложки или по $1/2$ стакана 3–4 раза в сутки при сахарном диабете, ожирении, подагре.

◆ При подагре, а также при полиартрите, ревматизме делают компрессы из тертого корня, листьев и отвара сельдерея.

Простатит

◆ При заболеваниях предстательной железы принимать сок сельдерея (по 1 ст. ложке 3–4 раза в день), делать из него клизмы, а область паха и промежности натирать на ночь луком.

Раны гнойные и долгозаживающие

◆ Свежий лист сельдерея растереть с несоленым сливочным маслом и прикладывать к ранам и язвам. Такое же действие оказывают цветки и листья клевера, мать-и-мачехи, любистка, земляники, клубники, крапивы.

Ревматизм

◆ При суставном ревматизме хорошо пить сок моркови и сельдерея в соотношении 1:2 — 300 г сока сельдерея и 600 г сока моркови (суточная доза).

◆ 100 г сельдерея вместе с корнем залить 2 стаканами воды и варить до тех пор, пока не останется один стакан. Процедить. В течение дня выпить эту порцию в три приема. Готовить свежее питье надо ежедневно и пить, пока заболевание не пройдет.

◆ Листья сельдерея — 1 часть, трава душицы — 1 часть, листья мать-и-мачехи — 2 части, плоды малины — 2 части. 2 ст. лож-

ки смеси залить 2 стаканами кипятка, кипятить 5 мин, процедить. Пить по 1/2 стакана горячего отвара 3–4 раза в день.

Тромбофлебит

◆ Свежие измельченные листья сельдерея прикладывать к больному месту.

◆ Помогает и сельдерейная мазь, приготовленная из растертых листьев сельдерея, смешанных со свежим сливочным или подсолнечным маслом.

ЛЕЧЕНИЕ СОСНОЙ

Сосновая смола очень целебна. Так, известный американский врач-натуропат Джарвис рекомендует при ангине сосать (жевать) сосновую смолу. В китайской медицине она применяется в разовой дозе 0,5–2 г внутрь как отхаркивающее, болеутоляющее и мочегонное средство.

При простудных заболеваниях в народе используют и живицу. Чтобы добыть ее, надо сделать подсечки на стволе сосновых деревьев. Применяют живицу для приготовления пластырей, а также для получения скипидара. В народе живицу используют при затяжном кашле в виде небольших шариков, смешанных с сахаром. Их берут в рот и сосут, как леденец.

С лечебной целью можно использовать и почки сосны. Они содержат смолы, эфирные масла, горькие, дубильные, эфирные вещества, минеральные соли, фитонциды, витамин С. Особенно большое количество витамина С имеется в зимней хвое. Поэтому желательно, заваривая чай, добавлять к нему немного хвои (несколько иголок на стакан чая).

Сосновые почки (настой, отвар, спиртовая настойка) употребляются в медицине как отхаркивающее, дезинфицирующее, мочегонное средство, а также для ингаляции при заболеваниях дыхательных путей.

Скипидар назначают наружно в линиментах, мазях как местно-раздражающее и отвлекающее средство при ревматизме, невралгиях, заболеваниях суставов и мышц. Скипидар используют также для ингаляции, как противомикробное и дезодорирующее (устраняющее запах) средство при хронических воспалительных, а отчасти и нагноительных заболеваниях бронхов и легких. Для вдыхания берут 1 ч. ложку скипидара на 1–2 стакана кипятка.

Прежде часто принимали очищенный скипидар и внутрь как отхаркивающее, желчегонное, мочегонное, антисептическое средство и как противоядие при отравлении фосфором. Назначали 3 раза в день по 5–20 капель на молоке или сахаре.

В народе употребляют его также при водянке, желчных камнях и против солитера.

Большая доза скипидара может привести к воспалению почек или вызвать отравление. Во время лечения надо следить за мочой. Поэтому лечение должно проводиться обязательно под наблюдением врача. Лекарственные средства из скипидара используются и в гинекологии: при лечении кольпита, дисплазии шейки матки. При заболевании верхних дыхательных путей у беременных используют скипидар (в виде компрессов) как наружное отхаркивающее средство. При бронхите с обильным отделением мокроты показаны ингаляции скипидара.

Настои

◆ Взять 10 г измельченных почек сосны, залить стаканом кипящей воды; затем процедить и пить по 1 ст. ложке через каждые 2 ч. Настой используют также для ванн (по 25 г почек на детскую ванну).

◆ Взять 1 ст. ложку почек на 2 стакана кипятка, настоять 2 ч. Пить по 50 г 3 раза в день.

Отвары

◆ Взять 15–20 г почек на стакан воды. Кипятить 1 мин, настаивать 1 ч. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Можно делать отвар из 30 г молодых побегов сосны в 1 л молока. Пить по 330 г 3 раза в день.

◆ Отвар из сосновых почек используют в народной медицине при застарелых сыпях, хронических воспалениях легких, ревматизме, водянке и как кровоочистительное и желчегонное средство.

Настойки

◆ Бутылку засыпать на одну треть измельченными шишками, залить их 40% -ным спиртом, настаивать 7 дней в теплом месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды в течение 1–2 месяцев.

◆ Спиртовую настойку почек по 20–30 капель 3 раза в день принимают при туберкулезе легких.

◆ 10% -ную настойку из свежих (зеленых) сосновых шишек, собранных в июне—июле, используют при язвенной болезни и кислых катарах желудка.

Витаминные напитки

◆ 30 г свежих игл сосны промыть в холодной кипяченой воде, затем опустить в стакан кипятка и кипятить в течение 20 мин в эмалированной посуде, закрыв ее крышкой. После остывания отвара

его процеживают, добавляют для улучшения вкуса сахар и выпивают за день.

◆ 50 г молодых однолетних сосновых верхушек (в которых меньше горьких смолистых веществ) растереть в фарфоровой или деревянной ступке, залить стаканом кипятка и настаивать 2 ч в темном месте.

Можно прибавить к настою немного яблочного уксуса, а также сахар по вкусу. Процеживают настой через марлю и сразу же выпивают, так как при хранении он теряет витамины.

Считается, что стакан такого напитка содержит столько же витамина С, сколько стакан томатного сока, и в 5 раз больше, чем лимонный сок.

Ангина, тонзиллит

◆ Смазывать гланды небольшим ватным тампоном, на который нанести 3–5 капель одного из эфирных масел — пихты, сосны или эвкалипта.

◆ Цветки календулы лекарственной — 20 г, цветущие верхушки полыни горькой — 10 г, почки сосны обыкновенной — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 20 г. Взять 2 ст. ложки сырья на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 2 ч. Полоскать горло теплым отваром 5–10 раз в сутки до и после еды.

Боли в суставах, радикулит

◆ Корневище аира болотного — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 20 г, кора ивы белой — 10 г, корни лопуха большого — 20 г, цветки календулы лекарственной — 20 г, почки сосны обыкновенной — 30 г, трава фиалки трехцветной — 10 г. Сбор смешать, измельчить, заполнить им литровую банку до половины. Залить 40%-ным спиртом, настаивать 1–2 недели в темном теплом месте. Настойкой растирать больные места. Хранить в прохладном темном месте.

◆ Головка лука репчатого — 20 г, почки сосны — 10 г, корнеплоды редьки посевной черной — 20 г, корневища хрена обыкновенного — 20 г. Настаивать сырье на яблочном или столовом (6 %) уксусе (1:1), использовать для растираний. Хранить в темном прохладном месте.

◆ Почки сосны — 20 г, листья березы повислой — 20 г, цветки боковые василька синего — 10 г, кора ивы белой — 10 г, листья крапивы двудомной — 20 г, шишкоягоды можжевельника — 10 г, цветки календулы — 30 г, цветки пиона уклоняющегося — 10 г, трава хвоща полевого — 20 г.

◆ 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Пить 3 раза в день после еды по $\frac{1}{4}$ стакана.

Бронхиальная астма

◆ Плоды аниса обыкновенного — 10 г, цветки бузины черной — 20 г, кора ивы белой — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, листья Melissa лекарственной — 20 г, почки сосны обыкновенной — 20 г. Взять 2 ст. ложки смеси на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 30 мин. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день после еды. Настой принимать в течение 2–3 недель.

Бронхит, трахеит

◆ Хвоя сосны — 10 г, корни алтея лекарственного — 20 г, плоды аниса обыкновенного — 10 г, цветки бузины черной — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, цветки просвирника лесного — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 ч. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день после еды.

◆ Делать ингаляции, массаж, растирания груди, ставить компрессы, принимать ванны с эфирными маслами сосны, пихты, эвкалипта, бергамота, лимона, шалфея, чабреца, мяты.

◆ Для массажа, растираний, компрессов: взять 50 г растительного масла, добавить к нему по 5 капель эфирных масел пихты, сосны, мяты, бергамота.

◆ Для ингаляций: взять 3–4 капли соснового, пихтового или эвкалиптового масла на 1 л кипятка и дышать этой смесью 10–15 мин.

◆ Для ванны: влить в ванну эфирные масла: сосны — 4 капли, пихты или розмарина — 2 капли.

◆ Почки сосны — 10 г, корень солодки — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, листья медуницы — 20 г, листья мяты перечной — 5 г, листья подорожника — 10 г, плоды фенхеля — 5 г, трава донника лекарственного — 5 г, трава тимьяна ползучего — 5 г. 1 ст. ложку смеси настаивать 2 ч в 1 стакане холодной воды, кипятить в плотно закрытой посуде 5 мин, после остывания процедить. Выпить теплым в течение дня за несколько приемов.

◆ Почки сосны — 10 г, корень алтея — 20 г, корень солодки — 10 г, листья шалфея — 10 г, плоды аниса — 10 г. 1 ст. ложку смеси настаивать 2 ч в 1 стакане холодной воды, кипятить в плотно закрытой посуде 5 мин, после остывания процедить. Выпить теплым в течение дня за несколько приемов.

◆ Корневище алтея лекарственного — 10 г, цветки бузины черной — 20 г, листья подорожника большого — 10 г, почки сосны обыкновенной — 20 г, трава фиалки трехцветной — 10 г. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 30 мин. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

◆ Листья мать-и-мачехи — 10 г, трава полыни лечебной — 10 г, почки сосны обыкновенной — 10 г, трава тысячелистника

обыкновенного — 10 г, трава фиалки трехцветной — 10 г. Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан кипятка, настаивать 1 ч, процедить перед употреблением, принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день после еды.

Воспаление десен

◆ Полоскать рот следующим составом: чистый этиловый спирт — 20 мл, эфирное масло сосны — 10 капель, пихтовое масло — 30 капель, шалфейное — 5 капель, фенхелевое — 5 капель, вода кипяченая — 200 мл. Все смешать, полоскать рот утром и вечером (после чистки зубов).

◆ В стакан теплой воды добавить эфирные масла: сосны — 1 каплю, эвкалипта — 1 каплю, аниса или фенхеля — по 1 капле. Полоскать рот 2–3 раза в день (после еды).

◆ Прикладывать к деснам небольшие ватные тампоны, пропитанные смесью растительного масла (50 г) и пихтового или соснового (10 капель).

Воспаление легких

◆ Почки сосны — 10 г, корневище алтея лекарственного — 20 г, трава будры обыкновенной — 10 г, цветки бузины черной — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, почки тополя черного — 20 г, трава фиалки трехцветной — 20 г. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин. Настаивать 1 ч. Принимать теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

◆ Почки сосны обыкновенной — 20 г, листья березы повислой — 20 г, цветущие верхушки лоха узколистного — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, трава тимьяна обыкновенного — 20 г, почки тополя черного — 10 г. 1 ст. ложку смеси сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч. Принимать теплым по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

Воспаления ротовой полости и гортани

◆ Корневище аира болотного — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 20 г, почки сосны обыкновенной — 20 г, листья шалфея лекарственного — 10 г. 1 ст. ложку сырья залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч. Теплым отваром полоскать рот 5–6 раз в сутки.

◆ Корневище аира болотного — 10 г, кора дуба обыкновенного — 10 г, почки сосны обыкновенной — 20 г, листья шалфея лекарственного — 20 г. Взять 2 ст. ложки смеси на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 2 ч. Полоскать горло теплым отваром 5–10 раз в сутки до и после еды.

◆ Цветки бузины черной — 10 г, кора дуба обыкновенного — 10 г, почки сосны обыкновенной — 10 г. Взять 2 ложки сбора на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 2 ч. Полоскать горло теплым отваром 5–10 раз в сутки до и после еды.

Грипп, ОРЗ, постгриппозные осложнения

◆ Почки сосны — 10 г, корень девясила высокого — 10 г, корень солодки — 5 г, корневище аира — 25 г, корневище с корнями левзеи — 15 г, корневище с корнями пиона уклоняющегося — 20 г, плоды шиповника измельченные — 25 г, трава багульника болотного — 15 г, трава володушки многожилчатой — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 15 г, трава хвоща полевого — 10 г, трава эфедры односемянной — 5 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить на слабом огне в плотно закрытой посуде 8–10 мин, через полчаса процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана отвара в теплом виде 4 раза в день. Для улучшения вкуса можно добавлять мед.

Желудочно-кишечные онкологические болезни

◆ Корневище аира болотного — 20 г, корни лопуха большого — 20 г, цветки календулы — 30 г, цветки омелы белой — 20 г, трава первоцвета весеннего — 10 г, трава чистотела большого — 10 г, хвоя сосны (иголки) — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 2 ч. Пить 3 раза в день по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана.

Затрудненное пищеварение

◆ Плоды можжевельника — 10 г, хвоя сосны — 10 г, листья вахты трехлистной — 10 г, трава золототысячника — 30 г. 1 ст. ложку смеси настаивать 4 ч в термосе в $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка, процедить. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

◆ Плоды можжевельника — 5 г, почки сосны — 5 г, корневище аира — 10 г, корень солодки — 10 г, листья вахты трехлистной — 5 г, листья мать-и-мачехи — 10 г, листья подорожника — 15 г, листья смородины черной — 10 г, трава душицы — 10 г, трава полыни горькой — 5 г, трава тысячелистника — 10 г, трава череды трехраздельной — 15 г. 2 ч. ложки сбора заварить 1 стаканом кипящей воды и оставить в термосе на 2 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Кашель

◆ Корневище алтея лекарственного — 10 г, цветки мать-и-мачехи — 10 г, почки сосны обыкновенной — 10 г, плоды укропа душистого — 10 г. Взять 1 ст. ложку смеси на 1 стакан воды, кипя-

тить 1 мин, добавить 1 ч. ложку меда, настаивать 30 мин. Пить по $1\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

♦ Хвоя сосны — 10 г, цветки коровяка густоцветкового — 10 г, цветки липы сердцелистной — 10 г, цветки мать-и-мачехи — 10 г, листья подорожника большого — 10 г, трава репейника обыкновенного — 10 г, корни солодки голой — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч. Пить теплым с медом по $1\frac{1}{4}$ – $1\frac{1}{2}$ стакана в день после еды.

При сухом кашле рекомендуются:

♦ ингаляции паровые со смесью эфирных масел: пихты — 2 капли, шалфея — 2 капли на 1 л горячей воды;

♦ массаж смесью эфирных масел: сосны — 3 капли, лаванды — 4 капли, эвкалипта — 8 капель с растительным маслом — 50 мл.

При влажном кашле рекомендуются:

♦ ингаляции со смесью эфирных масел: эвкалипта (или сосны) — 2 капли, аниса — 1 капля, мяты — 1 капля на 1 л горячей воды;

♦ массаж смесью эфирных масел: эвкалипта — 8 капель, пихты (или сосны) — 4 капли, лаванды — 3 капли с растительным маслом — 50 мл.

Метеоризм

♦ Плоды аниса обыкновенного — 20 г, корневище валерианы лекарственной — 20 г, трава мяты перечной — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 30 г, почки сосны обыкновенной — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 2 ч. Пить по $1\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день до еды.

Мокрая экзема

♦ Приготовить мазь на жировой основе (детский крем, гусиный жир, барсучье сало или несоленый нутряной жир). Состав мази: масло сосны 30–40 %, жиры 60–70 %. Состав тщательно размешать и наложить на больное место (сверху наложить компрессную бумагу). Делать 2–3 раза в день. Курс лечения 12–24 дня.

Насморк хронический

♦ Делать ингаляции смесью эфирных масел: сосны, пихты или мяты — 2 капли, эвкалипта — 1 капля, розмарина — 2 капли.

♦ Делать 1 раз в день массаж гайморовых пазух смесью растительного масла (1 ч. ложка) с эфирными маслами пихты или сосны, мяты, эвкалипта, розмарина (по одной капле каждого).

Онкологические заболевания в гинекологии

♦ Корневище аира болотного — 10 г, корни лопуха большого — 10 г, цветки календулы — 20 г, корни одуванчика — 10 г, цвет-

ки ромашки — 20 г, хвоя сосны — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 1,5 ч. Пить 3 раза в день по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана.

♦ Хвоя (почки, побеги) сосны — 10 г, трава болиголова пятнистого — 10 г, цветы календулы — 20 г, цветки ромашки — 20 г, почки тополя черного — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить 1 мин, выключить огонь, добавить 1 ст. ложку мелко нарезанного лука, закрыть и укутать. Настаивать 2 ч, процедить и делать теплое спринцевание на ночь, а также смачивать тампоны и вводить их во влагалище.

♦ Почки, хвоя, шишки сосны — 20 г, почки березы повислой — 20 г, трава болиголова пятнистого — 20 г, цветки клевера лугового — 20 г, корни лопуха большого — 20 г, трава чистотела большого — 20 г. 2 ст. ложки сбора залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 2 ч, процедить, смочить отваром натуральную (хлопок, лен) ткань и приложить к больному месту.

♦ Взять вышеуказанный сбор, залить 40%-ным спиртом (1:6), настаивать 2 недели в темном прохладном месте. 1 ст. ложку настойки залить отваром ($\frac{1}{2}$ стакана), смочить салфетку и положить ее на больное место.

Запор

♦ Хвоя сосны — 10 г, корневище алтея лекарственного — 20 г, плоды аниса обыкновенного — 10 г, корневище ревеня тангутского — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 30 г, корни солодки голой — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана на ночь.

При длительном применении налаживается стул.

Паралич

♦ Шишки, почки или хвоя сосны — 10 г, корневище аира болотного — 20 г, побеги багульника болотного — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 20 г, кора ивы белой — 10 г, корни лопуха большого — 20 г, цветки календулы лекарственной — 20 г, трава фиалки трехцветной — 10 г. Сбор смешать, засыпать им на одну треть пол-литровую банку, залить смесь 40%-ным спиртом или оливковым маслом, настаивать в темном теплом месте 2 недели, процедить, растереть на ночь больные места.

Простудные заболевания верхних дыхательных путей

♦ Цветки липы сердцелистной — 20 г, цветки мать-и-мачехи — 20 г, почки сосны обыкновенной — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить

1 мин, настаивать 30 мин. Пить теплым по $1\frac{1}{2}$ стакана с медом 3 раза в день после еды.

◆ Хвоя сосны — 10 г, листья березы повислой — 10 г, цветки бузины черной — 10 г, листья ежевики сизой — 10 г, цветки коровяка густоцветкового — 10 г. 1 ст. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин. Пить теплым по $1\frac{1}{2}$ стакана с медом 3 раза в день после еды.

Ревматизм

◆ Травя багульника болотного — 10 г, кора барбариса обыкновенного — 10 г, корневище девясила высокого — 10 г, трава дурмана обыкновенного — 5 г, корень лопуха большого — 20 г, корни окопника лекарственного — 10 г, смола сосны обыкновенной — 10 г. Сбор смешать, измельчить, заполнить литровую банку на две трети, залить 40% -ным спиртом. Настаивать в темном теплом месте 2 недели. Принимать по 10–15 капель (на $1\frac{1}{2}$ стакана воды) 3 раза в день после еды. Растирать на ночь больные места. Хранить в прохладном месте.

◆ Листья багульника болотного — 10 г, почки березы повислой — 10 г, корни лопуха большого — 10 г, почки сосны — 10 г. Взять 1 ст. ложку мелко нарезанного лука, положить на сковородку, залить 150 г оливкового или подсолнечного масла, поджарить его до золотистого цвета, процедить. Добавить 50 г топленого утиного (гусиного) жира, 20 г сосновой смолы, 10 г пчелиного воска. Смесь довести до кипения. Затем добавить 3 ст. ложки сбора, снова довести его до кипения, настаивать 1 ч, процедить. Растирать больные места на ночь. Хранить в прохладном темном месте.

Преждевременное старение

◆ Собрать весной цветущие желтые сосновые шишки, высушить их на солнце. Затем высыпать из них пыльцу. Принимать ее на кончике столового ножа (примерно по 1 г) 2–3 раза в день до еды. По утверждению гомеопатов, это прекрасное средство предохраняет организм от преждевременного старения и продлевает человеку жизнь.

Тромбофлебит, варикозное расширение вен, варикозные язвы

◆ Почки сосны — 10 г, корневища аира болотного — 10 г, корневища алтея лекарственного — 20 г, цветки календулы — 20 г, трава сушеницы топяной — 20 г, почки тополя черного — 20 г, трава тысячелистника — 10 г. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом воды. Кипятить 1 мин, добавить 1 ч. ложку меда, настаивать 2 ч. Делать примочки и промывания при тромбофлебите.

◆ Почки сосны — 10 г, почки березы повислой — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 20 г, почки тополя черного — 10 г. Взять 150 г оливкового или подсолнечного масла, 10 г пчелиного воска, 10 г сосновой смолы, 3 ст. ложки сбора. Поставить на слабый огонь, довести до кипения (помешивая). Настаивать 2 недели в темном месте. Смазывать больные участки кожи при тромбофлебите и варикозном расширении вен. Хранить в темном прохладном месте.

Туберкулез легких

◆ Плоды можжевельника — 10 г, корни солодки голой — 10 г, корневище алтея лекарственного — 20 г, плоды аниса обыкновенного — 10 г, почки сосны — 10 г, трава фиалки трехцветной — 10 г, листья шалфея лекарственного — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 мин. Пить по $\frac{1}{4}$ — $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

ЛЕЧЕНИЕ УКРОПОМ

В западноевропейских странах укроп появился в X в. и возделывали его в основном как пряный овощ. Но в древности и в средние века укроп выращивали и для лечебных целей. Уже тогда его плоды применяли как легкое снотворное, для стимуляции отделения молока у кормящих женщин, при судорогах, а листья и плоды — при воспалении мочевого пузыря и заболеваниях печени.

Отвар из листьев, стеблей и семян укропа применялся при лечении болей в спине, почках, мочевом пузыре, для усиления мочеотделения, успокоения рези в животе, для прекращения тошноты.

Его рекомендовали употреблять людям, которым приходилось напрягать зрение или работать ночью.

В настоящее время эту культуру используют и в кулинарии, и в медицине. Укроп применяют как возбуждающее, укрепляющее, отхаркивающее средство. Он хорошо влияет на общее состояние организма (потому что содержит много витамина С), улучшает обмен веществ.

В качестве лекарственного сырья используют надземную часть растения в свежем или сушеном виде, а также плоды укропа, которые чаще всего заваривают как чай.

Внимание! Большие дозы укропа расширяют сосуды и уменьшают кровяное давление, поэтому лицам с пониженным кровяным давлением (гипотоникам) необходимо применять укроп с осторожностью.

Атеросклероз

◆ Плоды укропа посевного — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 10 г, плоды земляники лесной — 5 г, листья мать-и-ма-

чехи — 10 г, трава пустырника — 30 г, трава сушеницы топяной — 30 г, трава хвоща полевого — 10 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день до еды для нормализации проницаемости стенок артерий.

Бессонница, нервное расстройство

◆ Плоды укропа душистого — 5 г, корень солодки — 10 г, корневища валерианы — 5 г, трава панцерии шерстистой — 10 г, трава череды — 10 г, цветки календулы — 10 г. Все смешать, измельчить. 1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, настаивать в термосе 1 ч, процедить. Пить по 0,3 стакана 2–3 раза в день.

Болезни глаз, затверждение желез

Укроп применяют и наружно при затверждении желез, болезнях глаз; им лечат гнойные и так называемые золотушные внешние болезненные язвы (прикладывают примочки настоя укропного семени).

◆ Если глаза покраснели от усталости или от долгого чтения, а также при конъюнктивите, на веки тоже рекомендуют прикладывать примочки.

◆ Настой травы или семян укропа для лечения глаз: 1 ст. ложку измельченного сырья залить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Для наружного применения.

◆ При постоянном слезотечении, усиливающемся на ветру, применяют следующие укропные капли. 1 ст. ложку семян укропа кипятят в стакане воды, затем в горячий непроцеженный отвар всыпают 1 ч. ложку лепестков васильков, 1 ч. ложку измельченной травы очанки и столько же — измельченных листьев подорожника. Настаивают 1 сутки, после чего процеживают через вату. Закапывать в глаза по 3 капли (3–4 раза в день).

Бронхит хронический

◆ Смешать 15 г семян укропа, 30 г порошка корня солодки, 60 г сахара. Принимать по $\frac{1}{2}$ ч. ложки 3–4 раза в день перед едой.

◆ Трава укропа — 1 часть, цветки бузины — 1 часть, цветки липы — 2 части, трава фиалки — 2 части. 1 ст. ложку смеси залить 2 стаканами воды, довести до кипения, настаивать 2 ч. Процедить и принимать по $\frac{1}{3}$ стакана 3–4 раза в день.

Гастрит

◆ Плоды укропа огородного — 15 г, листья вахты трехлистной — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 30 г, листья мяты перечной — 75 г, трава тысячелистника обыкновенного — 20 г. Все

смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка. Пить настой по $\frac{1}{2}$ стакана 4–6 раз в день через 1–1,5 ч после еды.

Гипертония

◆ Травя укропа огородного — 15 г, листья березы повислой — 5 г, цветки бессмертника песчаного — 25 г, плоды боярышника кроваво-красного — 20 г, трава донника лекарственного — 5 г, листья мать-и-мачехи — 10 г, корень солодки голой — 10 г, трава сушеницы топяной — 30 г, трава хвоща полевого — 15 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка.

◆ Для получения эффекта пить по $\frac{3}{4}$ –1 стакану 3 раза в день до еды длительное время.

Грипп, простуда

◆ Плоды укропа душистого — 10 г, корневища алтея лекарственного — 20 г, трава душицы обыкновенной — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, листья подорожника большого — 10 г, почки сосны обыкновенной — 20 г. Все смешать, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить. Пить теплым по $\frac{1}{2}$ стакана с 1 ч. ложкой меда на ночь.

Желчнокаменная болезнь

◆ Плоды укропа душистого — 10 г, корень алтея лекарственного — 30 г, кора крушины ольховидной — 30 г, листья мяты перечной — 30 г, листья шалфея лекарственного — 30 г. Все смешать, измельчить. 10 г смеси заварить 1 стаканом кипятка.

Пить отвар вечером по 1 стакану при нормальном стуле и по 2 стакана при задержке стула при желчнокаменной болезни в перерывах между ее обострениями.

Заболевания селезенки

◆ Стебли укропа душистого — 30 г, корневища девясила высокого — 10 г, листья крапивы двудомной — 20 г, цветки просвирника лесного — 20 г, трава пустырника сердечного — 10 г.

Все смешать, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

◆ Стебли укропа душистого — 30 г, трава зверобоя продырявленного — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, цветки ноготков лекарственных — 30 г, плоды шиповника коричневого — 30 г.

Все смешать, измельчить. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить. Пить по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день до еды.

Зуд кожи

Для уменьшения зуда кожи рекомендуется принимать:

- ◆ измельченные в порошок семена укропа (на кончике ножа) 3 раза в день;
- ◆ по 10–15 капель эфирного укропного масла на кусочке сахара 3 раза в день.

Кашель, плохое отделение молока у кормящих матерей

- ◆ Семена укропа в форме порошков, настоя и отвара используют в качестве отхаркивающего, ветрогонного, способствующего пищеварению средства, а также для увеличения молока у кормящих матерей.

Способ применения: 1–2 ст. ложки измельченных семян укропа залить стаканом кипятка, настоять. Пить в течение дня. Этот настой при длительном применении дает положительный эффект.

Кишечные колики, вздутие живота

При болях в кишечнике хорошо принимать:

- ◆ порошок из семян укропа (на кончике ножа — 2–3 г) 2–3 раза в день перед едой;
- ◆ настоем семян укропа на молоке по 1 ст. ложке 2–3 раза в день перед едой.

◆ Приготовление настоя: 1 ст. ложку семян укропа залить стаканом горячего молока, кипятить на медленном огне 5–10 мин. Пить отвар в теплом виде.

Метеоризм, застой мочи, запор, хронический колит

- ◆ 2 ч. ложки молотых семян укропа залить двумя стаканами кипятка, укутать, настаивать 10 мин, затем процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при метеоризме и в качестве мочегонного.

◆ 1 ст. ложку высушенной травы укропа (8–10 г) заварить 0,5 л воды, настаивать 0,5–1 ч, пить по $\frac{1}{2}$ стакана (100 мл) до еды 2–3 раза в день при метеоризме, запоре и хроническом колите, а также при болезнях кожи.

Панкреатит хронический

- ◆ Плоды укропа огородного — 30 г, цветки бессмертника песчаного — 20 г, плоды боярышника кроваво-красного — 20 г, листья мяты перечной — 20 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г. Все смешать, измельчить. 10 г сбора заварить 1 стаканом кипятка. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день через час после еды.

Пневмония, бронхит, коклюш, астма

◆ Плоды укропа, трава спорыша, плоды аниса, почки сосны, трава чабреца, мелко изрубленный корень солодки в равных количествах. 4 ч. ложки смеси залить 300 мл холодной кипяченой воды, настаивать 2 ч, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2–3 мин, остудить, процедить. Пить по $1\frac{1}{2}$ стакана три раза в день за 30 мин до еды.

Применение этого состава дает хороший эффект при бронхоэктатической болезни, гнойном бронхите, коклюше, бронхиальной астме, хронической пневмонии.

Цирроз печени

◆ Плоды укропа огородного — 25 г, трава аира обыкновенного — 25 г, листья вахты трехлистной — 25 г, трава полыни горькой — 25 г. Все смешать, измельчить. 10 г сбора заварить 1 стаканом кипятка. Пить настой по 1 ст. ложке за 15–20 мин до еды.

ЛЕЧЕНИЕ ЧЕСНОКОМ

Чеснок снижает уровень сахара в крови и усиливает процесс образования гликогена в печени, то есть может быть вспомогательным лечебным средством при сахарном диабете. Он очищает организм при отравлении солями свинца. Чеснок не следует употреблять при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, остром гастрите и обострении хронического гастрита, при воспалительных заболеваниях почек.

От неприятного чесночного запаха легко избавиться, если пожевать свежий корень или листья петрушки, сельдерея, бобы, семена аниса.

Лекарственные формы

Из свежего чеснока можно приготовить различные лекарственные формы, среди которых сок, чесночное масло, настои, настойки, лечебные чаи и др.

Сок из чеснока. Очищенные зубки пропустить через ручную соковыжималку. Полученный сок является очень сильным антисептическим средством. Его можно использовать при лечении гнойных и вялोजаживающих ран, при раке кожи, при лечении некоторых кожных заболеваний (псориаза, кожного зуда, бородавок, мозолей). Наилучшими лечебными свойствами обладает свежий сок. Для консервации сока чеснока к нему добавляют равное количество 70%-ного этилового спирта и десятикратное количество дистиллированной воды, например, для консервации 100 мл чесночного сока потребу-

ется 100 мл этилового спирта и 1 л дистиллированной воды. Срок хранения — 1–1,5 месяца.

Чесночное масло. 2 головки свежесобранного чеснока очистить от кожуры, разделить на зубки, мелко нарезать, после чего истолочь в ступке с помощью деревянного пестика. Полученную массу поместить в стеклянную банку и, постоянно перемешивая, добавить $1\frac{1}{2}$ стакана растительного масла, банку плотно закупорить и поставить на прямой солнечный свет. Настаивать смесь 10 суток, перемешивая 2–3 раза в день. Затем масло тщательно профильтровать, используя фильтровальную бумагу или вату, добавить несколько капель очищенного глицерина. Чесночное масло перелить в бутылку темного стекла с притертой пробкой. Хранить в холодильнике в течение 2–2,5 месяца с момента приготовления. Перед применением масло следует подогреть на водяной бане до температуры около 35 °C.

Чесночное масло рекомендовано к употреблению при воспалительных процессах лорорганов и полости рта.

Отвар чеснока. В эмалированную кастрюлю влить 0,5 л дистиллированной воды и поставить емкость на медленный огонь. В самом начале кипения всыпать в воду 1 ч. ложку измельченного чеснока, кипятить 10 мин, затем настоять в течение 1 ч, процедить. Отвар чеснока применяется только в свежеприготовленном виде. Применяется эта лекарственная форма при всех заболеваниях простудного характера, гриппе — по $1\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день.

При приготовлении отвара большая часть летучих веществ (особенно фитонцидов) под воздействием высоких температур разрушается; лечебный эффект в этом случае оказывают преимущественно минеральные соли.

Внимание! Применение препаратов чеснока внутрь противопоказано при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, обострении хронического гастрита, при эпилепсии, а также в период беременности.

Настой чеснока. 1 ч. ложку мелко нарезанных зубков чеснока засыпать в эмалированную или керамическую емкость и залить 1 л крутого кипятка. Настаивать 2 суток в плотно закрытой и укутанной емкости, затем процедить через марлевый фильтр или фильтровальную бумагу. Применять аналогично отвару чеснока. При приготовлении водных лекарственных форм из чеснока особое внимание следует обратить на качество воды: лучше использовать талую, колодезную или родниковую воду. Настой чеснока может применяться и для клизм в курсе общего очищения организма.

Настойка чеснока. Существует ряд рецептов настоек, которые можно приготовить из чеснока. Наиболее общими рекомендациями по их приготовлению являются следующие:

♦ чеснок должен быть свежим, с крупными зубками;

♦ если в качестве основы используется водка, то следует обратить внимание на ее качество: продукт не должен содержать каких-либо примесей; оптимальным для приготовления настоек является медицинский этиловый спирт (70% -ный или 40% -ный);

♦ емкость, в которой производится настаивание, должна быть предварительно вымыта, подогрета и иметь притертую пробку.

При различных заболеваниях показано применение спиртовых настоек (вытяжек) чеснока, приготовленных по специальным рецептам.

Прополисно-чесночный бальзам. Препарат оказывает выраженный лечебный и профилактический эффект при атеросклерозе (сосуды очищаются от атерогенных жировых соединений, увеличивается эластичность сосудистой стенки, гармонизируется обмен веществ, снижается вязкость крови, уменьшается опасность возникновения ишемической болезни сердца). Под врачебным контролем средство показано при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хроническом энтерите, энтероколите, а также при хроническом бронхите, пневмонии, гриппе, острых респираторных заболеваниях.

♦ Сначала готовят настойку чеснока. Для этого необходимо 200 г свежемелоченной чесночной массы (очищенные зубки чеснока дважды пропустить через мясорубку) поместить в темную бутылку и залить 200 мл медицинского спирта. Выдержать в темном месте 10–12 дней. Затем профильтровать, добавить 50 г свежего пчелиного меда, 30 мл 20% -ной спиртовой настойки прополиса, размешать до полного растворения меда и выдержать еще 2–3 дня. Принимать препарат каплями с 50 г молока, 3 раза в день, за 20–30 мин до еды по приводимой ниже схеме.

Схема приема прополисно-чесночного бальзама

1-й день	1	2	3
2-й день	4	5	6
3-й день	7	8	9
4-й день	10	11	12
5-й день	13	14	15
6-й день	15	14	13
7-й день	12	11	10
8-й день	9	8	7
9-й день	6	5	4
10-й день	3	2	1

С 11-го дня препарат принимают по 25 капель 3 раза в день до конца 30-го дня. После пятимесячного перерыва курс повторяется.

Чесночное вино. Препарат показан при гельминтозах для изгнания паразитов, для лечения лихорадок, а также разнообразных со-

стояний, связанных с общей ослабленностью и снижением реактивности организма.

◆ Для приготовления чесночного вина следует очистить и растолочь в ступке деревянным пестиком зубки головки чеснока среднего размера. Полученную массу засыпать в стеклянную банку. Добавить равный объем мелко нарезанных свежих листьев полыни, залить 0,75 л сухого вина. Настаивать 5–6 суток, процедить. Принимать по 100 мл чесночного вина 2 раза в день на протяжении длительного времени.

Чесночная мазь. Зубки одной головки чеснока очистить, вымыть, мелко нарезать и переложить в неглубокую эмалированную кастрюлю. Чеснок залить примерно двумя стаканами кипятка и кипятить на медленном огне до тех пор, пока объем воды не уменьшится вдвое. Смесь профильтровать, а затем добавить $\frac{2}{3}$ стакана горячего растительного масла, лучше всего оливкового или кукурузного. Затем в смесь медленно влить расплавленный пчелиный воск и все довести до консистенции сметаны. Мазь применяется для лечения кожных заболеваний, ран, трофических язв.

Жидкая чесночная мазь (линимент). Ее часто используют для растираний, припарок, компрессов. Это эффективное средство при артритах, псориазе, волчанке, разного рода мышечных растяжениях.

◆ 5–6 крупных очищенных зубков чеснока истолочь деревянным пестиком. Полученную массу переложить в стеклянную банку, затем добавить два стакана столового яблочного уксуса и половину стакана водки. Тщательно перемешав содержимое, банку на несколько дней поставить в затемненное прохладное место. Массу перемешивать не менее трех раз в день на протяжении двух недель. Затем, после фильтрации, добавить 1 ч. ложку эвкалиптового масла — оно снимает мышечное напряжение и помогает средству быстрее проникнуть через кожные покровы.

Противоинфекционный экстракт. 50 г мелко нарубленного чеснока, предварительно замороженного; 25 г мелко нарубленного лука, предварительно замороженного; 200 мл 33% -ного этилового спирта (либо водки с водой в одинаковой пропорции); $\frac{1}{4}$ ч. ложки раствора аскорбиновой кислоты (или же 1 г витамина С).

Все тщательно размешать. Настаивать в течение двух недель при температуре 4 °С в холодильнике. Хранить жидкость в бутылке из темного стекла. Добавить немного мятного масла или несколько зубков чеснока. Срок хранения — до восьми месяцев. Во время еды принимать 1–2 ч. ложки 3 раза в день.

Когда применение свежего чеснока вызывает раздражение слизистой оболочки, используют сиропы, чай и другие средства.

Холодный экстракт. Для сохранения водорастворимых витаминов, летучих масел и серосодержащих солей чеснок готовят с холодной водой. Этот экстракт применяется как наружное средство для лечения ран, язв, ожогов, а также кожных заболеваний.

◆ 5 истолченных зубков чеснока заливают 200 мл холодной воды и настаивают 16 ч в стеклянной или эмалированной посуде в темном месте, затем сливают.

◆ 7–8 зубков чеснока и 2 стакана холодной воды смешивают несколько секунд миксером на большой скорости. Настаивают ночь, процеживают. Экстракт готов.

Шалфейно-чесночный чай и полоскание. Всыпать 2 ст. ложки сушеного шалфея и 4 или 5 измельченных зубков чеснока в 1 л кипящей воды. Накрыть крышкой и, сняв с огня, остудить отвар до комнатной температуры. Выпивать по 1 кофейной чашке 4–5 раз в день и полоскать горло через каждые полчаса. Помогает при тонзиллитах и заболеваниях полости рта.

Средство для ингаляций. Взять 3–4 зубка измельченного (давленного) чеснока и 1 ч. ложку яблочного уксуса. Добавить 0,5 л кипятка и вдыхать пары. Средство показано при насморке, гайморитах и закупорке носовых проходов.

Чесночный уксус. Показан к применению при лечении трофических язв, при сахарном диабете, а также при заболеваниях кожи (стригущий лишай, мозоли, бородавки).

◆ Для приготовления средства 3 очищенных крупных зубка чеснока залить 0,75 л яблочного или винного уксуса, настаивать в течение 14–16 суток, процедить. Применять наружно в виде повязок: кусок хлопчатобумажной ткани соответствующего размера смочить настоем, отжать избыток жидкости и наложить на пораженный участок кожи, зафиксировав повязкой. Длительность одной процедуры — 8–10 ч. При хронических кожных заболеваниях повязки с чесночным уксусом меняют непрерывно на протяжении нескольких суток.

Чесночный напиток. Это лечебное средство пережило пик своей популярности в 80-е годы. Сегодня можно сказать, что чесночный напиток действительно представляет собой весьма ценное средство профилактики и лечения целого ряда заболеваний.

Напиток очищает организм от жировых и солевых отложений, резко улучшает обмен веществ в организме, сосуды становятся эластичными, что предупреждает стенокардию, инфаркт миокарда, склероз, паралич, образование различных опухолей, улучшает зрение. При точном выполнении рецепта организм омолаживается. Чесночным напитком рекомендуется лечиться после 30 лет, повторные курсы лечения проводят не ранее чем через пять-шесть лет.

Чеснок убирают, как только он созревает. Уборку проводят утром после высыхания росы и сразу же готовят напиток. 350 г очищенных зубков чеснока мелко нарезают и растирают в сосуде деревянной ложкой. 200 г этой массы, взяв снизу, где больше сока, помещают в стеклянную тару, добавив туда 200 г 96%-ного спирта. Сосуд плотно закрывают и в течение десяти дней смесь настаивают в темном прохладном месте. После этого образовавшуюся массу процеживают через плотную ткань и выдерживают еще 2–3 дня при комнатной температуре. Хранят напиток в холодном месте не более 3 месяцев. Принимают напиток, добавляя каплями в 50 г молока, и выпивают за 15–20 мин до еды.

Схема приема чесночного напитка

1-й день	1	2	3
2-й день	4	5	6
3-й день	7	8	9
4-й день	10	11	12
5-й день	13	14	15
6-й день	15	14	13
7-й день	12	11	10
8-й день	9	8	7
9-й день	6	5	4
10-й день	3	2	1
11-й день	25	25	25
12-й день	25	25	25

В дальнейшем — по 25 капель на каждый прием до полного употребления настоя.

Чесночные ванны. Применяются как частичные, так и общие ванны. Они рекомендованы при расстройствах нервной системы (неврозы), заболеваниях простудного характера, заболеваниях почек, мочеполовых путей. Неопценима роль чесночных ванн в курсе общего очищения организма. Температура ванны должна варьироваться в зависимости от целей ее применения — стимулирующий или успокаивающий эффект, анальгетический или противозудный и т. д.

Чаще для ванны используют лечебный отвар, а иногда — растолченные и завернутые в ткань зубки чеснока, затем прокипяченные или вымоченные в воде. Обычное соотношение отвара и воды — 1:3.

Температура воды в ванне должна быть около 35 °С. Такая ванна успокаивает нервную систему, особенно если сочетать чеснок с небольшим количеством листьев перечной мяты. Кроме расстройств нервной системы, чесночные ванны полезны при заболеваниях мочевого пузыря, простудах и гриппе. В теплой чесночной ванне можно находиться 5–8 мин и, если это необходимо, 2 раза в день, утром и вечером. После ванны нужно растереться мочалкой и принять прохладный душ.

Горячая ванна с температурой 43–45 °С — прекрасное средство от простуды и гриппа и очищает организм от шлаков благодаря усилению деятельности почек. После горячей ванны нужно тепло одеться в шерстяную одежду или укутаться в шерстяное одеяло, чтобы хорошо пропотеть.

В горячей чесночной ванне можно попарить ноги. Полчаса подобной процедуры предохраняет от воспаления мочевого пузыря, почек, горла и среднего уха.

◆ При болях в позвоночнике особенно полезны сидячие холодные ванны. Они помогают также при мигренях, увеличении щитовидной железы, бессоннице, запорах. Сидячие ванны очень полезны для лечения и профилактики заболеваний половых органов и мочевыводящих путей. Такую ванну нужно принимать не более 1 мин, вода должна доходить до пупка.

◆ При варикозном расширении вен, бессоннице, мигрени, повышенном артериальном давлении хорошо помогают контрастные чесночные ванны с резкой сменой температурных режимов. Начинают с горячей ванны, опустив в нее ноги на 2 мин. Затем их перемещают в ведро с холодной чесночной водой на полминуты.

Процедура должна длиться не менее 20 мин с десятикратной сменой температурных режимов. Заканчивают обливанием ног холодной водой, после чего следует немедленно надеть шерстяные носки.

Холодный компресс. При растяжении связок, радикулите, зубной боли, солнечных ожогах и т. д. применяют холодный чесночный компресс.

◆ В холодный настой чеснока добавляют сок лимона, пропитывают им махровое полотенце и прикладывают к больному месту, пока полотенце не согреется. Затем процедуру повторяют со свежей порцией настоя, до наступления облегчения.

Шарики. Вводятся во влагалище для лечения вагинальных инфекций.

◆ Чесночный порошок смешивают с растопленным какао-маслом, кипяченой водой или медом. Смесь держат в холодильнике до затвердения. Перед приготовлением шариков смесь нагревают до комнатной температуры, раскатывают колбаску диаметром 4 см и нарезают на кусочки толщиной 2–3 см. Если для приготовления смеси использовалась вода, то нарезанные кусочки кладут на чистый противень и подсушивают в духовке при очень малой температуре. Подсушенные и затвердевшие шарики укладывают в банку и плотно закрывают.

При использовании шариков, приготовленных на воде, их сначала нужно смазать вазелиновым маслом, а затем ввести во влагалище. Шарики, приготовленные на меду, нужно хранить в холодильнике. Желательно использовать их на ночь.

Суппозитории. Применяют для лечения геморроя и воспалительных заболеваний прямой кишки.

Приготовление суппозиториев аналогично приготовлению шариков, но для их приготовления желательно использовать какао-масло или дистиллированную воду.

Орошение. Прекрасным способом борьбы с вагинальными инфекциями, очищающим влагалище, является чесночное орошение. Часто использовать орошение нельзя, так как оно убивает нормальную флору влагалища. Для чесночного орошения применяют насыщенный отвар, в который после настаивания добавляют 1 ст. ложку чесночного или яблочного уксуса для нормализации кислотно-щелочного равновесия во влагалище.

Процедуру нужно делать очень медленно водой комнатной температуры в течение 30 мин.

Внимание! Орошение противопоказано беременным женщинам.

Клизмы. При лечении желудочно-кишечных инфекций, запоров, для избавления от гельминтов применяют клизмы на концентрированном чесночном настое. Клизму делают так: сначала лежа на правом боку, затем стоя на локтях и коленях и затем лежа на левом боку.

Это помогает раствору заполнить малодоступные отделы кишечника. Теплого чесночного настоя нужно вводить как можно больше (сколько можно удержать). Повторяют процедуру каждые 2–3 ч, до тех пор, пока за несколько минут можно будет влить приблизительно 2 л.

Эссенция. Применяется только наружно при невралгиях, анги-нах, головной боли.

◆ 1 ст. ложку чесночного масла разводят в 0,5 л водки. При этом сохраняются летучие компоненты чеснока.

Припарки. При заболеваниях верхних дыхательных путей, кожных инфекциях, открытых ранах, язвах применяют чесночные припарки.

Махровое полотенце смачивают в горячем отваре чеснока, отжимают и прикладывают к больному месту. Сверху припарку укутывают шерстяным платком и прикладывают грелку для более длительной сохранности тепла.

◆ Для лечения царапин, укусов ядовитых насекомых, змей, кори, ветрянки (сыпи), герпеса, венерических заболеваний, саркомы Капоши применяются чесночные припарки, изготавливаемые из измельченного или порошкообразного чеснока.

Желательно добавить к чесночной припарке молотого кайенского перца или корня женьшеня, порошка из коры вяза или корня алтея аптечного, чтобы получилась пастообразная масса.

◆ Чеснок увлажняют черным или зеленым чаем. Влажную массу наносят на чистую, смоченную горячей водой ткань, прикладывают к воспаленному месту, накрывают сухой тканью и укутывают шерстяным платком для более длительного сохранения тепла. Периодически припарку смачивают чаем и опять укутывают.

Можно делать чесночные припарки без дополнительных компонентов, но при этом нужна осторожность, так как чеснок может вызвать аллергию. Для пробы прикладывают чесночную припарку на здоровый участок тела.

Пластырь. Замечательное средство для лечения радикулита, растяжения связок и др. — чесночно-горчичный пластырь.

◆ Для его приготовления смешивают сухую горчицу, измельченный чеснок и отвар лесного ореха в равном соотношении до пастообразного состояния. Затем пасту намазывают на хлопчатобумажную ткань, сверху накрывают еще слоем ткани и прикладывают к коже. Держат до появления чувства жжения и покраснения кожи. После удаления пластыря кожу промывают холодной водой. Если горчица слишком свежая и едкая, в пасту добавляют немного муки. К чувствительным участкам кожи пластырь не прикладывают.

Пилюли полезны при различных инфекционных заболеваниях, способствуют снижению уровня холестерина и триглицеридов в сыворотке крови.

Применяются для лечения гепатитов, диабета, злокачественных образований, раннего склероза.

◆ В измельченный чеснок (5 зубков) добавляют небольшое количество порошка из коры вяза и корня алтея аптечного (не более чем 10 % от массы чеснока). Затем медленно добавляют талую или дистиллированную воду до образования пастообразной массы. Из этой массы делают шарики размером с горошину и при температуре 30 °С подсушивают их в духовке. Хранят пилюли в плотно закрытой стеклянной банке в сухом и холодном месте.

Лучше всего принимать их на ночь. Для профилактики рекомендуют принимать по две в день. Для лечения серьезных заболеваний число пилюль удваивают.

Порошок. Применяется внутрь по 0,1–0,2 г в курсе общего очищения организма, а также как сырье для приготовления сложных лекарственных форм. Для приготовления чесночного порошка в домашних условиях используют очищенные зубки. Их нарезают и подсушивают в духовке при низкой температуре. Для максимального сохранения летучих компонентов и витаминов чеснок сушат на воздухе при комнатной температуре. Сухой чеснок перемалывают в кофемолке, складывают в плотно закрывающуюся стеклянную банку и хранят в сухом прохладном месте.

Курение. Прекрасный способ избавления от бронхитов, кашля — курение чеснока с травами.

◆ Для приготовления чесночных сигарет очищенные и крупно нарезанные 2 головки чеснока высушивают, как для приготовления порошка.

◆ При астме и застое в бронхах смешивают сухой чеснок с листьями мать-и-мачехи. При сухом кашле сухой чеснок смешивают с листьями мяты перечной и розмарина. Сигареты делают так: сухой чеснок раскладывают на чистой бумаге, режут очень мелко и смешивают с сухой травой, затем бумагу скручивают.

Сироп. Прекрасное средство при заболеваниях верхних дыхательных путей и кашле. Особенно рекомендуется принимать детям и пожилым людям. Существует несколько способов приготовления чесночного сиропа.

◆ 1/2 стакана измельченного свежего чеснока, залитого гречишным медом, нагревают в эмалированной емкости на слабом огне, непрерывно помешивая (приблизительно 20 мин). Чеснок должен раствориться в сиропе. Накрывают крышкой и, помешивая, снова нагревают, чтобы сироп не подгорел. Во время кипения в сироп добавляют дистиллированную или талую воду. Снимают с огня, фильтруют и хранят в холодильнике в плотно закрытой посуде. Принимают через час: дети — по 1 ч., взрослые — по 1 ст. ложке.

◆ Второй способ приготовления сиропа идентичен предыдущему, но он содержит дополнительные компоненты:

◆ 1 ч. ложка сухого порошка чеснока (для обезболивания);

◆ 1 1/2 ст. ложки порошка корня алтея аптечного (при заболеваниях органов дыхания);

◆ 1 1/2 ст. ложки порошка корня женьшеня (для укрепления организма).

◆ Залить 60 г измельченного или давленного чеснока 0,5 л кипятка. Поставить в прохладное место на 10 ч. Процедить, добавить 1 ст. ложку яблочного уксуса и 1 ст. ложку меда. Принимать по 1 ст. ложке три раза в день во время еды.

Применяется при лечении грудного кашля, ангина, хронических бронхитов, для понижения высокого кровяного давления и улучшения циркуляции крови.

Аллергия

◆ При аллергии взрослому человеку иногда бывает достаточно принимать после еды 3–4 раза в день кашку из одной дольки чеснока, разбавленную 1–2 ложками кипяченой воды. Принимать 4–5 раз в неделю, с перерывами.

◆ Подобная диетотерапия в течение 1–2 месяцев часто оказывается полезной также при бронхите с астматическим компонентом,

при болезнях кожи аллергической природы и даже при бронхиальной астме.

Астма

◆ Для лечения астмы рекомендован такой рецепт: 2 головки чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 л воды комнатной температуры, настаивать 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды.

При длительном приеме данной смеси наблюдается положительный эффект.

Атеросклероз, бронхит, простуда

◆ При атеросклерозе, бронхитах чеснок можно использовать следующим образом: очищенные от шелухи и измельченные дольки чеснока (одной головки) смешать со стаканом простокваши, выдержать в течение одной ночи, а на следующий день настоем выпить в 2–3 приема. Это же средство применяется при высоком давлении крови, глистных инвазиях.

◆ Смешать в равном соотношении свежую кашку из чеснока, измельченные ядра грецких орехов и нерафинированное подсолнечное масло. Принимать по 1–2 ст. ложки смеси 1–2 раза в день, а также использовать как заправку к овощным салатам, винегретам. Смесь следует хранить в темном прохладном месте в плотно закупоренной емкости.

◆ 1 головку чеснока средней величины очистить, разделить на зубки, растереть в кашку, залить 0,7 л кагора, настаивать 7–8 суток в темном прохладном месте, ежедневно встряхивая. Принимать по 1–2 ст. ложки 3–4 раза в день перед едой.

◆ Для лечения сердечных болезней с атеросклеротическими изменениями фитотерапевты советуют больным ежедневно в течение трех месяцев употреблять по 2 зубка чеснока.

◆ При бронхитах и простудных заболеваниях рекомендуют смешивать толченый чеснок с разведенным медом, принимать по 1 ч. ложке через каждые час-два.

Бородавки

◆ Снять кожуру со зрелого банана, нарезать квадратиками со стороной 2–2,5 см, положить желтой стороной вниз. На каждый квадратик нанести немного чесночного сока или немного кашицы чеснока. Приложить квадратик к бородавкам и закрыть пластырем. Пластырные повязки менять ежедневно до полного исчезновения бородавок.

Бронхиальная астма

◆ Смешать 100 г кашицы чеснока, 100 г кашицы хрена, 150 г сливочного масла, 600 г жидкого меда. Емкость нагревать на водяной бане 5–10 мин при температуре не выше 60 °С, постоянно помешивая содержимое. Хранить смесь в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке за 1 ч до приема пищи 3–4 раза в день. Курс лечения составляет 8–10 недель. При необходимости его можно проводить регулярно с 6–8-недельными перерывами.

◆ 0,5 кг промытых зерен овса залить 2 л холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и варить 30 мин, процедить, добавить 2–3 зубка чеснока, растертых в кашницу. Принимать по 100–150 мл горячего отвара 3–4 раза в день.

◆ В 0,5 л простокваши добавить 15–20 зубков чеснока, растертых в кашницу. Принимать по 100–150 мл смеси 3–4 раза в день.

◆ 1 стакан зерен овса и 1 измельченную головку чеснока залить 2 л молока и томить в течение 1,5–2 ч в русской печи или духовке, затем процедить. Принимать по 1 стакану в горячем виде 1 раз в сутки, на ночь. Смесь также рекомендована для ослабленных больных.

◆ 5 зубков чеснока мелко нарезать или истолочь, кипятить в 1 стакане непастеризованного молока, пока чеснок не размягчится. Принимать по 1–2 ст. ложки смеси 4–6 раз в день.

◆ 100 г кашицы чеснока смешать с 300 г сливочного масла, поместить на водяную баню и нагревать в течение 15–20 мин. Смесь хранить в плотно закрытой емкости в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке за 30–40 мин до сна, медленно рассасывая средство во рту, затем таким же образом принять 1 ст. ложку чесночно-медовой смеси или майского меда.

◆ 100 г бобов и 1 головку чеснока залить 0,5 л кипятка, поместить на медленный огонь и варить 20–25 мин, процедить. Принимать по 1 стакану отвара 2 раза в день.

◆ 400 г очищенных зубков чеснока пропустить через мясорубку или истолочь в ступке с помощью деревянного пестика. 20 лимонов очистить от цедры и кожицы, отжать сок, смешать его с чесночной массой. Настоять в течение 24 суток в темном прохладном месте, хранить в бутылки темного стекла. Принимать после тщательного взбалтывания смеси по 1 ч. ложке на 1/2 стакана холодной кипяченой воды 1 раз в день за 30–40 мин до сна. Курс лечения составляет 10–15 дней. После 1–2-недельного перерыва он может быть повторен. Прием смеси также рекомендован ослабленным больным и людям, страдающим ожирением.

Гельминтозы

◆ 10 зубков чеснока, съеденных с топленным или кипяченым молоком, помогут избавиться от глистов — такой рецепт предлагает народная медицина. Чеснок можно есть утром натощак и без молока (чем больше, тем лучше), а через 2 ч принять сильное слабительное.

◆ В качестве глистогонного средства (в основном против остриц) чеснок используют и для клизм: 10 г очищенных долек истолочь, размешивая, добавить 100 г кипятка или свежего молока, после остывания процедить. Полученную жидкость использовать для 2 клизм.

Геморрой

◆ 100 г мелко нарезанных зубков чеснока залить молоком так, чтобы оно только покрывало чеснок, добавить 1 ч. ложку меда, емкость поместить на медленный огонь, варить до размягчения и последующего загустения массы, затем настаивать 6–8 ч. Полученная мазь используется для смазывания геморроидальных узлов.

◆ Надрезать верхний слой кожицы на предварительно очищенном зубке чеснока так, чтобы мог вытекать сок, ввести в задний проход и оставить на всю ночь.

◆ 5–6 небольших зубков чеснока тщательно натереть на терке или дважды пропустить через мясорубку. Добавить свежее сливочное масло, затем, подогрев смесь на водяной бане, сформовать небольшие свечи. Свечу вводят в задний проход на ночь; на курс лечения необходимо до 7 процедур. Свечи из чеснока со сливочным маслом нельзя готовить впрок.

◆ Взять невысокий металлический бидон, на дно бидона положить докрасна разогретый красный кирпич. Посыпать кирпич мелко нарезанным чесноком. Обезопасив себя от ожога, следует сесть на бидон и принимать дымовую чесночную процедуру в течение 30 мин. Проводят процедуру 1 раз в день. На курс лечения требуется от 5 до 10–12 процедур.

Гипертония

◆ стакан измельченных зубков чеснока залить 0,5 л водки, настаивать в теплом и темном месте. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.

◆ 40 г измельченного чеснока залить 100 г спирта или водки, настаивать в закрытом сосуде. Принимать по 10 капель 2–3 раза в день за 30 мин до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мятных капель.

Эти настойки можно употреблять при склерозе, малокровии, метеоризме, почечнокаменной болезни.

◆ Натощак ежедневно принимать 1 небольшой измельченный зубок чеснока, запивая его $1\frac{1}{2}$ стакана теплой воды, в которой растворена 1 ч. ложка яблочного уксуса.

◆ Очищенные зубки чеснока мелко нарезать, разложить на марле тонким слоем и высушить на воздухе при комнатной температуре. Сухой чеснок смолоть в кофемолке, сложить в стеклянную банку и плотно закрыть крышкой. Хранить в темном, сухом, холодном месте. Принимать по $1\frac{1}{2}$ ч. ложки 3 раза в день до еды, запивая настоем листьев мяты перечной или мелиссы.

◆ Измельчить в кашицу 20 зубков чеснока, 5 головок репчатого лука, 5 лимонов (без корки и семян). Все смешать с 1 кг сахара и 2 л холодной кипяченой воды. Настаивать в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, дать отстояться. Хранить в холодном месте. Принимать 3 раза в день за 15–20 мин до еды по 1 ст. ложке до полного выздоровления.

◆ ◆ Головку лука среднего размера, 4–5 зубков чеснока с фиолетовой кожурой измельчить и всыпать в двухлитровую эмалированную кастрюлю, добавить 1 ст. ложку сухих плодов рябины красной, залить 5 стаканами холодной воды, плотно закрыть и варить 15 мин, после чего добавить по 1 ст. ложке сухой измельченной травы сушеницы топяной, укропа и петрушки (или по 2 ст. ложки свежего сырья), перемешать и кипятить 15 мин, снять с огня и дать настояться 45 мин, процедить. Хранить в холодильнике не более 5 дней. Принимать по $1\frac{1}{2}$ ст. ложки 4 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения — 10 дней, затем нужно сделать двухнедельный перерыв. Лечение длительное. Параллельно рекомендуется массировать затылок и воротниковую зону.

◆ В эмалированную посуду поместить 100 г золотистой фасоли (выращивается как огородное растение в Средней Азии) и очищенные измельченные зубки чеснока (их количество должно соответствовать числу лет больного; для тех, чей возраст превышает 50 лет, количество зубков — 50 штук), залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в плотно закрытой и укутанной посуде 10–15 мин. Принимать по 1 стакану настоя 2–3 раза в день.

Грипп

◆ Болгарская народная медицина предлагает настойку из чеснока, приготовленную в домашних условиях: 250 г очищенных от шелухи зубков измельчить и залить 1 л водки, выдержать в течение 14 дней при температуре 30 °С.

Сосуд хорошо закупорить, пробку залить воском или сургучом (чтобы не проникал воздух) и держать в тепле на солнце или около печки. Несколько раз в день взбалтывать. Через 14 дней содержимое сосуда процедить через марлевую салфетку.

Приготовленную таким образом настойку можно хранить в течение года. Принимать при эпидемиях гриппа, дизентерии, кишечных инфекционных заболеваниях перед каждым приемом пищи по 10–15 капель. При заболевании упомянутыми выше болезнями необходимо дополнительно принимать еще по 20 капель до и после обеда. Эта настойка рекомендована и при бронхитах.

◆ Для профилактики гриппа иногда достаточно вложить в нос истолченную дольку чеснока на ватном тампоне.

Ишемическая болезнь сердца

◆ При возникновении боли в области сердца проглотить целиком 1–2 зубка чеснока. Средство применять только при отсутствии под рукой нитроглицерина!

◆ В эмалированную кастрюлю влить 0,5 л овощного бульона, приготовленного из редиса, свеклы, сельдерея, лука репчатого, моркови, капусты. Довести жидкость до кипения, добавить очищенные зубки одной крупной головки чеснока, плотно закрыть, варить на медленном огне 15 мин, затем добавить пучок петрушки и приготовить жидкое овощное пюре. Добавить $\frac{1}{2}$ стакана измельченных до порошкообразного состояния проросших зерен пшеницы. Принимать по 100–150 г пюре во время каждого приема пищи на протяжении длительного времени.

◆ 250 г очищенного и измельченного на терке чеснока залить 350 г жидкого свежего меда, тщательно перемешать, настаивать в темном прохладном месте в течение 7–8 суток. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30–40 мин до еды. Длительность курса лечения — 5–6 недель. После недельного перерыва его следует повторить. Средство также можно использовать при атеросклерозе, варикозном расширении вен и других заболеваниях сердечно-сосудистой системы.

Кашель, коклюш

◆ При кашле и коклюше помогает чеснок с молоком: 5–6 измельченных зубков чеснока средней величины прокипятить в стакане молока. Отвар можно пить и детям, и взрослым несколько раз в день.

◆ Продолжительное многократное вдыхание летучих веществ разрезанной дольки чеснока.

◆ Измельченным и прожаренным с маслом или свиным салом чесноком натирать грудь и смазывать горло.

Кожные болезни

◆ Чесноком эффективно излечивают кожные болезни: при грибковых заболеваниях толченый чеснок рекомендуют наклады-

вать на пораженные участки кожи. При лишаях сок чеснока втирают в кожу или измельченный чеснок, завернутый в марлевую салфетку, прикладывают к больному месту на 10 мин в течение 3–4 дней.

Мозоли

- ◆ Кашица из чеснока, смешанная со смальцем (1:1), дает неплохие результаты при лечении мозолей.
- ◆ Болезненные мозоли сводит печеный чеснок, смешанный со сливочным маслом, или чеснок, отваренный в молоке.
- ◆ Натертый чеснок смешивают с каплей меда и накладывают на мозоль.

Онкологические заболевания

- ◆ 200 г сока чеснока смешать с 500 г меда, поместить на водяную баню и варить в плотно закрытой посуде 30–40 мин, периодически снимая пенку с поверхности жидкости. Хранить в плотно закрытой емкости в темном прохладном месте. Принимать по 1 ст. ложке смеси 3–4 раза в день на протяжении длительного времени.
- ◆ Мед смешать со свежим березовым соком в соотношении 1:2:3, поместить на водяную баню и нагревать в течение 10–15 мин, снимая пену, затем добавить 3–4 измельченных зубка чеснока и выдержать смесь на водяной бане еще 15–20 мин. Смесь принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.

Перхоть

- ◆ Чеснок поможет избавиться от перхоти. Достаточно в течение 6–7 дней на 2 ч накладывать на волосистую часть головы кашицу из очищенных зубков чеснока. Голову при этом укутать целлофаном (или пленкой). Потом тщательно смыть сначала водой, а затем помыть голову шампунем.

Плешивость

- ◆ При гнездовой плешивости крупно нарезанный чеснок втирают в кожу (до покраснения).
- ◆ Чеснок рекомендуют употреблять каждый день за ужином, добавляя его ко вторым мясным и рыбным блюдам.

Фиброма матки

- ◆ 100 г кашицы чеснока залить 300 мл водки, настаивать в темном месте при комнатной температуре 30 суток, раз в 2 дня встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 ч. ложке настойки 2 раза в день, утром и вечером до еды.

◆ 2–3 зубка чеснока измельчить, залить 100 мл воды с температурой 50–60 °С, настоять 15 мин, тщательно процедить. Вводить в виде лечебной клизмы 2 раза в день по 100 мл полученного настоя.

Фурункулез

◆ По 1 ст. ложке сока моркови, меда, белого мела, измельченного до порошкообразного состояния, тщательно смешать со взбитыми белками 2 крупных яиц и 1–1½ ст. ложки сока чеснока. Нанести смесь 3–4 слоями на пораженный участок кожи и держать до полного высыхания. Аппликацию повторить 2–3 раза, после чего кожу следует ополоснуть теплой, а затем холодной водой. Процедура проводится 1 раз в день на протяжении нескольких недель.

Экзема

◆ Растертый на терке чеснок смешать со сливочным маслом в равном соотношении и втирать в пораженные участки кожи 2–3 раза в день на протяжении длительного времени.

ЛЕЧЕНИЕ ЧИСТОТЕЛОМ

Чистотел — древнее лечебное средство. Само название говорит о том, что наши предки использовали его для очищения тела. И сегодня чистотел и его препараты успешно применяются для лечения наружных и внутренних болезней.

Целебные свойства чистотела:

- ◆ обладает выраженными спазмолитическими, противовоспалительными, желчегонными свойствами;
- ◆ оказывает обезболивающее (наподобие папаверина и морфина), успокаивающее и слабительное действие;
- ◆ оказывает противокашлевое действие;
- ◆ способствует улучшению работы пищеварительного тракта;
- ◆ понижает артериальное давление;
- ◆ способствует выведению песка и камней из желчного пузыря, устраняет колики;
- ◆ лечит желтуху, холецистит, стенокардию;
- ◆ задерживает рост злокачественных опухолей;
- ◆ угнетает развитие устойчивых к антибиотикам бактерий;
- ◆ настойка, экстракт и сок из травы растения обладают также бактерицидным действием по отношению к стрептококкам и стафилококкам, задерживают рост туберкулезной палочки, патогенных грибков, трихомонад.

Наружное применение чистотела:

- ◆ в отваре травы купают при золотухе и других кожных заболеваниях;

- ◆ настой травы применяют в виде примочек, компрессов, ванн при зудящих и мокнущих воспалениях кожи в качестве противовоспалительного и эпителизирующего, обезболивающего средства;
- ◆ порошки-присыпки, мази, пасты из чистотела применяют при язвах, опрелостях, ожогах, обморожениях и других заболеваниях кожи;
- ◆ свежий сок надземной части чистотела рекомендуется как очень хорошее средство для удаления бородавок, кондилом, мозолей, пигментных пятен;
- ◆ соком чистотела лечат язвы, экземы, солнечные ожоги, туберкулез кожи, трудно заживающие раны;
- ◆ свежий сок чистотела закапывают в глаза при бельме, трахоме, кладут на больной зуб;
- ◆ свежим соком или отваром из надземных частей чистотела рекомендуется смазывать дерматоксикозы, лишай;
- ◆ свежий сок чистотела с настоем цветков ромашки применяется для наружного лечения полипов в носу;
- ◆ сок чистотела используется для микроклизм перед сном (6–7 капель на 60 мл воды) при лечении полипов прямой кишки.

Внутреннее применение чистотела

Настой травы применяют в качестве желчегонного, спазмолитического и мочегонного средства при болезнях печени, желчного и мочевого пузырей. Трава чистотела входит также в состав желчегонных сборов.

Настой чистотела способствует выведению песка и камней из желчного пузыря; рассасыванию рубцов после инфарктов и инсультов; устранению колик; излечению желтухи, холецистита, бронхиальной астмы, стенокардии, злокачественных опухолей, туберкулеза, эпилепсии.

В народной медицине, кроме этого, настой травы чистотела пьют при болях в сердце, отвар травы и корней вместе пьют при ревматизме, гипертонии, раке желудка и матки, эпилепсии, склерозе мозга, эмфиземе легких.

В болгарской народной медицине рекомендуется применять отвар чистотела как диуретическое средство для лечения асцита, сочетающегося с циррозом печени.

В западноевропейской медицине препараты чистотела применяли при проказе, подагре, раке кожи и желудка (как местноанестезирующее средство), туберкулезе, сифилисе, золотухе, желтухе, холециститах, коликах желчного пузыря и при других заболеваниях, сопровождающихся спазмом гладкой мускулатуры.

Внимание! Применение отвара травы чистотела внутрь требует большой осторожности. Поэтому необходимо начинать прием его с ма-

леньких доз и слабой концентрации, например $1/2$ ч. ложки травы на стакан кипятка, настаивать 20–30 мин. Пить по $1/3$ стакана. При серьезных заболеваниях дозу постепенно увеличивать.

Если вы все же почувствуете себя плохо — возникнут приступы тошноты или рвоты, понос и т. д., то сразу прекратите прием настоя чистотела.

Такие явления бывают крайне редко, только лишь при каких-либо серьезных заболеваниях. В этих случаях необходима консультация врача.

Внимание! Чистотел противопоказан при бронхиальной астме и эпилепсии.

Учитывая состояние современной экологии, что, естественно, отражается и на качестве питьевой воды и степени зашлакованности нашего организма, желательно использовать чистотел с целью профилактики ежедневно.

♦ 1 ст. ложку сухой травы чистотела залить 500 мл кипятка и оставить на 1 ч для получения вытяжки. Затем процедить. Принимать по 50 мл 3–4 раза в день.

♦ Добавлять слабый настой чистотела в питьевую воду.

♦ Заваривать траву чистотела вместе с чаем (2 г на стакан).

♦ Отвар травы чистотела (наружно): 2 ст. ложки на 1 стакан воды, кипятить 1 мин, настаивать 1 ч, процедить. Полоскать горло, рот.

Методы лечения

В помещенной ниже таблице обобщены рекомендации по лечебному применению чистотела при разнообразных заболеваниях.

Пользуясь таблицей, нужно найти название заболевания, состояния или нужную разновидность действия чистотела (даны в алфавитном порядке). Во второй колонке даны условные обозначения лекарственных форм, содержащих чистотел, а также номера сборов, в состав которых входят наиболее эффективные лекарственные растения, применяемые в данном случае.

Список условных сокращений:

Настой чистотела — Н

Млечный сок чистотела — М

Сок чистотела — С

Отвар чистотела — О

Экстракт чистотела — Э

Мазь чистотела — МЧ

Сок чистотела с медом — СМ

Корень чистотела с молоком — КМ

Сок чистотела с вазелином — В

Мазь «Плантазан Б» — «Б»

Водно-масляный экстракт — ВМ

Масло чистотела — ЧМ

Приготовление этих лекарственных форм, а также сборов лекарственных растений смотрите после таблицы.

Применение чистотела при разнообразных заболеваниях

Аденоиды	С
Аллергия, гнойная форма	Сбор 1
Аменорея (отсутствие менструации)	Н
Анальгезирующее действие	Н
Ангина флегмонозная	Сбор 2
Антимикробное действие	Н
Антипаразитарное действие	Сбор 3
Антисептическое действие	Н
Антисклеротическое действие	Сбор 4
Аппетита улучшение	Н
Артрит	Н
Астма сердечная	Сбор 5
Базедова болезнь	Сбор 6
Бартолинит	Сбор 7
Бельмо	С
Блефарит (воспаление краев век)	Сбор 8
Болеутоляющее действие	Сбор 9
Боль в костях	ВМ, О
Бородавки	С, СМ, В, О, «Б»
Бронхит	Н, сбор 10
Бронхит хронический	Сбор 11
Бронхоэктазы	Сбор 12

Продолжение таблицы

Веснушки	О
Вирусные заболевания	Сбор 13
Водянка брюшная	СС
Волос укрепление	О, сбор 14
Волчанка красная	В, «Б», С
Гайморовы пазухи, воспаление	С
Гангрена	Сбор 15
Гастрит	Н
Геморрой	С
Гепатит (воспаление печени)	Н, сбор 16
Гипертония	Н
Гипотензивное действие	Н, сбор 17
Глазные болезни	С
Гланды	С
Гнойничковые заболевания	О
Грибковые заболевания	С, сбор 18, М, Н
Грипп	Н
Дезинфицирующее действие	Н
Дерматоз, дерматиты	М, СМ
Десен воспаление	С, КМ
Дизентерия	О, КМ
Дискинезия желчевыводящих путей	Сбор 19
Дискинезия кишечника	Сбор 20
Жаропонижающее действие	Н
Желтуха	О
Желтые пятна на теле	М, С
Желудок (повышенная кислотность)	Сбор 21

Продолжение таблицы

Желудок, заболевания	С
Желчегонное действие	Н, КМ, сбор 22
Желчнокаменная болезнь	Н, сбор 23
Желчные протоки, заболевания	Н
Желчных путей очищение	Н
Желчный пузырь, воспаление	Н, С
Заболевание легочных путей	Н
Злокачественные новообразования	О, СМ
Зоб	Н
Золотуха	О, СМ
Зуб больной	С
Изжога	Сбор 24
Иммунитета ослабление	О
Камни в мочевом пузыре и мочеточнике	Сбор 25
Кандидамикоз (молочница)	Сбор 26
Кондиломы (ограниченные сосочкообразные разрастания кожи и слизистых оболочек в местах постоянного трения и раздражения)	С, СМ
Кашель	Н
Климактерический невроз	Сбор 27
Кожи шелушение	С
Кожные заболевания	О
Коклюш	Сбор 28
Колит	Н
Косметическое действие	О
Кровообращение недостаточное	Сбор 29
Кровоочистительное действие	Сбор 30
Лактогонное действие	Сбор 32

Продолжение таблицы

Легких воспаление	Сбор 33
Легких эмфизема	Сбор 34
Лейкемия	Сборы 31, 35
Лихорадка перемежающаяся	С
Лихорадка на губах	СМ
Лишай	С, М, Н
Лобных пазух воспаление	С
Малокровие	Сбор 36
Малярия	О
Мастит (воспаление грудной железы)	О
Мастопатия (заболевание молочной железы)	О
Матки заболевания	Н
Менструального цикла нарушения (спринцевание)	Сбор 37
Менструации болезненные	О
Метастазы	Н
Миома матки	Сбор 38
Мозоли сухие и водяные	С, М, «Б»
Мочевого пузыря воспаление	Н
Мочегонное действие	К
Нарыв	С, М
Насморк	Н
Нейроциркулярная дистония по кардиальному типу	Сбор 39
Новообразования	Н
Ногтей укрепление	Н, С
Носа заложенность	С
Носоглотки воспаление	С
Обморожения	О, СМ

Продолжение таблицы

Общеукрепляющее действие	Сбор 40
Ожоги	С
Опухоль грудной железы	С
Опухоль доброкачественная	Сбор 41
Опухоль злокачественная	Н
Опухоль печени	С
Остеохондроз	ВМ
Отравление пищей	Н
Панкреатит	С, Н
Папилломатоз гортани	С, Н
Папилломатоз	Сбор 42, СМ
Пародонтоз	С
Перхоть	О
Печеночные камни	Н
Печени заболевания с развитием желтухи	С, Н
Пигментация кожи	Сбор 43
Пиорея альвеолярная	Сбор 44, СМ
Повышенная половая возбудимость	Н
Подагра	С, Н
Поджелудочной железы заболевания	Сбор 45
Полиартрит хронический	Сбор 46
Полипоз носоглотки	О
Полипоз прямой кишки	С
Полипоз толстой кишки	С, О
Полипы в желудочно-кишечном тракте	С и водка 1:1
Порезы	С
После операции по поводу удаления злокачественных опухолей состояние	Н, КМ

Продолжение таблицы

Почечнокаменная болезнь	Н
Почек заболевания	Н, сбор 47
Проказа	Э
Простудные заболевания	ЧМ
Противогрибковое (фунгистатическое) действие	С
Противолихорадочное действие	Н
Противосудорожное действие	Н
Прыщи	С, М
Псориаз	О
Пятнистость роговицы	О
Радикулит	ВМ
Раздражение кожи после бритья	С
Рак губы	О, КМ
Рак желудка	Сбор 48
Рак кожи	С, К
Рак печени	С
Рак шейки матки	О
Рака профилактика	Сбор 49
Ранозаживляющее действие	Н
Раны	М, С
Раны вялозаживающие	О, МЧ
Рассасывающее действие (после инфарктов и инсультов)	Н
Ревматизм	С, Н
Ревматизм хронический	«Б»
Родинки висячие	Сбор 50
Саркома	КМ
Сахарный диабет	Н

Продолжение таблицы

Свищи	С, М
Селезенки заболевания	О
Сердечная боль	О
Сердечной мышцы укрепление	Н
Склероз	Сбор 51
Склероз сосудов головного мозга	Н
Скрофулез	Н, КМ
Слабительное действие	Н
Сна улучшение	Н
Спазмолитическое действие	Н
Стенокардия	С
Стрепто- и стафилококк	Э
Стула восстановление	Сбор 52
Суставов заболевания	Сбор 53, ВМ
Сыпь	М
Сыпь на теле	С, М
Температура высокая при солнечных ожогах	Н
Трахома	М, С
Туберкулез кожи	«Б», С
Туберкулез легких	О
Угри	С, сбор 54, ЧМ
Успокаивающее действие	Н
Фурункулы	С, СМ
Холангит (неспецифическое воспаление желчных ходов)	Н
Холецистит (воспаление желчного пузыря в острой и хронической форме)	Н, сбор 55
Цистит обостренный	Сбор 56

Окончание таблицы

Чесотка	С, М, О
Экзема стойкая	М, С, О, ЧМ
Энтероколиты хронические	Сбор 57
Эпилепсия	Сбор 58
Эрозия шейки матки	О
Язва двенадцатиперстной кишки	Н
Язва желудка	Н
Язва кишечника	Н
Язвы наружные	МК, «Б», О

Лекарственные формы

Настой чистотела. Эту лекарственную форму можно приготовить как из свежего, так и из сушеного лекарственного сырья.

Для приготовления настоя из свежего сырья необходимо вырвать куст с корнем, отряхнуть его от остатков земли, очистить от засохших листьев, корень тщательно промыть; промывать надземные части растения не следует. Все растение нарезать небольшими кусочками, засыпать в поллитровую банку так, чтобы сырье занимало $\frac{1}{4}$ часть банки, залить доверху крутым кипятком, накрыть крышкой и настоять до полного охлаждения жидкости, процедить. Принимать по 100 мл настоя 3 раза в день за 15–20 мин до еды. На каждый день лечения следует готовить новую порцию настоя. Курс лечения длится до полного выздоровления; после каждой недели приема следует делать двухдневный перерыв.

Млечный сок чистотела. Для его получения следует вырвать куст с корнем, отряхнуть комья земли, промыть корень под проточной водой, затем отрезать кончик корня; млечный сок скапливается на поверхности среза. Его применяют для смазывания пораженных участков кожи. При последующих смазываниях корень подрезают на 0,5–1 см выше первоначального среза. Так повторяют до тех пор, пока сок не перестанет выделяться. Млечный сок чистотела нельзя собирать в какую бы то ни было емкость.

Сок чистотела. Этот способ получения позволяет хранить лечебное сырье в течение длительного времени.

Вырванный с корнем куст чистотела очистить от сухих листьев, промыть под проточной водой (только корень), затем целиком

пропустить растение через мясорубку. Из полученной влажной темно-зеленой массы выжать сок и перелить его в стеклянный флакон с плотно завинчивающейся пробкой, снабженной резиновой прокладкой. Флакон следует наполнить так, чтобы от поверхности сока до пробки оставалось 1–2 см, и поместить в темное прохладное место на 1–2 суток, затем снять пробку и выпустить воздух; эту процедуру нужно проделывать до тех пор, пока воздух не перестанет выходить из флакона. Бутылку хранить в темном прохладном месте, но ни в коем случае не в холодильнике. Заготовленный таким способом сок хранится на протяжении длительного времени (до 5 лет и более).

По окончании выделения воздуха из флакона, что означает конец брожения, сок должен иметь янтарный цвет. На дне остается темно-зеленая масса — осадок. Лечебным средством следует пользоваться так, чтобы сок не смешивался с осадком.

Применяют сок чистотела наружно, обильно смазывая пораженные участки кожи (повязку накладывать не нужно). При кожных заболеваниях, раке кожи, системной красной волчанке рекомендовано смазывать пораженные участки 3–4 раза с промежутком между смазываниями 2–3 мин.

Отвар чистотела. Для приготовления отвара из свежего сырья следует взять 4 ст. ложки травы с цветками, залить 6 стаканами кипятка, поместить на водяную баню и кипятить 5–7 мин, затем настоять 4–5 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки отвара 3 раза в день за 10–20 мин до еды; после приема необходимо съесть 2–3 ст. ложки тертой моркови. После каждой недели приема отвара следует делать 2-, 3-дневный перерыв. Также отвар чистотела применяют для ванн и обмываний.

Экстракт чистотела. 5 столовых ложек травы с цветками залить 400 мл 40%-ного этилового спирта, настаивать в темном прохладном месте 10 суток, ежедневно встряхивая, процедить. Применять наружно для смазывания пораженных участков кожи. Также принимают внутрь по 5–10 капель на $1\frac{1}{2}$ стакана теплой кипяченой воды, запивая 50 мл свежееотжатого сока подорожника.

Мазь чистотела. Смешать экстракт чистотела с вазелином или нутряным свиным жиром в соотношении 1:2, поставить на водяную баню и нагревать до полного испарения спирта, охладить, переложить в банку темного стекла. Применять наружно для смазывания пораженных участков кожи.

Сок чистотела с медом. Смешать сок чистотела с медом в равном соотношении, поместить на водяную баню и нагревать при температуре не выше 60 °С, пока не прекратится образование пены. Применять наружно для смазывания пораженных участков кожи.

Корень чистотела с молоком. 1 ст. ложку сухого или 2 ст. ложки свежего корня растения залить 400 мл молока, поместить на медленный огонь и кипятить до испарения половины объема жидкости. Затем растительное сырье следует извлечь и растереть в кашу, вновь всыпать в молоко и кипятить на водяной бане еще 20 мин, процедить через холст, остатки сырья отжать. Принимать по 2–3 ст. ложки средства 4–6 раз в день, соблюдая молочно-растительную диету.

Сок чистотела с вазелином. Эту лекарственную форму можно приготовить двумя способами.

◆ Свежий сок чистотела смешать с вазелином в соотношении 1:4, настоять 6–8 ч в темном прохладном месте.

◆ Сухую траву чистотела, измельченную в порошок, смешать с вазелином в соотношении 1:2, настоять 2–3 суток в темном прохладном месте.

Применять наружно для смазывания пораженных участков кожи.

Мазь «Плантазан Б». Выпускается фармацевтической промышленностью. Состоит из следующих компонентов: порошок травы чистотела — 10 г, ланолин — 10 г, 0,25% -ная карболовая кислота — 10 капель. Применять наружно для смазывания пораженных участков кожи.

Водо-масляный экстракт. Для приготовления средства сбор лекарственных растений, состоящий из травы зверобоя продырявленного, травы чабреца, травы тысячелистника, цветков календулы, травы чистотела большого, травы полыни горькой, листьев мяты перечной, почек сосны и корня солодки в равном соотношении, следует тщательно измельчить. 2 ст. ложки смеси залить 1½ стакана кипятка, поместить на водяную баню и кипятить на медленном огне до испарения 1/3 объема жидкости, затем настаивать в течение 3 ч, процедить. Добавить по 1 ч. ложке пихтового масла, глицерина и 1 ст. ложку оливкового масла, компоненты перемешать. Применять как наружное средство. Хранить в темном прохладном месте.

Масло чистотела. Для приготовления средства сбор лекарственных растений, состоящий из травы чистотела большого, листьев мяты перечной, почек сосны обыкновенной, плодов шиповника коричного, травы зверобоя продырявленного, цветков календулы, цветков ромашки лекарственной, плодов фенхеля, плодов тмина, травы чабреца в равном соотношении. Все тщательно измельчить, взять 4 ст. ложки смеси, добавить по 1 ч. ложке камфорного масла, масла мяты перечной, масла фенхеля обыкновенного, залить 1 л подсолнечного масла. Емкость поставить на водяную баню и нагревать в течение 6–7 ч на медленном огне, затем настаивать 1 сутки,

процедить. Хранить в темном прохладном месте. Применяется как наружное средство.

Сборы лекарственных растений с чистотелом

Сбор 1. Листья березы повислой, листья земляники лесной, хвоя можжевельника обыкновенного, зеленые стебли овса посевного, ветки омелы белой, трава пустырника сердечного, трава синеголовника плосколистного, трава чистотела большого в соотношении 2:3:1:3:2:2:1:1. Взять 1 ст. ложку измельченной смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 1–2 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день до еды.

Сбор 2. Цветки бузины черной, кора дуба обыкновенного, трава зверобоя продырявленного, корни мать-и-мачехи, почки тополя черного, трава чистотела большого в соотношении 1:1:2:2:1:1. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 2–3 мин, затем настоять 2–2,5 ч, процедить. Полоскать горло теплым отваром 6–8 раз в сутки до и после еды.

Сбор 3. Корень аврана лекарственного, рыльца кукурузы обыкновенной, трава вахты трехлистной, трава чистотела большого в соотношении 1:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить $1\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, настоять до полного остывания жидкости, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день до еды.

Сбор 4. Листья винограда благородного, трава тысячелистника обыкновенного, трава пустырника сердечного, трава Melissa лекарственной, листья земляники лесной, корень петрушки, трава чистотела большого в соотношении 4:2:2:3:3:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 л кипятка, нагревать на водяной бане 5–6 мин, затем настоять 2–3 ч, процедить. Принимать по 0,3 стакана отвара 3 раза в день.

Сбор 5. Цветки календулы лекарственной, листья базилика обыкновенного, цветки розы крымской, листья эвкалипта шаровидного, трава укропа огородного, плоды боярышника колючего, трава чистотела большого в соотношении 2:2:2:1:1:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить $1\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, настоять 3–3,5 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоя 5–6 раз в день.

Сбор 6. Плоды шиповника коричневого, трава Melissa лекарственной, листья омелы белой, трава полыни обыкновенной, трава чистотела большого в соотношении 5:3:2:2:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поместить на водяную баню, довести до кипения и кипятить 5–6 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день.

Сбор 7. Листья крапивы двудомной, цветки ромашки лекарственной, трава сушеницы болотной, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 3:2:2:2:1. Взять 1 ст. ложку измельченной смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

Сбор 8. Трава зверобоя обыкновенного, трава горца змеиного, цветки ромашки аптечной, плоды паслена черного, трава чистотела большого в соотношении 2:2:3:2:2. Взять 1 ст. ложку измельченной смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 ч, процедить. Применять в виде примочек.

Сбор 9. Трава вероники лекарственной, трава лапчатки гусиной, листья белладонны (красавки), трава чистотела большого в соотношении 2:2:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения на медленном огне, затем настоять 1,5–2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3 раза в день. Отвар можно применять в виде припарок, которые прикладывают к больным местам 5–6 раз в день.

Сбор 10. Корень алтея лекарственного, цветки бузины черной, цветки мать-и-мачехи, трава репейника обыкновенного, почки сосны обыкновенной, трава фиалки трехцветной, трава чистотела большого в равном соотношении. 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, поместить на водяную баню, довести до кипения и кипятить 5–7 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по 50 мл отвара 5–6 раз в день.

Сбор 11. Почки березы повислой, корневище девясила высокого, цветки коровяка густоцветкового, трава первоцвета весеннего, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 1:1:1:2:1:0,5. Взять 1 ст. ложку измельченного сырья, залить 1 стаканом кипятка, нагревать 10–15 мин на водяной бане, затем настоять 1–1,5 ч, процедить. Принимать по 50 мл настоя 5–6 раз в день.

Сбор 12. Плоды аниса обыкновенного, цветки бузины черной, корневище девясила высокого, семя льна обыкновенного, трава мелиссы лекарственной, трава чистотела большого в соотношении 1:1:2:1:2:0,5. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поместить на водяную баню, довести до кипения и кипятить 1–2 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

Сбор 13. Листья крапивы двудомной, зеленые стебли овса посевного, трава полыни обыкновенной, трава пустырника сердечного, зеленые стебли ржи посевной, листья тополя черного, цветки цмина песчаного, трава чистотела большого в соотношении 3:3:

1:2:3:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения на медленном огне, кипятить 1 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды.

Сбор 14. Кора ивы белой, листья крапивы двудомной, корни лопуха большого, цветки ноготков лекарственных, солома овса посевного, шишки хмеля обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 4:6:4:4:6:3:1. Взять 300 г смеси, залить 1 л кипятка, кипятить на медленном огне 5–6 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Натереть кожу головы тертым луком, обвязать на 20 мин полотенцем, затем вымыть волосы в теплой воде, используя только детское мыло, сполоснуть волосы полученным отваром, волосы отжать, но не вытирать, обвязать голову полотенцем на всю ночь. Процедуру проводить 2–3 раза в неделю.

Сбор 15. Корень бадана толстолистного, цветки зверобоя продырявленного, кора ивы белой, цветки коровяка густоцветкового, цветки ноготков лекарственных, трава чистотела большого в соотношении 1:2:2:1:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, кипятить 2–3 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать для промываний и примочек.

Сбор 16. Листья вахты трехлистной, цветки ноготков лекарственных, цветки ромашки лекарственной, трава сушеницы болотной, трава чистотела большого в соотношении 3:2:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды.

Сбор 17. Трава зверобоя продырявленного, корневище левзеи сафлоровидной, листья лимонника китайского, цветки ромашки лекарственной, трава чистотела большого в соотношении 2:2:2:4:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30–40 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 15–20 мин до еды.

Сбор 18. Почки березы повислой, почки тополя черного, трава чистотела большого в равном соотношении. 1 ст. ложку смеси залить 150 мл 40% -ного этилового спирта, настоять 14 суток в темном прохладном месте, ежедневно встряхивая, процедить. Использовать для смазывания пораженных участков кожи.

Сбор 19. Плоды аниса обыкновенного, трава горца птичьего, трава зверобоя продырявленного, плоды кориандра посевного, корень одуванчика лекарственного, трава фиалки трехцветной, трава чистотела большого в соотношении 1:2:2:2:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 1–2 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки отвара 3–4 раза в день до еды.

Сбор 20. Трава душицы обыкновенной, листья ежевики сизой, листья крапивы двудомной, зеленые стебли овса посевного, ветки омелы белой, трава цикория обыкновенного, плоды шиповника коричневого, трава чистотела большого в соотношении 1,5:1,2:2:1:1:1:0,5. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 1 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день.

Сбор 21. Трава зверобоя продырявленного, зеленые стебли овса посевного, цветки ромашки лекарственной, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 2:3:3:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 1 мин, затем настоять 2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 20–30 мин до еды.

Сбор 22. Трава полыни обыкновенной, цветки цмина песчаного, трава череды трехраздельной, трава чистотела большого в соотношении 2:3:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

Сбор 23. Плоды аниса обыкновенного, трава горца птичьего, трава зверобоя продырявленного, плоды кориандра посевного, корень одуванчика лекарственного, трава фиалки трехцветной, трава чистотела большого в соотношении 1:2:2:2:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1–2 мин на медленном огне, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки отвара 3–4 раза в день до еды.

Сбор 24. Корневище аира болотного, трава зверобоя продырявленного, листья мяты перечной, зерно овса посевного, трава чистотела большого в соотношении 1:2:2:4:0,5. Взять 1 ст. ложку измельченной смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1–2 мин на медленном огне, затем настоять 1 ч, процедить, охладить. Принимать по 1–2 ст. ложки прохладного отвара 3–4 раза в день до еды.

Сбор 25. Корень алтея лекарственного, листья березы повислой, корень дягиля лекарственного, рыльца кукурузы, семя льна, плоды моркови дикой, трава мяты перечной, трава полыни обыкновенной, листья толокнянки обыкновенной, створки стручков фасоли обыкновенной, трава чистотела большого в соотношении 2:1:1:3:2:2:2:3:2:2:1. Взять 3–4 ст. ложки смеси, залить 1 л холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 1 мин, затем настоять 1 ч. Принимать в теплом виде, начиная с $\frac{1}{4}$ стакана и увеличивая порцию в зависимости от самочувствия до $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды. При приеме следует придерживаться молочно-растительной диеты, принимать ежедневно теплые ванны, прикла-

дывать теплую грелку на область поясницы на 2–3 ч ежедневно, а также, лежа в постели, выполнять потягивания всем телом. Когда в моче появятся песок и камни, концентрацию отвара можно увеличить вдвое (6–8 ст. ложек смеси на 1 л воды); такой концентрированный отвар следует принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день до еды.

Сбор 26. Трава зверобоя продырявленного, листья ореха грецкого, трава череды трехраздельной, листья шалфея лекарственного, трава чистотела большого в соотношении 1:1:2:3:1. Взять 2 ст. ложки измельченного сырья, залить 1 стаканом холодной воды, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 1–2 мин, затем настоять 2–2,5 ч, процедить. Применять в теплом виде для полосканий 6–8 раз в день до и после еды.

Сбор 27. Цветки боярышника колючего, листья вахты трехлистной, листья ежевики сизой, листья крапивы двудомной, ветки омелы белой, трава пустырника сердечного, трава чистотела большого в соотношении 2:1:2:2:1:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 2–2,5 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день до еды.

Сбор 28. Корневище алтея лекарственного, плоды аниса обыкновенного, цветки бузины черной, цветки коровяка метельчатого, листья мать-и-мачехи, цветки просвирника лесного, трава чистотела большого в соотношении 2:2:2:2:2:2:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 2–3 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать в теплом виде, добавив по вкусу мед, по $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3–4 раза в день.

Сбор 29. Цветки боярышника колючего, трава зверобоя продырявленного, трава Melissa лекарственной, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 2:1:2:1:0,5. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30–40 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

Сбор 30. Листья барвинка малого, листья березы повислой, зеленые листья овса посевного, листья ореха грецкого, листья тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 2:4:4:4:2:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить $1\frac{1}{2}$ стакана кипятка, довести до кипения на медленном огне, кипятить 1–2 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3 раза в день за 30–40 мин до еды.

Сбор 31. Трава будры обыкновенной, корни дягиля лекарственного, трава земляники лесной, листья крапивы двудомной, зеленые стебли пырея ползучего, зеленые стебли ржи посевной, трава чистотела большого в соотношении 2:2:2:2:2:2:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 2–3 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать в теплом виде, добавив по вкусу мед, по $\frac{1}{3}$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды.

тотела большого в соотношении 1:2:2:3:2:4:2. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

Сбор 32. Плоды аниса обыкновенного, трава душицы обыкновенной, трава Melissa лекарственной, плоды укропа душистого, трава чистотела большого в равном соотношении. 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения, кипятить 1 мин, затем настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1 стакану отвара 2–3 раза в день до еды.

Сбор 33. Корень алтея лекарственного, плоды аниса обыкновенного, цветки бузины черной, листья мать-и-мачехи, цветки просвирника лесного, трава чистотела большого в соотношении 3:1,5:1,5:3:1,5:0,5. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 ч, процедить, принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3 раза в день после еды.

Сбор 34. Плоды аниса обыкновенного, цветки бузины черной, цветки липы сердцелистной, листья мать-и-мачехи, плоды подорожника большого, трава чистотела большого в равном соотношении. 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1,5–2 ч, процедить. Принимать по 0,3 стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

Сбор 35. Листья березы повислой, цветущие верхушки гречихи посевной, листья ежевики сизой, трава земляники лесной, трава тысячелистника обыкновенного, трава яснотки белой, трава чистотела большого в соотношении 2:2:2:2:2:2:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1–1 $\frac{1}{2}$ ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–4 раза в день.

Сбор 36. Листья березы повислой, листья ежевики сизой, листья крапивы двудомной, все растение одуванчика лекарственного, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 2:2:3:1:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

Сбор 37. Цветки робинии ложноакация, трава душицы обыкновенной, цветки ноготков лекарственных, трава репейника обыкновенного, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 2:2:3:2:1:0,5. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 1–2 мин, затем настаивать 2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день после еды.

Сбор 38. Трава болиголова пятнистого, цветки ноготков лекарственных, цветки ромашки лекарственной, цветущие верхушки татарника обыкновенного, трава чистотела большого, почки топо-

для черного, трава хвоща полевого в соотношении 1:2:2:1:1:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 1 мин, затем снять с огня, добавить 1 ст. ложку мелко нарезанного репчатого лука, перемешать и настаивать 2 ч в плотно закрытой и укутанной емкости, процедить. Применять отвар в теплом виде для спринцеваний и введения тампонов во влагалище.

Сбор 39. Корневище валерианы лекарственной, трава зверобоя продырявленного, трава пустырника сердечного, цветки ромашки лекарственной, листья шалфея лекарственного, трава чистотела большого в соотношении 3:3:3:3:3:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

Сбор 40. Листья березы повислой, трава земляники лесной, хвоя можжевельника обыкновенного, зеленые стебли овса посевного, ветки омелы белой, трава пустырника сердечного, трава синеголовника плосколистного, трава чистотела большого в соотношении 2:3:1:3:2:2:1:1. Взять 1 ст. ложку измельченной смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 1 мин, затем настаивать 2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день до еды.

Сбор 41. Цветки ноготков лекарственных, трава первоцвета весеннего, корневище пиона уклоняющегося, цветки ромашки лекарственной, трава хвоща полевого, трава чистотела большого, листья шалфея лекарственного в соотношении 2:1:1:1:2:3:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15–20 мин, затем настаивать 2–2,5 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке отвара 3 раза в день до еды. Также, в зависимости от локализации опухоли, применять отвар наружно: для полосканий, спринцеваний, примочек, промывания носовых ходов и т. д.

Сбор 42. Трава дымянки лекарственной, корень лопуха большого, ветки омелы белой, трава хвоща полевого, трава чистотела большого, трава шалфея лекарственного в равном соотношении. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, довести до кипения на медленном огне, затем настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки отвара 3–4 раза в день, а также использовать отвар для примочек.

Сбор 43. Кора бузины черной, трава чистотела большого, кора шиповника коричного в соотношении 2:1:3. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, поставить на медленный огонь и кипятить 25–30 мин, затем настаивать 2–3 ч, процедить. Применять наружно для примочек.

Сбор 44. Молодая кора дуба обыкновенного, цветки зверобоя продырявленного, кора ивы белой, почки тополя черного, корень

чистотела большого в соотношении 2:6:2:4:1. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 10 мин, затем настаивать 2 ч, процедить. Использовать для примочек.

Сбор 45. Корневище девясила высокого, корень лопуха большого, корень одуванчика лекарственного, корень цикория обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 2:2:2:2:1. Взять 1 ч. ложку измельченной смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2,5–3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день до еды.

Сбор 46. Кора бузины черной, трава лабазника вязолистного, листья ореха грецкого, ветки смородины черной, трава чистотела большого в соотношении 2:2:1:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по 0,25 стакана отвара 2–3 раза в день после еды.

Сбор 47. Листья березы повислой, семя льна обыкновенного, шишкоягоды можжевельника обыкновенного, трава мяты перечной, цветки ромашки лекарственной, трава тимьяна обыкновенного, трава фиалки трехцветной, трава хвоща полевого, трава чистотела большого в соотношении 1:3:1:2:2:2:2:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 час, процедить, принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

Сбор 48. Листья березы повислой, листья вахты трехлистной, трава зверобоя продырявленного, трава любистка лекарственного, зеленые стебли овса посевного, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 3:1:2:3:2:2:1. Взять 1 ст. ложку измельченной смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне, затем настаивать 2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

Сбор 49. Листья барбариса обыкновенного, листья березы повислой, листья земляники лесной, трава медуницы темной, зеленые стебли овса посевного, зеленые стебли ржи посевной, трава чистотела большого, цветки яблони лесной в соотношении 3:2:2:2:3:3:1:2. Взять 1 ст. ложку измельченного сырья, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 2–2,5 ч в плотно закупоренной и укутанной емкости, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды.

Сбор 50. Почки березы повислой, трава болиголова пятнистого, соцветия клевера лугового, корень лопуха большого, трава чистотела большого в соотношении 2:1:2:2:1. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 1–2 мин, затем настаивать 2 ч, процедить. Прикладывать к пораженным участкам кожи пропитанную отваром льняную ткань.

Сбор 51. Стебли аниса обыкновенного, листья ежевики сизой, трава ландыша майского, листья мать-и-мачехи, цветки цмина песчаного, трава чистотела большого в соотношении 2:2:1:2:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3–4 раза в день после еды.

Сбор 52. Трава душицы обыкновенной, ветки ежевики сизой, листья крапивы двудомной, зеленые стебли овса посевного, ветки омелы белой, трава цикория обыкновенного, плоды шиповника коричневого, трава чистотела большого в соотношении 3:2:4:4:2:2:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, затем настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 0,25 стакана отвара 3 раза в день до еды.

Сбор 53. Побеги паслена обыкновенного, цветки арники горной, цветки боярышника, трава фиалки трехцветной, трава и корень чистотела большого, трава хвоща полевого, кора крушины обыкновенной в равном соотношении. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 30–40 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день.

Сбор 54. Листья березы повислой, листья ежевики сизой, трава крапивы двудомной, корневище пырея ползучего, трава фиалки трехцветной, трава череды трехраздельной, трава чистотела большого в соотношении 3:3:2:2:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 мин на медленном огне, затем настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана отвара 3 раза в день. Отвар используют также для примочек, которые накладывают на пораженные участки кожи.

Сбор 55. Рыльца кукурузы, корень одуванчика лекарственного, цветки ромашки лекарственной, трава сушеницы болотной, трава хвоща полевого, цветки цмина песчаного, плоды шиповника коричневого, трава чистотела большого в соотношении 3:3:2:1:2:3:3:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

Сбор 56. Почки березы повислой, листья брусники, трава горца птичьего, зеленые стебли овса посевного, листья подорожника большого, плоды рябины обыкновенной, все растение дягиля лекарственного, семя льна обыкновенного, цветки робинии ложноакалии, корневище пырея ползучего, трава чистотела большого в соотношении 1:1:1:1:1:1:1:2:2:1:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2–3 мин на медленном огне, затем настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 2 раза в день до еды.

Сбор 57. Корневище аира болотного, трава будры обыкновенной, корневище валерианы лекарственной, корневище девясила высокого, листья крапивы двудомной, трава мяты перечной, трава чистотела большого в соотношении 1:1:1:1:2:2:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка и кипятить на медленном огне 10–12 мин, затем настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки отвара 3–4-раза в день за 20–30 мин до еды.

Сбор 58. Корневище валерианы лекарственной, трава полыни обыкновенной, трава синеголовника плосколистного, трава чистотела большого в равном соотношении. 1 ч. ложку измельченной смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Принимать по $1/2$ стакана 3–4 раза в день после еды.

Очищение организма

Лечебно-профилактические ванны — общедоступное средство. Для ванн вполне подойдут грубые, обычно не используемые для приготовления лекарственных средств части растений. Ванны, в которые добавлены настои растений, содержат значительное количество биологически активных веществ, имеют широкие профилактические и лечебные возможности: они закаливают организм, усиливают функции кожи, стимулируют процессы обмена веществ. Главную роль здесь играет лекарственное сырье чистотела.

Ванны обычно принимают 1 раз в день, на протяжении двух недель. Затем необходимо сделать двухнедельный перерыв, после чего повторить курс ванн. Такие лечебно-профилактические циклы можно проводить 2–3 раза в год.

При циститах для приготовления лечебно-профилактических ванн рекомендованы следующие сборы лекарственных растений.

◆ Листья шалфея лекарственного, трава будры плющевидной, трава донника лекарственного, трава душицы обыкновенной, трава фиалки трехцветной, трава чистотела большого, цветки нивяника обыкновенного в соотношении 5:2:2:3:2:2:5. Взять 3 ст. ложки смеси, залить 1 л теплой воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 5 мин в плотно закрытой посуде, затем настаивать в течение 1 ч, процедить. Применять для сидячей ванны; длительность процедуры — 10–15 мин.

◆ Листья бузины травянистой, листья барбариса обыкновенного, плоды можжевельника обыкновенного, почки березы белой, цветки ромашки аптечной, трава чистотела большого в соотношении 2:2:2:2:1:1. Взять 4 ст. ложки смеси, залить 1 л крутого кипятка, настоять 3–4 ч, процедить. Применять для сидячей ванны; длительность процедуры — 15–20 мин.

◆ Листья одуванчика лекарственного, трава татарника колючего, трава пырея ползучего, цветки календулы лекарственной, тра-

ва пустырника пятилопастного, трава живокости полевой, трава буквицы лекарственной, трава чистотела большого в соотношении 1:2:2:2:1:1:2:1. Взять 3 ст. ложки смеси, залить 1,5 л крутого кипятка, настоять 2,5–3 ч, процедить. Применять для сидячей ванны; длительность процедуры — 15–20 мин.

◆ Корень чистотела большого, листья подмаренника настоящего, побеги плауна булавовидного, трава полыни горькой, трава жерухи лекарственной, листья толокнянки обыкновенной, листья гармалы обыкновенной, трава и цветки ириса желтого в соотношении 1:2:2:1:1:3:2:1. Взять 3 ст. ложки смеси, залить 1 л кипятка, поставить на водяную баню и нагревать, не доводя до кипения, в течение 15 мин, затем настоять 2–2,5 ч, процедить. Применять для сидячей ванны; длительность процедуры — 10–15 мин.

◆ Трава золототысячника зонтичного, листья базилика мятолистного, шишки хмеля обыкновенного, трава зверобоя продырявленного, трава горца почечуйного, корень чистотела большого в соотношении 2:2:2:2:4:1. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 1 л крутого кипятка, настоять 3 ч, процедить. Применять для сидячей ванны; длительность процедуры — 15–20 мин.

При псориазе для приготовления лечебно-профилактических ванн рекомендованы следующие сборы лекарственных растений.

◆ Кора ивы козьей, корневище и корень валерианы лекарственной, семя льна посевного, трава зверобоя продырявленного, трава тимьяна ползучего, трава череды трехраздельной, трава черноголовки обыкновенной, трава чистотела большого, цветки клевера лугового, цветки ноготков лекарственных в соотношении 3:2:4:3:2:2:2:1:4:2. Взять 150 г измельченной смеси, засыпать в эмалированную емкость, залить 5 л теплой воды, накрыть крышкой и кипятить на медленном огне 5–7 мин, затем настаивать в течение 1 ч, процедить в ванну при температуре воды 30–35 °С. Применять для общей ванны. Длительность процедуры — 15–20 мин.

◆ Кора дуба, корень солодки голой, трава фиалки трехцветной, листья ореха грецкого, трава чистотела большого в соотношении 1:1:4:4:1. Взять 6 ст. ложек смеси, залить 2 л кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить до испарения половины объема жидкости. Применять для общей ванны; длительность процедуры — 15–20 мин.

◆ Трава будры плющевидной, листья ежевики сизой, корень девясила высокого, корневище аира обыкновенного, корень чистотела большого в равном соотношении. 3 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды, поставить на водяную баню, довести до кипения и кипятить 15 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать для общих ванн; длительность процедуры — 15–20 мин. После ванны следует

смазать пораженные участки кожи следующим составом: 2 ст. ложки той же смеси залить 100 мл подсолнечного масла, поставить на водяную баню, довести до кипения и кипятить 10–12 мин, затем настоять 4 ч в плотно укутанной емкости.

♦ Цветки яснотки белой, трава фиалки трехцветной, трава череды трехраздельной, корень лопуха обыкновенного, цветки тысячелистника обыкновенного, листья смородины, листья земляники лесной, трава чистотела большого в соотношении 2:4:4:3:2:2:2:2. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 1 л холодной воды, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 20 мин, затем настоять до полного охлаждения жидкости, процедить. Применять для общей ванны, длительность процедуры — 15–20 мин. Во время процедуры нужно тщательно обмывать пораженные участки кожи.

♦ Трава чистотела большого, трава золототысячника зонтичного, цветки фиалки трехцветной, трава дымянки лекарственной, листья копытня обыкновенного, трава багульника болотного в соотношении 1:2:2:1:1:1. Взять 100 г смеси, залить 6 л холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 15–20 мин, затем настоять 1,5–2 ч, процедить. Применять для общей ванны; длительность процедуры — 15–20 мин.

♦ Корень чистотела большого, трава хвоща полевого, цветки календулы лекарственной, цветки шиповника коричневого, кора дуба обыкновенного, листья ежевики сизой, трава череды трехраздельной в равном соотношении. 4 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, настоять 3–3,5 ч, поместить на водяную баню и нагревать в течение 15–20 мин, процедить. Применять для общей ванны; длительность процедуры — 15–20 мин.

В курсе общего очищения организма для приготовления ванн рекомендованы следующие сборы лекарственных растений.

♦ Трава чистотела большого, трава череды трехраздельной в равном соотношении. 50 г измельченного сырья засыпать в эмалированную кастрюлю, залить 0,5 л крутого кипятка, нагревать на водяной бане 30–40 мин, затем настоять 30 мин, процедить, отжать, полученный отвар перелить в емкость с притертой пробкой. 250 мл отвара влить в ванну при температуре воды 36–37 °C; длительность общей ванны — 25–30 мин.

♦ Корень валерианы лекарственной, корень чистотела большого, трава череды трехраздельной, трава шалфея лекарственного, трава зверобоя продырявленного в равном соотношении. 3 ст. ложки смеси залить 1 л холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения, затем настоять 4–5 ч, процедить. Применять для общей ванны, длительность процедуры — 15–20 мин.

♦ Корень просвирника лесного, корень истода сибирского, корневище солодки уральской, листья медуницы темной, плоды

тмина обыкновенного, трава будры плющевидной, трава вероники беловойлочной, трава донника лекарственного, трава мелиссы лекарственной, трава фиалки полевой, трава хвойника односемянного, трава хвоща полевого, трава чистотела большого, цветки гречихи, цветки и листья коровяка скипетровидного, цветки и листья цикория обыкновенного, цветочные корзинки и листья татарника колючего в соотношении 2:3:3:3:1:2:5:2:3:3:4:3:2:4:4:4:3. Взять 50 г смеси, залить 3 л крутого кипятка, настоять в плотно закрытой емкости 4–5 ч, процедить. Применять для общей ванны; длительность процедуры — 25–30 мин.

◆ Трава чистотела большого, трава лапчатки гусиной, трава тысячелистника обыкновенного, цветки ромашки лекарственной в равном соотношении. 10 г смеси залить 3 л крутого кипятка, настоять до полного охлаждения жидкости. Настой влить в ванну при температуре воды 36–37 °С; длительность общей ванны — 15–20 мин.

◆ Трава душицы обыкновенной, трава зверобоя продырявленного, трава мяты перечной, листья бузины красной, плоды боярышника кровавокрасного, трава золототысячника зонтичного, почки сосны обыкновенной, листья шалфея лекарственного, плоды шиповника коричневого, трава багульника болотного, корень валерианы, цветки календулы лекарственной, трава чабреца обыкновенного, листья черники, трава череды трехраздельной, трава чистотела большого, корень солодки голой, ягоды можжевельника обыкновенного, листья брусники обыкновенной, плоды калины обыкновенной, трава пустырника обыкновенного, цветки ромашки лекарственной, цветки пижмы обыкновенной в соотношении 2:2:2:2:2:1:1:1:2:2:2:1:2:2:1:2:1:1:1:2:2:2:2. Взять 3 ст. ложки смеси, залить 800 мл крутого кипятка, настаивать 2,5–3 ч, процедить. Применять в виде общей ванны; длительность процедуры — 15–20 мин.

Онкологические заболевания

В последнее время онкологические заболевания занимают одно из первых мест по распространенности и уровню смертности. Существуют десятки методик безмедикаментозного лечения рака, но, к сожалению, ни одна из них не дает стопроцентного результата.

Фитотерапия — один из действенных методов лечения онкологических заболеваний. В состав сборов лекарственных растений, рекомендованных к применению при заболеваниях этой группы, как обязательный компонент входит сырье чистотела большого. И это неудивительно, ведь основным свойством растения является способность очищать и оздоравливать пораженные опухолями органы и ткани. Чистотел большой без преувеличения можно назвать одним из наиболее эффективных противораковых средств.

При онкологических заболеваниях предстательной железы рекомендованы следующие сборы лекарственных растений.

◆ Листья березы повислой, листья лещины обыкновенной, трава полыни обыкновенной, трава пустырника сердечного, трава чистотела большого в соотношении 1:3:2:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь и кипятить 1 мин, затем настоять 30 мин, принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 15–20 мин до еды. На ночь и после каждой дефекации следует делать лекарственные микроклизмы с маслом облепихи (1–2 ст. ложки масла на каждую процедуру).

◆ Листья березы повислой, трава вереска обыкновенного, кожура плодов каштана конского, кора осины обыкновенной, трава чистотела большого, цветки ромашки лекарственной в соотношении 2:2:1:1:3:1. Приготовление и применение — как и для предыдущего сбора.

◆ Кожура плодов каштана конского, листья лещины обыкновенной, корень лопуха большого, цветки ромашки лекарственной, почки тополя черного, трава чистотела большого в соотношении 1:4:2:3:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, поставить на медленный огонь, кипятить 1 мин, затем настоять 30–40 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день за 15–20 мин до еды. На ночь и после каждой дефекации следует делать лекарственные микроклизмы с маслом облепихи (1–2 ст. ложки масла на каждую процедуру).

При онкологических заболеваниях прямой кишки рекомендованы следующие сборы лекарственных растений.

◆ Почки березы повислой, почки тополя черного, трава хвоща полевого, трава чистотела большого, листья шалфея лекарственного, плоды укропа душистого в равном соотношении. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, варить 1–2 мин на медленном огне, затем настоять 1–2 ч, процедить, добавить 1 ст. ложку облепихового масла, размешать. Полученный состав использовать по следующей схеме:

- а) вечером провести очистительную клизму с отстоянной прохладной водой; освободить кишечник;
- б) ввести полученный отвар, смешанный с облепиховым маслом;
- в) через 1–1,5 ч ввести в виде микроклизмы 1 ст. ложку облепихового масла.

◆ Цветущие верхушки полыни горькой, трава ромашки лекарственной, почки тополя черного, трава хвоща полевого, трава чистотела большого в соотношении 1:2:1:1:1. Приготовление и схема применения отвара — как и для предыдущего сбора.

◆ Трава болиголова пятнистого, семя льна обыкновенного, цветки ноготков лекарственных, цветки ромашки лекарственной,

трава сушеницы топяной, трава чистотела большого в равном соотношении. 1 ст. ложку смеси (кроме семени льна) залить 1 стаканом холодной воды, поставить на медленный огонь, довести до кипения, кипятить 1–2 мин, добавить семя льна, настоять 1 ч, процедить. Полученный отвар использовать по схеме:

- а) вечером провести очистительную клизму с прохладной водой;
- б) ввести полученный отвар в теплом виде;
- в) через 1–1,5 ч ввести в виде микроклизмы 1 ст. ложку масла облепихи.

При онкологических заболеваниях почек и мочевыводящих путей рекомендованы следующие сборы лекарственных растений.

◆ Цветки ноготков лекарственных, зерно овса посевного, трава первоцвета весеннего, трава полыни лечебной, почки сосны обыкновенной, трава тысячелистника обыкновенного, трава хвоща полевого, трава чистотела большого в соотношении 2:2:1:2:1:1:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 1 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды.

◆ Листья крапивы двудомной, зеленые стебли овса посевного, цветки ромашки лекарственной, трава сушеницы болотной, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого, плоды шиповника коричневого в соотношении 2:2:3:2:1:1:2. Приготовление и прием — как и для предыдущего сбора.

◆ Листья березы повислой, зеленые стебли овса посевного, цветки ромашки лекарственной, трава хвоща полевого, трава чистотела большого в соотношении 2:2:2:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1,5–2 ч, процедить. Принимать по 0,25– $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

При онкологических заболеваниях женской половой сферы рекомендованы следующие сборы лекарственных растений.

◆ Корневище аира болотного, корень лопуха большого, цветки ноготков лекарственных, корень одуванчика лекарственного, цветки ромашки лекарственной, трава чистотела большого, хвоя сосны обыкновенной в соотношении 1:2:2:1:2:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 2–3 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана отвара 3 раза в день до еды. Этим же отваром смачивают марлевые тампоны, которые вводят во влагалище и меняют 3–4 раза в сутки.

◆ Гриб чага, трава мяты перечной, цветки ноготков лекарственных, цветущие верхушки татарника обыкновенного, трава чистотела большого, трава хвоща полевого, почки тополя черного в

соотношении 1:2:2:1:1:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, поместить на водяную баню и кипятить 15–20 мин, затем настоять 1,5–2 ч, процедить. Применять для ежедневных спринцеваний на ночь, а также для смачивания марлевых тампонов, которые меняют 2–3 раза на протяжении дня.

◆ Кора ивы белой, трава чистотела большого, корневище горца змеиноного, корень лопуха большого, кора облепихи крушиновидной, листья ореха грецкого, цветки ноготков лекарственных в соотношении 2:1:1:2:2:2:1. Взять 1 дес. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить в течение 8–10 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды. Отвар также можно использовать для спринцеваний на ночь.

◆ Корень пиона уклоняющегося, трава чистотела большого, трава фиалки трехцветной, трава хвоща полевого в соотношении 1:1:2:2. Приготовление и прием — как и для предыдущего сбора.

◆ Трава лабазника вязолистного, цветки зверобоя продырявленного, околоплодия софоры японской, трава чистотела большого в соотношении 1:2:1:0,5. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 4–5 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3–4 раза в день до еды. Настой также можно использовать для спринцеваний и смачивания влагалищных тампонов.

◆ Трава чистотела большого, трава душицы обыкновенной, побеги хвоща полевого, листья крапивы жгучей, листья мяты перечной, шишки хмеля обыкновенного, листья ежевики сизой, трава спорыша, трава гармалы обыкновенной, трава календулы лекарственной, трава омелы белой в соотношении 1:4:2:2:4:1:3:2:1:2:3. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 10–12 ч, процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения при злокачественном опухолевом процессе составляет 3–4 месяца с десятидневным перерывом после каждого месяца приема.

◆ Трава чистотела большого, трава чабреца, листья крапивы жгучей, трава зверобоя продырявленного в равном соотношении. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 25–30 мин, процедить. Принимать по 50 мл настоя 3–4 раза в день после еды. Курс лечения составляет 2 недели.

◆ Корень лопуха большого, корневище пиона уклоняющегося, корневище и корень левзеи сафлоровидной, листья крапивы двудомной, трава будры плющевидной, трава зубчатки поздней, трава клевера лугового, трава сабельника болотного, трава татарника колючего, трава чистотела большого, цветки лабазника вязолистного, цветки ноготков лекарственных в соотношении 5:2:1:2:2:4:5:4:2:2:2:2. Взять

1 ч. ложку смеси, залить $1\frac{1}{2}$ стакана крутого кипятка, настоять 4–5 ч в термосе, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения составляет 2 месяца с десятидневным перерывом после первого месяца приема настоя.

При онкологических заболеваниях поджелудочной железы рекомендованы следующие сборы лекарственных растений.

◆ Цветущие верхушки гречихи посевной, корень лопуха большого, цветки ноготков лекарственных, корень цикория обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 2:1:2:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, поставить на медленный огонь и кипятить 1 мин, затем настоять 2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды.

◆ Листья крапивы двудомной, трава медуницы темной, плоды укропа душистого, корень цикория обыкновенного, трава чистотела большого, кора шелковицы белой в соотношении 1:1:1:2:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1–2 мин на медленном огне, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день до еды.

◆ Корень лопуха большого, трава чистотела большого, листья яблони лесной, листья крапивы двудомной в соотношении 2:1:2:2. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 1–2 мин, затем настоять 1,5–2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана настоя 3–4 раза в день до еды.

При онкологических заболеваниях тонкого и толстого кишечника рекомендованы следующие сборы.

◆ Листья березы повислой, листья вахты трехлистной, трава зверобоя продырявленного, трава любистка лекарственного, зеленые стебли овса посевного, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого, корневище щавеля конского в соотношении 3:1:2:3:2:2:1:2. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поставить на водяную баню и нагревать, не доводя до кипения, в течение 5–7 мин, затем настоять 2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды.

◆ Корневище аира болотного, корень лопуха большого, цветки ноготков лекарственных, ветки омелы белой, трава первоцвета весеннего, трава чистотела большого в соотношении 2:2:3:2:1:1. Приготовление и прием — как и для предыдущего сбора.

◆ Листья березы повислой, листья вахты трехлистной, молодая кора липы сердцелистной, цветки ноготков лекарственных, трава сушеницы болотной, цветки цмина песчаного, трава чистотела большого в соотношении 2:1:2:3:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 1 мин, за-

тем настоять 2 ч, процедить. Принимать по $1\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды.

При онкологических заболеваниях кожи рекомендованы следующие сборы лекарственных растений.

◆ Плоды шиповника коричневого, почки березы повислой, трава болиголова пятнистого, соцветия клевера лугового, корень лопуха большого, трава чистотела большого в равном соотношении. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, поставить на медленный огонь и кипятить 1 мин, затем настоять 2 ч, процедить. Прикладывать к пораженным участкам кожи, пропитанную отваром плотную льняную ткань.

◆ Взять 3 ст. ложки того же сбора, залить 100 мл 40% -ного этилового спирта, настоять в течение 2 недель в теплом месте, ежедневно встряхивая емкость, процедить. Использовать для примочек в сочетании с отваром из расчета 1 ст. ложка на $1\frac{1}{2}$ стакана отвара.

◆ Взять 1 ст. ложку измельченного репчатого лука, 150 мл оливкового или подсолнечного масла; лук обжарить до золотистого цвета, вынуть, добавить к маслу 10 г сосновой смолы, поставить емкость с маслом на водяную баню и нагревать до растворения смолы, затем добавить 3 ст. ложки предыдущего измельченного сбора, тщательно перемешать, снять с водяной бани, плотно накрыть и настоять 1 сутки в теплом месте. Наносить на пораженные участки кожи после примочек из отвара и настойки сбора.

◆ Почки березы повислой, трава болиголова пятнистого, цветки полыни горькой, цветки ромашки лекарственной, смола сосны обыкновенной, почки тополя черного, трава чистотела большого в равном соотношении. 4 ст. ложки смеси залить 150 мл 40% -ного этилового спирта, настоять 2 недели, процедить. Применять для примочек на пораженные участки кожи.

◆ 1 головку мелко нарезанного чеснока и 100 г цветков календулы залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 4–5 ч в плотно укутанной емкости, отжать, процедить. Добавить 1 стакан свежеотжатого сока травы чистотела большого, 1 стакан 70% -ного этилового спирта, 1 стакан кипяченой воды, 1 ст. ложку измельченного гриба чаги и 3 ст. ложки порошка корня аира обыкновенного. Емкость поставить на медленный огонь, довести до кипения, затем настоять в плотно закрытой емкости в течение 8–10 суток в темном прохладном месте, процедить через марлевый фильтр, добавить по 1 ст. ложке свежего березового сока и очищенного березового дегтя. Применяется как наружное средство в виде компрессов, которые накладывают на пораженные участки кожи. После применения смеси на пораженном участке возникает ожог, а затем наступает очищение и выздоровление кожи.

❖ Смешать свежую траву чистотела большого, свежую траву зверобоя продырявленного и сливочное масло в соотношении 1:1:4, настоять 1 сутки. Хранить в темном прохладном месте. Применяться как наружное средство.

❖ Смешать сухую траву чистотела большого, порошок сухой коры дуба обыкновенного и сливочное масло в соотношении 1:1:2, настоять 3–4 суток, применять как наружное средство. Хранить в темном прохладном месте.

При онкологических заболеваниях полости рта, языка, губ, носа рекомендованы следующие сборы лекарственных растений.

❖ Цветки ноготков лекарственных, трава первоцвета весеннего, корневище пиона уклоняющегося, цветки ромашки лекарственной, трава хвоща полевого, трава чистотела большого, листья шалфея лекарственного, листья ореха грецкого, хвоя можжевельника лекарственного в соотношении 2:1:1:1:2:2:1:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1 мин на медленном огне, затем настоять 2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке отвара 3–4 раза в день до еды, а также применять отвар наружно в зависимости от локализации процесса.

❖ Корневище аира болотного, трава дурмана обыкновенного, трава болиголова пятнистого, корень лопуха большого, трава сушеницы болотной, почки тополя черного, трава чистотела большого в равном соотношении. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка и кипятить 2–3 мин на медленном огне, затем настоять 1 ч, процедить. Применять наружно в виде примочек.

❖ 1 ст. ложку того же сбора, предварительно измельчив его, залить 150 мл оливкового или подсолнечного масла, настоять 7–8 суток в темном месте, ежедневно встряхивая, процедить. Применять наружно в виде мазевых повязок.

❖ 1 ст. ложку измельченного репчатого лука поджарить в 150 мл оливкового или подсолнечного масла до золотистого цвета, лук удалить, добавить 2 ст. ложки того же измельченного сбора, перемешать, довести до кипения, снять с огня, плотно накрыть; настоять в теплом месте 1 сутки, процедить. Хранить в прохладном месте. Применять в виде мазевых повязок в течение длительного времени.

❖ Почки березы повислой, трава дурмана обыкновенного, верхушки татарника обыкновенного, почки тополя черного, трава фиалки трехцветной, трава череды трехраздельной, трава чистотела большого в равном соотношении. 2 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1 мин на медленном огне, затем настоять 1 ч, процедить. Применять в виде при мочек.

❖ Смешать свежий сок чистотела и жидкий вазелин в соотношении 1:4, настоять 2 суток. Хранить в темном прохладном месте.

Применять наружно для смазывания пораженных участков кожи на протяжении длительного времени.

◆ Смешать порошок из высушенного чистотела и жидкий вазелин в равном соотношении, настоять 5–6 суток в темном месте. Применять наружно для смазывания пораженных участков кожи длительное время.

Гинекологические заболевания

◆ Цветки пижмы обыкновенной, ветки омелы белой (растущей на фруктовом дереве), трава чистотела большого (свежая) в равном соотношении. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, поместить на водяную баню, довести до кипения, затем настоять 10 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{3}$ стакана отвара 2–3 раза в день до еды при воспалительных заболеваниях матки, яичников.

◆ Почки березы белой, корень девясила высокого, трава зверобоя продырявленного, цветки календулы лекарственной, трава крапивы жгучей, корень лопуха большого, трава мать-и-мачехи, трава пастушьей сумки, цветки пижмы обыкновенной, цветки розы крымской, трава спорыша, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого, листья эвкалипта шаровидного в соотношении 2:2:5:4:2:2:2:4:3:2:3:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 4–6 ч, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки настоя 3–4 раза в день до еды.

◆ Листья крапивы двудомной, трава чистотела большого, трава пастушьей сумки, семена укропа, почки березы белой в равном соотношении. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 1,5 л холодной воды, поставить на медленный огонь, довести до кипения и томить под плотно закрытой крышкой 5–7 мин, затем настоять 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды при нарушениях менструального цикла.

◆ Кора крушины ольховидной, листья мяты перечной, плоды можжевельника обыкновенного, трава зверобоя продырявленного, семена петрушки огородной, трава полыни обыкновенной, трава проломника северного, трава тимьяна ползучего, трава чистотела большого, цветки тысячелистника азиатского в соотношении 2:4:2:4:2:3:3:2:2:4. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 л крутого кипятка, настоять в термосе 4–6 ч, процедить. Принимать по 1 стакану настоя на ночь в течение 6–7 дней при задержке менструаций.

◆ Корневище аира болотного, листья грушанки круглолистной, плоды шиповника коричневого, почки березы повислой, листья подорожника большого, почки сосны обыкновенной, солома овса, собранного в период молочной зрелости зерен, трава гвоздики разноцветной, трава горца птичьего, трава татарника колючего, трава

чистотела большого в соотношении 2:4:4:2:4:3:3:2:3:3:2. Взять 2 ст. ложки смеси, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять в термосе 6–8 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день за 30 мин до еды при заболеваниях женской половой сферы.

◆ Корень одуванчика лекарственного, корневище солодки уральской, листья и побеги зимолюбки зонтичной, листья крапивы двудомной, трава мяты перечной, листья толокнянки обыкновенной, плоды шиповника коричневого, побеги багульника болотного, рыльца кукурузы обыкновенной, семена льна посевного, трава хвоща полевого, трава татарника, трава чистотела большого в соотношении 2:2:2:2:3:3:5:1:3:2:4:2:3. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 6–8 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды при воспалительных заболеваниях женской половой сферы, а также при уретрите, цистите.

◆ Листья бадана толстолистного, кора дуба обыкновенного, листья каланхоэ перистого, трава чистотела большого в соотношении 1:1:2:1. Взять 1 дес. ложку смеси, залить 1,5 стакана крутого кипятка, настоять в термосе 4–6 ч, процедить. Применять в теплом виде для спринцевания при эрозии шейки матки.

◆ Цветки и листья зайцегуба опьяняющего, листья малины обыкновенной, листья перца водяного, трава хвоща полевого, трава чистотела большого в соотношении 1:2:2:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 л холодной воды, поместить на водяную баню, довести до кипения и кипятить 10–12 мин, затем настоять 1,5–2 ч, процедить. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 2–3 раза в день до еды при обильных менструациях.

◆ Цветки и листья кислицы обыкновенной, трава манжетки обыкновенной, трава чистотела большого в соотношении 2:2:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 3–4 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{3}$ стакана настоя 3 раза в день при болезненных обильных менструациях.

◆ Кожура апельсина, листья и стебли барвинка малого, трава адониса весеннего, плоды калины обыкновенной, трава чистотела большого, трава тысячелистника обыкновенного, трава чистеца болотного в соотношении 3:2:1:3:1:2:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 л кипятка, поставить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 1 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды при маточных кровотечениях.

Заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, поджелудочной железы

◆ Трава аира болотного, трава зверобоя продырявленного, зеленые стебли овса посевного, цветки ромашки лекарственной, тра-

ва тысячелистника обыкновенного, трава чистотела большого в соотношении 2:3:3:1:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 1–2 мин, затем настоять 2 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды при гастрите с повышенной кислотностью.

♦ Корневище алтея лекарственного, корень любистка лекарственного, корень одуванчика лекарственного, цветки ромашки лекарственной, корень солодки голой, трава чистотела большого в соотношении 3:2:2:2:1:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом холодной воды, поместить на водяную баню, довести до кипения, кипятить 1 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3 раза в день до еды, добавляя 1 ч. ложку меда, при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

♦ Трава льнянки обыкновенной, трава пастушьей сумки, цветки ромашки лекарственной, трава тысячелистника обыкновенного, трава хвоща полевого, трава чистотела большого в равном соотношении. 1 ст. ложку измельченного репчатого лука залить 150 мл оливкового масла, поджарить до золотистого цвета, лук удалить, добавить 50 г говяжьего жира и 20 г пчелиного воска, растворить на медленном огне при постоянном помешивании, затем добавить 4 ст. ложки измельченного сбора, довести до кипения, снять с огня, плотно укутать емкость, настоять в течение 2 ч, процедить через марлю, сформовать свечи. Хранить в холодильнике, обернув каждую свечу бумагой. Вводить на ночь по 1 свече в задний проход при геморрое, трещинах заднего прохода (после прохладной очистительной клизмы).

♦ Взять 1 ст. ложку того же сбора, залить 1 стаканом кипятка, поставить на водяную баню, довести до кипения, кипятить 1 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ стакана за 15–20 мин до каждого приема пищи, а также проводить лекарственные клизмы с 1 стаканом теплого отвара (после очистительной клизмы).

♦ Трава полыни обыкновенной, цветки цмина песчаного, трава череды трехраздельной, трава чистотела большого в соотношении 2:3:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3 раза в день до еды как желчегонное средство.

♦ Листья вахты трехлистной, цветки ноготков лекарственных, цветки ромашки лекарственной, трава сушеницы болотной, трава чистотела большого в соотношении 3:2:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 ч в термосе, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя 3–4 раза в день за 15–20 мин до еды при болезни Боткина.

♦ Плоды аниса обыкновенного, трава горца птичьего, трава зверобоя продырявленного, плоды кориандра посевного, корень одуван-

чика лекарственного, трава фиалки трехцветной, трава чистотела большого в соотношении 1:2:2:2:2:2:1. Взять 1 ст. ложку измельченной смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить 1–2 мин на медленном огне, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по 2–3 ст. ложки отвара 3–4 раза в день до еды при желчнокаменной болезни.

◆ Трава земляники лесной, трава лабазника вязолистного, трава марены красильной, цветки цмина песчаного, трава чистотела большого в соотношении 2:2:2:2:1. Взять 1 дес. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки настоя 3 раза в день до еды при циррозе печени.

◆ Цветки любистка лекарственного, трава чистотела большого в соотношении 2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 150 мл 70%-ного этилового спирта, настоять 7–8 суток в темном месте, отжать, процедить. Принимать по 10–20 капель настойки на $\frac{1}{2}$ стакана теплой воды 3–4 раза в день до еды при болезни Боткина.

◆ Плоды аниса обыкновенного, листья крапивы двудомной, корень солодки голой, трава тысячелистника обыкновенного, плоды укропа душистого, трава чистотела большого в соотношении 1:1:1:2:2:1. Взять 1 дес. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять в термосе 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана настоя на ночь в качестве слабительного.

◆ Корневище валерианы лекарственной, трава мяты перечной, цветки ромашки лекарственной, трава сушеницы болотной, трава чистотела большого в соотношении 1:2:2:3:1. Взять 1 ч. ложку смеси, залить 1 стаканом кипятка, кипятить на медленном огне 1 мин, затем настоять 1 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана отвара 3–4 раза в день до еды при колитах (воспалении толстого кишечника).

◆ Трава зверобоя продырявленного, цветки ноготков лекарственных, листья ореха грецкого, цветки ромашки лекарственной, трава сушеницы болотной, трава чистотела большого в соотношении 1:2:1:2:2:1. Взять 1 ст. ложку смеси, залить 1 стаканом крутого кипятка, настоять 1 ч в термосе, процедить. Принимать по 0,25 стакана настоя 3–4 раза в день до еды при энтеритах (воспалении тонкого кишечника).

ЛЕЧЕНИЕ ШИПОВНИКОМ

В народной медицине свежие плоды и компот (отвар) из шиповника используют при лечении острых и хронических заболеваний печени (желтуха, холецистит, желчнокаменная болезнь, хронический гастрит), почек (пиелонефрит, почечнокаменная болезнь), сердца (миокардит, ишемия и др.), при гипертонической болезни, кро-

вотечениях из носа, заболеваниях полости рта; как общеукрепляющее средство при лихорадочных заболеваниях (грипп, туберкулез, дизентерия, малярия и др.).

♦ Отвар из корней или коры корней шиповника широко применяется для лечения ревматизма и других суставных болей. 2–4 ст. ложки измельченных корней залить 2 или 8 стаканами воды (200 или 800 мл), кипятить на медленном огне 20–30 мин, процедить, охладить, принимать по 2–3 ст. ложки 3–4 раза в день до еды в течение 10–15 дней.

♦ Для лечения ран отвар из корней шиповника используется в виде примочек.

♦ Свежие и высушенные цветки шиповника заваривают как чай, настаивают 15–20 мин и пьют по $1\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день при заболеваниях желудка или желчного пузыря.

В древней медицине (по описаниям Авиценны) шиповник применялся для охлаждения нервов, при опухолях горла и миндалин. В дозе 4 дирхема (16–17 г) он сокращает рвоту и успокаивает икоту.

Атеросклероз, хроническая коронарная недостаточность

♦ Плоды шиповника измельченные — 15 г, плоды боярышника — 10 г, листья земляники лесной — 15 г, трава горца птичьего — 10 г, трава пустырника — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 8–10 мин, настаивать в термосе 1 ч, процедить. Принимать по $1\frac{1}{4}$ стакана отвара 3 раза в день.

♦ Листья березы повислой — 5 г, плоды шиповника — 50 г, трава донника лекарственного — 10 г, корень солодки голой — 10 г, семена льна посевного — 20 г, трава душицы обыкновенной — 20 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, листья подорожника большого — 20 г, побеги хвоща полевого — 30 г, трава шалфея лекарственного — 30 г, трава сушеницы лесной — 30 г, трава (семена) укропа посевного — 30 г, трава бессмертника песчаного — 30 г. 1 ст. ложку сбора заварить 500 мл кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 10–15 мин до еды (при головных болях и шуме в ушах).

Гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока

♦ Корень шиповника — 30 г, корневище аира — 30 г, корневище пиона уклоняющегося — 20 г, листья володушки золотистой — 50 г, листья подорожника — 40 г, трава душицы — 10 г, трава кислицы обыкновенной — 15 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать в термосе 2 ч, процедить. Принимать по 2–4 ст. ложки настоя 3 раза в день за полчаса до еды.

Гипертония

◆ Плоды шиповника — 50 г, трава пустырника — 10 г, плоды боярышника — 15 г, кора крушины — 15 г, трава сушеницы болотной — 15 г. 1 ст. ложку смеси залить 200 мл кипятка, настаивать 30 мин. Принимать по 100 мл 2 раза в день.

Гипо- и авитаминозы весенние, анемия, беременность

◆ Плоды шиповника — 1 часть, ягоды черной смородины — 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном месте, процедить. Пить по 100–150 мл отвара 2–3 раза в день.

◆ Плоды шиповника — 1 часть, ягоды рябины — 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном месте, процедить. Пить по 100–150 мл отвара 2–3 раза в день.

◆ Плоды шиповника — 1 часть, ягоды брусники — 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 400 мл кипятка, кипятить 10 мин, настаивать 4 ч в плотно закупоренной посуде в прохладном темном помещении, процедить. Пить по 100 мл отвара 2–3 раза в день.

◆ Плоды шиповника — 1 часть, плоды малины — 1 часть, листья смородины черной — 1 часть, листья брусники — 1 часть. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 10 ч, процедить. Пить по 100 мл отвара 3 раза в день.

◆ Листья черники — 4 части, створки фасоли — 4 части, листья земляники обыкновенной — 3 части, трава тысячелистника обыкновенного — 1 часть, корень лопуха большого — 3 части, листья крапивы двудомной — 4 части, корень одуванчика обыкновенного — 2 части, верхняя часть цветущего овса — 4 части, листья костяники — 4 части, плоды шиповника — 4 части. 1 ст. ложку смеси залить 0,5 л кипятка, кипятить 5 мин, настаивать 4 ч. Принимать по $\frac{3}{4}$ стакана отвара 3 раза в день.

Гипотония нейроциркуляторная

◆ Плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, корни заманихи высокой — 20 г, трава зверобоя продырявленного — 10 г, трава крапивы двудомной — 15 г, корни родиолы розовой — 20 г, плоды шиповника коричневого — 20 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по 0,3 стакана 2–3 раза в день до еды.

◆ Корни аралии маньчжурской — 15 г, плоды боярышника кроваво-красного — 15 г, цветки календулы лекарственной — 15 г, корни левзеи сафлоровидной — 15 г, листья подорожника большого — 10 г, плоды рябины черноплодной — 10 г, трава череды трехраздельной — 10 г, плоды шиповника коричневого — 15 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в

день до еды в качестве средства, тонизирующего и стимулирующего функцию коры надпочечников и повышающего иммунитет при гипотонии и других тяжелых хронических заболеваниях.

Гломерулонефрит

◆ Листья березы повислой — 10 г, листья брусники обыкновенной — 20 г, плоды земляники лесной — 60 г, листья крапивы двудомной — 30 г, плоды можжевельника обыкновенного — 10 г, листья подорожника большого — 20 г, листья смородины черной — 10 г, листья толокнянки обыкновенной — 20 г, трава хвоща полевого — 30 г, шишки хмеля обыкновенного — 10 г, плоды шиповника коричневого — 40 г. 3 ст. ложки сбора заварить 500 мл кипятка.

Пить отвар в теплом виде по 0,75 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в качестве мочегонного, противоаллергического, противовоспалительного средства, понижающего артериальное давление при гломерулонефритах. При выделении крови в моче исключить из сбора хвощ полевой.

◆ Цветки календулы лекарственной — 20 г, листья подорожника большого — 15 г, цветки бессмертника песчаного — 15 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, трава череды трехраздельной — 15 г, плоды шиповника коричневого — 15 г, трава хвоща полевого — 10 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по 0,3–0,4 стакана 3–4 раза в день до еды при хроническом гломерулонефрите в качестве противовоспалительного, противоаллергического, мочегонного средства. При появлении крови в моче исключить из сбора хвощ полевой.

◆ Цветки календулы лекарственной — 15 г, листья крапивы двудомной — 15 г, цветки бессмертника песчаного — 15 г, листья подорожника большого — 15 г, трава тысячелистника обыкновенного — 15 г, трава череды трехраздельной — 15 г, плоды шиповника коричневого — 10 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день до еды при хроническом гломерулонефрите с выделением крови в моче (гематурическая форма).

Желчнокаменная болезнь

◆ Плоды шиповника измельченные — 15 г, лепестки шиповника — 10 г, плоды можжевельника — 5 г, плоды укропа душистого — 5 г, цветки календулы — 5 г, листья березы — 5 г, плоды земляники лесной — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г, корни одуванчика — 15 г, кукурузные рыльца — 15 г, трава хвоща полевого — 15 г, цветки бессмертника песчаного — 20 г. 6 г смеси заварить в 0,5 л кипятка, настаивать 30 мин, процедить. Принимать по $\frac{3}{4}$ стакана настоя за 10–15 мин до еды 3 раза в день.

При длительном использовании дает хорошие результаты.

Мочекаменная болезнь

♦ Плоды шиповника измельченные — 15 г, корень стальника пашенного — 15 г, корневища пырея ползучего — 15 г, плоды можжевельника — 10 г, трава адониса весеннего — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 ч, процедить. Принимать внутрь по 2–3 стакана настоя в день.

♦ Плоды шиповника измельченные — 40 г, корень шиповника — 30 г, лепестки шиповника — 10 г, листья березы — 10 г, листья брусники — 20 г, листья подорожника — 20 г, листья смородины черной — 10 г, листья толокнянки — 20 г, плоды клубники — 60 г, плоды можжевельника — 10 г, трава душицы — 10 г, трава хвоща полевого — 50 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г, шишки хмеля обыкновенного — 10 г. 10 г смеси заварить 4 стаканами кипящей воды, настаивать в термосе 2 ч, процедить. Принимать в теплом виде по 1 стакану настоя 4–5 раз в день сразу после каждого мочеиспускания.

♦ Плоды шиповника коричневого — 15, корни аира болотного — 15 г, цветки бузины черной — 10 г, листья крапивы двудомной — 20 г, цветки липы сердцевидной — 15 г, плоды можжевельника обыкновенного — 15 г, листья мяты перечной — 10 г, трава хвоща полевого — 15 г.

Приготовление отвара. Сырье смешать, измельчить, 1 ст. ложку смеси залить $1\frac{1}{2}$ стакана воды, кипятить 1 мин, укутать, настаивать 1 ч, пить по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.

Приготовление настоя. Сырье измельчить, 10 г смеси залить 200 г кипятка, настаивать в термосе 1 ч, процедить, пить в теплом виде по $\frac{1}{5}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 2–3 раза в день до еды в качестве антисептического, мочегонного, спазмолитического средства при мочекаменной болезни.

Нервные расстройства и сердечная слабость в сочетании с удушьем и головокружениями

♦ Плоды шиповника — 20 г, цветки боярышника — 15 г, трава пустырника — 15 г, трава сушеницы болотной — 15 г, цветки ромашки лекарственной — 5 г. 1 ст. ложку смеси настаивать в 1 стакане кипятка (в термосе) 8 ч, процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день, 1 ч спустя после еды.

Острые и хронические гастриты, язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

♦ Лепестки шиповника — 10, плоды шиповника измельченные — 15 г, листья подорожника — 20 г, плоды укропа душистого — 15 г, трава зверобоя — 20 г, трава полыни полевой — 10 г, трава ре-

пейника волосистого — 10 г, трава сушеницы болотной — 5 г, трава хвоща полевого — 5 г, цветки календулы — 5 г, цветки ромашки лекарственной — 5 г, цветки тысячелистника азиатского — 35 г. 6 г смеси заварить в 0,5 л кипятка, настаивать в плотно закрытой посуде 30 мин, процедить. Принимать 4 раза в сутки по $\frac{1}{2}$ стакана настоя за 15–20 мин до еды.

Пиелонефрит

◆ Листья березы повислой — 5 г, листья брусники обыкновенной — 10 г, плоды земляники лесной — 30 г, листья крапивы двудомной — 15 г, плоды можжевельника обыкновенного — 5 г, листья подорожника большого — 10 г, листья смородины черной — 5 г, листья толокнянки обыкновенной — 10 г, трава хвоща полевого — 30 г, плоды шиповника коричневого — 30 г.

10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по $\frac{3}{4}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды в теплом виде для борьбы с бактериальной инфекцией и повышения сопротивляемости организма.

◆ Корень шиповника — 10 г, плоды шиповника измельченные — 10 г, трава зверобоя — 10 г, трава пустырника — 10 г, трава фиалки трехцветной — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить в закрытой посуде на слабом огне 10 мин, охладить при комнатной температуре и процедить. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать внутрь по $\frac{1}{4}$ стакана 4–6 раз в день.

◆ Плоды шиповника измельченные — 50 г, листья березы — 20 г, корень солодки — 10 г, листья толокнянки — 10 г, трава зверобоя — 20 г, трава пустырника — 20 г, трава фиалки трехцветной — 50 г, трава хвоща полевого — 20 г.

1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 10 мин, процедить. Объем полученного отвара довести кипяченой водой до 200 мл. Принимать внутрь по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день. Курс лечения — 3–4 недели.

◆ Плоды шиповника измельченные — 40 г, лепестки шиповника — 10 г, листья березы — 10 г, листья брусники — 20 г, листья подорожника — 20 г, листья смородины черной — 10 г, листья толокнянки — 20 г, плоды земляники лесной — 60 г, плоды можжевельника — 10 г, соплодия хмеля — 10 г, трава будры плющевидной — 10 г, трава крапивы двудомной — 30 г, трава хвоща полевого — 50 г. 2 ч. ложки смеси заварить 0,5 л кипящей воды и держать в термосе 1 ч, процедить. Принимать внутрь по $\frac{3}{4}$ стакана в теплом виде 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения — 3–4 недели.

◆ Плоды шиповника — 3 части, листья березы — 1 часть, листья земляники — 3 части, корзинки бессмертника — 2 части, ку-

курузные рыльца — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части, листья мяты перечной — 2 части, трава спорыша — 2 части, трава тысячелистника — 2 части, створки фасоли — 2 части, трава череды — 3 части. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 1 мин, настаивать 12 ч, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день.

♦ Цветки боярышника — 1 часть, плоды шиповника — 3 части, трава донника — 3 части, трава душицы — 4 части, кора дуба — 5 частей, листья крапивы — 3 части, цветки липы — 2 части, листья мать-и-мачехи — 2 части, трава пустырника — 3 части, цветки ромашки — 2 части, трава сушеницы — 2 части, трава тысячелистника — 2 части. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 1 мин, настаивать 12 ч, процедить. Пить по 100 мл 3 раза в день.

♦ Плоды шиповника — 3 части, плоды рябины — 1 часть, кора дуба — 2 части, листья земляники — 3 части, листья березы — 1 часть, цветки бузины белой — 1 часть, цветки липы — 1 часть, цветки фиалки трехцветной — 1 часть. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, кипятить 1 мин, настаивать 12 ч, процедить. Пить по 100 мл отвара 3 раза в день.

♦ Плоды шиповника — 40 г, почки березы — 30 г, листья толокнянки — 40 г, трава зверобоя — 40 г, трава грыжника — 20 г, трава спорыша — 20 г, трава хвоща полевого — 30 г, кукурузные рыльца — 20 г, цветки душицы — 20 г, цветки ромашки — 15 г, корни бузины — 20 г. 1 ст. ложку сбора залить на ночь двумя стаканами воды, утром кипятить 7–10 мин. Принять 1 стакан натошак, остальное количество в 4 приема через 1 ч после еды (при остром и хроническом нефрите).

♦ Плоды шиповника — 40 г, листья березы белой — 10 г, листья смородины черной — 10 г, плоды можжевельника — 10 г, шишки хмеля обыкновенного — 10 г, листья толокнянки — 20 г, листья подорожника большого — 20 г, трава крапивы двудомной — 30 г, плоды земляники лесной — 60 г, побеги хвоща полевого — 60 г (при остром гломерулонефрите — 30 г). 1 ст. ложку сбора залить 0,5 л кипятка, томить 30 мин. Принимать по 150 мл 3 раза в день за 30 мин до еды теплым при пиелонефрите, а также при остром и хроническом диффузном гломерулонефрите.

Поздний токсикоз беременности

♦ Плоды шиповника измельченные — 3 части, трава пустырника — 3 части, трава зверобоя — 2 части, трава сушеницы — 2 части, корень валерианы измельченный — 2 части, листья или почки березы — 2 части, трава хвоща полевого — 2 части, листья толокнянки — 2 части, корневища аира измельченные — 2 части. 3 ст. ложки смеси залить 1 л кипятка, кипятить полминуты, настаивать 20 мин, процедить. Пить по 50 мл отвара 3 раза в день.

Почечнокаменная болезнь

◆ Приготовить настой из целых плодов шиповника: 20 г (1 ст. ложку) плодов залить стаканом кипятка, кипятить в закрытой эмалированной посуде в течение 10 мин, затем настаивать в течение суток, процедить. Пить $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день. Можно добавить сахар, сироп.

◆ Приготовить отвар корней шиповника: 2 ст. ложки измельченных корней залить 1 стаканом воды, кипятить 15 мин, дать остыть. Процедить. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день в теплом виде в течение 1–2 недель. Отвар плодов и корней шиповника должен быть темного цвета.

После применения в течение недели любого из указанных отваров в моче начинает появляться песок. Это указывает на то, что клеящая основа камней в какой-то мере растворена, камешки стали пористыми и могут легко дробиться.

Чтобы ускорить этот процесс, рекомендуется длительная ходьба, которая в результате встряски раздробит камешки в песок и содрвет их с места крепления, а также будет способствовать прохождению их по мочевым путям.

◆ При острых болях принимать за 15–30 мин до еды 100 мл клубничного или земляничного сока.

◆ Во время процесса движения камней желательно принять ванну из травы душицы, веток березы, цветков липы, травы шалфея и ромашки — по 10 г каждого растения заварить 3–5 л кипятка, томить 2–3 ч, процедить в наполненную горячей водой ванну (38–40 °C).

Принимать ванну надо так, чтобы вода не закрывала сердце. При отсутствии трав можно воспользоваться 3–5 л прокипяченной урины или просто чистой водой. После ванны — отдых.

◆ Плоды шиповника измельченные — 20 г, корневище аира — 5 г, листья крапивы двудомной — 5 г, листья мяты перечной — 5 г, плоды можжевельника — 10 г, трава хвоща полевого — 15 г, цветки бузины черной — 15 г, цветки липы — 15 г. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 10 мин, после остывания процедить. Принимать по 1 стакану отвара утром и вечером спустя 1 ч после еды.

◆ Плоды шиповника измельченные — 20 г, листья березы — 30 г, корень любистка — 10 г, листья грушанки круглолистной — 10 г, листья крапивы двудомной — 10 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, листья подорожника — 20 г, трава белозора болотного — 10 г, трава будры плющевидной — 10 г, трава манжетки обыкновенной — 20 г, трава подмаренника цепкого — 10 г, трава череды трехраздельной — 20 г, трава хвоща полевого — 30 г, цветки тысячелистника — 10 г. 1 ст. лож-

ку смеси залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать в термосе 1 ч, процедить. Настой выпить в течение дня за 4–5 приемов.

Ревматизм

◆ Плоды брусники обыкновенной — 30 г, трава крапивы двудомной — 10 г, плоды рябины обыкновенной — 30 г, плоды шиповника коричневого — 30 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день в качестве витаминного и общеукрепляющего средства при ревматизме, а также бактериальном миокардите.

◆ Листья брусники обыкновенной — 20 г, плоды малины обыкновенной — 20 г, плоды моркови посевной — 20 г, плоды смородины черной — 20 г, плоды шиповника коричневого — 20 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день в качестве витаминного и общеукрепляющего средства при ревматизме, а также бактериальном эндокардите.

Сердечная недостаточность хроническая

◆ Листья березы повислой — 50 г, корни стальника полевого — 25 г, плоды шиповника коричневого — 25 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день при отеках и асците.

Внимание! Настой противопоказан при беременности, воспалении почек и мочевыводящих путей.

◆ Плоды шиповника — 3 части, трава пустырника — 3 части, трава сушеницы — 3 части, трава почечного чая — 3 части, трава мяты перечной — 2 части, цветки ромашки — 2 части. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 ч, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день.

◆ Плоды шиповника — 4 части, плоды боярышника — 3 части, корень родиолы розовой — 4 части, корень заманихи высокой — 4 части, листья крапивы — 3 части, трава зверобоя — 2 части. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 10 ч, процедить. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день.

Сахарный диабет

◆ Плоды шиповника коричневого — 10 г, корни девясила высокого — 10 г, корни заманихи высокой — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 10 г, листья мяты перечной — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г, трава хвоща полевого — 10 г, трава череды трехраздельной — 10 г, листья черники обыкновенной — 20 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды.

◆ Плоды шиповника — 1 часть, корень заманихи высокой — 1, трава хвоща полевого — 1, трава череды — 1, корень девясила — 1, трава зверобоя — 1, цветки ромашки — 1, трава мяты перечной — 1, листья черники — 1 часть. 2 ст. ложки смеси залить 500 мл кипятка, настаивать до охлаждения.

Цистит

◆ Трава буквицы лекарственной — 5 г, листья земляники лекарственной — 15 г, трава крапивы двудомной — 10 г, листья подорожника большого — 10 г, корни спаржи лекарственной — 15 г, трава хвоща полевого — 25 г, плоды шиповника коричневого — 10 г, корни щавеля курчавого (или конского) — 5 г. 1 ст. ложку сбора заварить 600 мл кипятка. Пить отвар по 1 стакану 3 раза в день до еды при циститах, а также острых и хронических нефритах, заболеваниях почечной лоханки.

Внимание! При появлении крови в моче хвощ заменить ягодами клюквы.

◆ При массивных отеках в этот сбор необходимо добавить траву петрушки кудрявой в количестве 5 г. В этом случае 1 ст. ложку сбора заварить 200 мл кипятка, пить отвар по $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 4–8 месяцев.

Цирроз печени, хронический гепатит

◆ Листья крапивы двудомной — 20 г, плоды шиповника коричневого — 40 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить по 0,3 стакана 3 раза в день до еды при циррозе печени.

◆ Трава горца птичьего — 10 г, корни девясила высокого — 10 г, трава зверобоя продырявленного — 10 г, корни лопуха большого — 10 г, цветки пижмы обыкновенной — 10 г, цветки ромашки лекарственной — 10 г, трава тысячелистника обыкновенного — 10 г, трава череды трехраздельной — 10 г, листья шалфея лекарственного — 10 г, плоды шиповника коричневого — 10 г. 10 г сбора заварить 200 мл кипятка. Пить настой или отвар по $\frac{1}{5}$ – $\frac{1}{3}$ стакана 3 раза в день за 30 мин до еды при хроническом гепатите и циррозе печени.

ОЧИЩЕНИЕ И ЛЕЧЕНИЕ ПРОРАЩЕННЫМ ЗЕРНОМ

В старинных русских травниках есть упоминание об употреблении в пищу проростков злаковых культур — средства, которое «внутренности укрепляет и силы телесные утверждает». Оказывается, наши предки широко использовали не только проростки, но и так называемые полупроростки, приготовленные особым способом.

В странах Востока этому ценному продукту также уделялось большое внимание. Один из восточных медицинских трактатов перечисляет несколько десятков заболеваний, при лечении которых рекомендовано применять проростки злаков; интересно, что рак также включен в этот перечень.

Следует заметить, что регулярное употребление проростков способно оказывать положительное действие практически при всех болезнях. Проростки злаковых обладают широким спектром лечебного и профилактического действия:

- ◆ способствуют активному долголетию;
- ◆ уменьшают количество подкожных жировых отложений;
- ◆ при объемном приеме (до 90 % пищевого рациона в сутки)

на протяжении длительного времени восстанавливают функцию деторождения;

- ◆ увеличивают подвижность суставов, выносливость, физическую силу, быстроту реакции, эластичность связок и мышц;
- ◆ нормализуют координацию движений;
- ◆ способствуют заживлению ран, язв, уменьшают отеки;
- ◆ укрепляют костную и зубную ткань, восстанавливают зубную эмаль;

- ◆ укрепляют волосы, эффективны при лечении облысения;
- ◆ обостряют обоняние, восстанавливают природные вкусовые ощущения;

◆ устраняют последствия проникновения в организм техногенных ядов (химических ядов, ионов тяжелых металлов и др.) и биологических загрязнителей (возбудителей различных заболеваний);

- ◆ нормализуют микрофлору желудочно-кишечного тракта;
- ◆ вырабатывают у человека практически полную невосприимчивость к простудным заболеваниям;

◆ обогащают кровь кислородом, тем самым предотвращая кислородное голодание органов и тканей;

- ◆ очищают биополе человеческого организма;
- ◆ способствуют исчезновению как доброкачественных, так и злокачественных новообразований (опухолей);

- ◆ нормализуют обмен веществ;
- ◆ омолаживают и стабилизируют работу всех систем организма (нервной, сердечно-сосудистой, эндокринной, лимфатической, пищеварительной, выделительной, дыхательной, терморегулирующей, опорно-двигательной, репродуктивной) и ряда подсистем.

За годы использования проростков злаковых культур получены данные об успешном излечении ряда тяжелых заболеваний, среди которых:

- ◆ онкологические заболевания различной локализации на различных стадиях;

- ◆ кожные заболевания (экзема, псориаз);
- ◆ хронический алкоголизм;
- ◆ эпилепсия;
- ◆ туберкулез различной локализации на разных стадиях;
- ◆ шизофрения и другие психические заболевания;
- ◆ язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки;
- ◆ бронхиальная астма;
- ◆ гипертоническая болезнь на различных стадиях;
- ◆ тромбоз;
- ◆ ишемическая болезнь сердца.

Также показано применение проростков при гайморите, синусите, фронтите, пародонтозе, геморрое, мигрени и др.

Возможные осложнения

Они обычно носят индивидуальный характер и связаны с особенностями организма и процессом его начинающейся перестройки на всех уровнях.

◆ Употребление цельных проростков может вызывать боль у тех, кто страдает язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Таким пациентам следует начинать с приема молочка из проростков, настоя или отвара перемолотых проростков.

◆ У пациентов, подвергшихся радиотерапии в связи с опухолевыми заболеваниями, возможно появление отеков. В этом случае следует временно прекратить прием или уменьшить дозу.

◆ В первые дни приема зерна могут отмечаться слабость, головокружение, жидкий стул. Эти осложнения обычно постепенно проходят.

◆ Возможно обострение хронических заболеваний.

Перед началом приема проростков и в первые 2–3 дня их приема рекомендовано принимать аскорбиновую кислоту, растворенную в теплой кипяченой воде — по 0,1 г 3 раза в день.

Как правильно проращивать и использовать зерновые культуры

Прежде всего, следует запомнить, что оптимальным для лечебно-профилактического использования является зерно, пустившее ростки длиной 1–2 мм. Именно в этот момент ценные вещества в зерне наиболее активны. Также нужно знать, что после проращивания объем зерна увеличивается вдвое, то есть, к примеру, из одного стакана зерен получается два стакана проростков.

При покупке зерна необходимо обратить внимание на следующие факторы:

◆ степень загрязненности зерна сорными семенами, камешками и прочими примесями; следует приобретать только чистое зерно;

- ◆ зрелость зерна; наличие большого числа незрелых зерен указывает на непригодность сырья;
- ◆ целостность зерен; сморщенные, дробленые, расплюснутые зерна не годятся для проращивания;
- ◆ окраску; на зернах не должно быть темных пятен;
- ◆ степень влажности; зерновой материал не должен быть пересушенным, прелым или зараженным плесневым грибом;
- ◆ год сбора урожая, так как зерна, которые хранятся около года, прорастают хорошо, а хранящиеся два и более лет — плохо;
- ◆ применялись ли ядохимикаты в процессе выращивания урожая и хранения зернового материала.

Рекомендации по проращиванию

- ◆ Для замачивания зерен злаковых следует использовать эмалированную, стеклянную или фарфоровую посуду. Хорошо прорастают зерна и в глиняной посуде.
- ◆ Перед замачиванием зерна следует промыть в небольшом количестве воды. Всплывшие при этом зерна непригодны для проращивания. Если же всплывшие зерна составляют более 2 % от общего количества, то непригодна вся партия такого зерна.
- ◆ Трижды в день следует промывать замоченные зерна прохладной проточной водой. При использовании кремниевой, серебряной, талой воды можно обойтись одним промыванием в день.
- ◆ Крупные зерна (кукуруза, фасоль, крупный горох и др.) могут высохнуть от недостатка влаги, поэтому после промывания их нужно залить водой и выдержать 15–20 мин, после чего слить воду и приступить к замачиванию лечебного сырья.
- ◆ Вода, оставшаяся после предварительного 5–7-часового замачивания, непригодна в пищу, поскольку содержит вредные вещества из оболочки зерен и ядохимикаты, если злак выращен по интенсивной технологии. Зерна следует промывать до тех пор, пока вода не станет чистой.
- ◆ Вода, оставшаяся после вторичного промывания зерен, содержит значительное количество полезных веществ; ее рекомендовано сохранять и применять внутрь, добавляя по 1–2 ст. ложки на стакан фруктового или овощного сока.
- ◆ Прорастание зерен активнее происходит в ночное время или в темноте. Эту особенность следует учитывать, если необходимо контролировать скорость прорастания сырья.
- ◆ Непроросшие зерна нельзя употреблять в пищу. Их следует отбирать и выбрасывать. Слабо проросшие зерна можно оставить для повторного прорастания.

Способы проращивания зерен

1. Зерна промыть, завернуть в двухслойный марлевый мешочек, подвесить и опрыскивать водой 5–6 раз в сутки. Через день сырье начнет набухать, затем еще через день-два, в зависимости от вида зерен, появятся небольшие проростки. Продукт готов к употреблению.

2. Промытые зерна насыпать в тарелку и залить водой так, чтобы она едва покрывала сырье. Через 8–10 ч промыть зерна под проточной водой, затем периодически увлажнять до прораствания. Через 2–2,5 суток появятся проростки, которые готовы к употреблению.

3. Этот способ в целом схож с предыдущим, только зерна после второго промывания накрывают одним слоем марли и увлажняют ее.

4. Зерна насыпать в стеклянную банку и залить прохладной водой так, чтобы уровень воды в ней был на 5–8 см выше поверхности сырья, горлышко банки затянуть марлей, выдержать 6–8 ч. Затем, не снимая марли, слить воду, банку уложить на бок и накрыть так, чтобы зерна оставались в полной темноте, причем доступ воздуха должен быть достаточным. После появления проростков зерна следует промыть и можно использовать.

Во всех случаях необходимо следить за тем, чтобы ко времени употребления длина проростков составляла не более 1–2 мм.

Схема применения пророщенных зерен

Передозировки лечебного продукта не бывает. При тяжелых заболеваниях больной должен употреблять 14–16 ст. ложек проростков ежедневно в течение длительного времени наряду с обычным или диетическим питанием. По мере выздоровления можно перейти на профилактическую дозу: 5–6 ст. ложек в день.

В начале заболевания проростки рекомендовано употреблять по следующей схеме:

- ◆ первые 20 дней — по 7 ст. ложек проростков 3 раза в день;
- ◆ последующие 7 дней — по 4 ст. ложки 3 раза в день;
- ◆ далее 15 дней — по 7 ст. ложек 3 раза в день;
- ◆ затем на протяжении нескольких месяцев — по 5 ст. ложек 3 раза в день.

Каждую порцию сырых или ошпаренных кипятком проростков следует долго и тщательно пережевывать так, чтобы продукт под действием слюны сделался жидким и однородным. Следует делать не менее 60 быстрых и энергичных жевательных движений, съедая каждую ст. ложку проростков. Тяжелобольные должны пережевывать еще дольше.

Проростки зерновых культур идеально сочетаются практически с любыми продуктами. Особенно полезно их сочетать с сырыми овощами, фруктами, ягодами. Не рекомендуется одновременно при-

нимать проростки и лекарственные растения. Нельзя сочетать прием ростков и химических лекарственных препаратов. Совместный прием проростков и продуктов пчеловодства (мед, цветочная пыльца, маточное молочко, прополис) может вызвать аллергию.

Прием проростков рекомендовано сочетать с курсами лечебного голодания, длительность и вид которых подбираются индивидуально.

Бесплодие

◆ Мужское и женское бесплодие лечат свежееотжатым соком из незрелого растения — по 100–125 мл 2–3 раза в день за 20 мин до приема пищи.

Аналогичное действие оказывает сок, полученный из проростков пшеничного зерна.

**Бессонница, атония прямой кишки,
нарушение пищеварения,
укрепление нервной системы
и зубной ткани, улучшение структуры волос**

◆ 1 стакан цельного зерна промыть в нескольких водах. Для этой цели подходит обычная водопроводная вода комнатной температуры. Промытые зерна поместить в эмалированную кастрюльку небольшой емкости (до 2 л), залить вдвое большим количеством воды и кипятить под крышкой в течение 3 мин; укутав, настаивать 1 ч.

Затем зерна с водой вновь довести до кипения, хорошо укутав посуду, оставить еще на 3 ч.

Подготовленное таким образом зерно необходимо дважды пропустить через мясорубку, а затем разложить на сковородке, сюда же влить небольшое количество отвара, оставшегося в кастрюле, добавить немного сливочного масла, измельченный лук, соль по вкусу. Включить слабый огонь и на нем прогреть пшеничную кашу при постоянном помешивании.

При регулярном употреблении такой еды уже через 2–3 недели в организме начнут происходить положительные изменения. Из-за наличия витаминов группы В, клетчатки, микроэлементов укрепятся и приобретут шелковистость волосы, восстановится нормальная работа органов пищеварения, центральной нервной системы, нормализуется деятельность сердечно-сосудистой системы.

Бронхит, кашель, простуда

◆ 1–2 ч. ложки проращенных пшеничных зерен прокипятить в течение нескольких минут в 200 мл воды, настоять 10–15 мин. Принимать вместо чая 2–3 раза в день по 1 стакану.

**Выпадение волос,
воспаление кожи волосистой части головы**

◆ За 1,5–2 ч до предполагаемого мытья головы извлечь сок из проростков и массажными движениями втереть его в кожу головы. Такую процедуру проделывают 1 раз в 2–3 дня. В качестве моющих средств желательно использовать детское мыло.

**Гипертония, фарингит, укрепление иммунной системы,
очищение системы кровообращения**

◆ Из пшеничных проростков готовится экстракт, который имеет широкую гамму показаний к применению. Для его приготовления используются проросшие зерна с длиной ростков не более 3 мм. Их вначале перемалывают на мясорубке, а затем растирают в ступке, добавляя дистиллированную или охлажденную кипяченую воду. Когда будет получена кашицеобразная масса, ее процеживают через 2–3 слоя марли в отдельную посуду, остаток отжимают и снова растирают при добавлении свежих порций воды, вторично процеживают готовый продукт в ту же посуду. Аналогичным образом все повторяется и в третий раз. Выделенный натуральный экстракт помещают в холодильник и хранят при температуре 2–6 °С.

Принимают 2 раза в течение дня — утром натощак и вечером незадолго до сна. Доза на один прием для детей — 25 мл, для взрослых — 50 мл. При хранении содержимое посуды разделится на 2 фракции: в нижней части будет находиться осадок, сверху — жидкость. Поэтому перед самым употреблением расслоившийся экстракт обязательно взбалтывают.

Больные фарингитом приготовленное средство используют для полоскания горла; процедуру выполняют несколько раз в течение дня.

Внутренний прием экстракта оказывает благотворное действие на сосудистую систему. Содержащиеся в нем природные ингредиенты очищают сосуды от шлаковых отложений. Вскоре после приема отмечается уменьшение содержания в крови жировых и токсичных компонентов. В результате кровь разжижается, прочищается сосудистое русло. В совокупности это равнозначно эффекту расширения сосудов: тонус сосудистой стенки снижается, кровяное давление падает.

Ишиас

◆ По ходу воспалившегося седалищного нерва прикладывают проросшие зерна пшеницы. Проростки прикладывают в первую очередь к наиболее болезненным местам. Если же проекцию больного органа удастся определить на кистях рук или стопах ног, то для нормализации энергетического обмена на биологически активных точ-

ках закрепляют с помощью лейкопластыря по несколько зернышек злака. Их оставляют на коже до тех пор, пока не улучшится самочувствие и не исчезнут симптомы заболевания.

Конъюнктивит

Тканевую салфетку смочить соком пшеничных проростков и наложить на закрытые глаза. Спокойно полежать 30–60 мин. Для усиления лечебного эффекта перед сном можно закапать глаза соком проростков (по 2–3 капли).

Миопатия

Облегчает течение этого грозного заболевания состав, приготовленный из пшеничных проростков, луковой кашицы и пчелиного меда. Компоненты смешивают в примерно одинаковых пропорциях (получаемая масса не должна быть слишком жидкой), прикладывают как компресс к тем местам, где развилась мышечная слабость.

Для лечения прогрессирующей атрофии мышц фармацевты также предлагают поливитаминный препарат фехолин. В качестве сырья для получения этого лекарственного средства используются зародыши пшеничных зерен.

Неприятный запах изо рта, рыхлость и кровоточивость десен, кариес

◆ Продолжительное и тщательное разжевывание порции пророщенных зерен несколько раз в день (например, по 1 ст. ложке 3 раза в течение суток) позволяет улучшить состояние зубов и десен при пародонтозе.

Ожоги, в том числе солнечные

При ожогах I степени (покраснение) пораженные места несколько раз в течение дня обрабатывают соком пшеничных проростков.

◆ В эмалированную кастрюлю небольшой емкости всыпать 1 ст. ложку пророщенных семян пшеницы, влить 1 стакан воды и прокипятить содержимое на слабом огне до образования насыщенного отвара. После охлаждения часть приготовленного раствора смешать с 1 свежим яичным белком. Полученная смесь используется для смазывания обожженных участков кожи.

Практика показала, что использование такого отвара очень эффективно и способствует быстрому заживлению кожи.

Омоложение кожи лица

◆ Для поддержания свежести кожи необходимо взять за правило ежедневно умываться разведенным свежеприготовленным соком пшеничных ростков. Сок наполовину разводят дистиллированной или

кипяченой охлажденной и отстоянной водой. После умывания желательно лицо не промокать полотенцем, а дать возможность соку впитаться в кожу. При необходимости лицо ополаскивают водой.

◆ При появлении на коже признаков старения (кожа теряет упругость, увеличивается количество морщин), а также в случае возникновения воспалительных явлений марлю, сложив в 2–4 слоя, обильно смачивают в соке и накладывают на лицо или к месту воспаления на 20–30 мин. Вместо марли можно использовать для проведения косметических процедур вату. Такой уход за кожей необходимо осуществлять ежедневно до получения положительного результата.

Ревматоидный артрит

◆ Прорастить пшеничные зерна. Смешать проростки с теплым сливочным маслом (на 1 часть злака необходимо взять такое же или половинное количество масла). Принимать по 1 ст. ложке смеси утром, в обед и вечером за час до еды.

Одновременно с внутренним приемом такой же состав втирают в область больных суставов. Проращенные зерна, предназначенные для наружного применения, перед смешиванием следует дважды перемолоть на мясорубке.

Ринит, синусит, отит, простудные явления, насморк

◆ Для устранения воспалительных явлений 2–3 раза в течение дня закапывают чуть подогретый на водяной бане (не более 40 °С) сок из проростков зелени пшеницы. Разовая доза — 3–5 капель.

Одновременно с целью уменьшения отечности носоглотки и простудных явлений в дыхательных путях необходимо делать ингаляции с соком проростков.

Сахарный диабет

◆ Взять 1 ст. ложку проросших зерен пшеницы, размолоть на мясорубке. Полученную массу размешать в стакане кислого молока и после непродолжительного настаивания выпить натощак.

Это несложное, но эффективное средство.

ЛЕЧЕНИЕ И УКРЕПЛЕНИЕ ПРОРОСТКАМИ БОБОВЫХ И ДРУГИХ КУЛЬТУР

Проращивание семян бобов и других культур

Для проращивания и последующего лечебно-профилактического применения можно использовать не только все виды злаковых культур, но и бобовые, семена овощей, орехов. Хороший эффект наблюдается при употреблении проращенных семян легины, рединса, клевера, люцерны, капусты, кресс-салата, пажитника и др.

Непригодны для проращивания семена тыквенных культур (огурца, арбуза, кабачка, патиссона и др.), пасленовых (картофеля, баклажана, помидора, перца и др.), черноплодной рябины и некоторых других растений.

Способы проращивания семян

Проращивание следует проводить, в основном следуя общим рекомендациям, но существуют и некоторые специфические особенности, характерные для отдельных культур.

Любые прорастающие семена нуждаются в достаточном количестве влаги, тепла и хорошей вентиляции. Прямые солнечные лучи вредны. Некоторым культурам для прорастания нужна полная темнота. Проростки можно хранить в холодильнике не более двух суток.

Бобы. 1 чашку бобов замачивают на 12 ч. Время проращивания может существенно варьироваться, так как можно использовать проростки разных сроков. В среднем же за 3–5 дней можно получить проростки длиной 1,5–2,5 см.

Лучше всего выращивать проростки бобов без света и под давлением. После замачивания бобы нужно поместить в сосуд из нержавеющей стали, в котором (как в стенках, так и в доннышке) заранее проделаны отверстия диаметром 5 мм с интервалами 2,5–5 см. Удобнее всего использовать сосуд цилиндрической формы диаметром 25–35 см и глубиной 25–30 см. Вначале бобы накрывают сверху крышкой или тарелкой, но не придавливают грузом. Первый сосуд следует поместить в другой, большего размера, чтобы проростки оказались в темноте. На дно большего сосуда укладывают камешки, чтобы обеспечить циркуляцию воздуха и предохранить проростки от избытка влаги. Проростки дважды в день промывают холодной водой в течение 10 мин. На 3-й день на крышку помещают груз, но не прекращают промывать бобы. Через 4–5 дней проростки станут крупными и мясистыми.

Проростки бобов ломкие, хрустящие, обладают мягким вкусом. Перед употреблением необходимо удалить с них кожуру. Проростки бобов можно использовать для приготовления салатов, блюд из маринованных овощей, хлеба из проростков.

Нут и зеленый горох. Перед замачиванием надо отбраковать расколовшиеся и слабо окрашенные семена. 1 чашку гороха замочить на 12 ч. Проращивать нут можно в комбинации с чечевицей и пшеницей или отдельно. Ростки длиной 1,2 см появятся через 2–3 дня. Чаще всего их используют в качестве приправы, а также для приготовления салатов и хлеба.

Чечевица. 1 чашка чечевицы замачивается на 12 ч. Ростки размером 0,6–1,8 см можно получить через 3–5 дней. Но использовать в пищу можно проростки разных сроков. Попробуйте, какие вам больше понравятся. Проростки чечевицы имеют своеобразный земляной

привкус, но они чрезвычайно полезны. Эти универсальные проростки можно употреблять в пищу в самых разных сочетаниях. Хороши эти проростки с маринованными овощами. Используют их и для приготовления лепешек, хлеба, запеканок, супов и разнообразных салатов.

Клевер. Используют для проращивания только светлые семена. Темные в пищу употреблять не следует, так как они обработаны химическим препаратом — железистым порошком. Проращивать клевер можно отдельно или в комбинации с другими семенами. 3 ст. ложки семян нужно замочить на 4–6 ч. Через 4–5 дней, когда проростки достигнут 2,5–3,7 см, можно собирать урожай. Клевер при проращивании также вырабатывает хлорофилл, поэтому за 2–3 дня до сбора урожая ставят банку с проростками на свет. Перед употреблением удаляют кожуру. Используют проростки для приготовления хлеба, салатов, супов.

Люцерна. Для проращивания берут 3–4 ст. ложки семян люцерны и замачивают их на 4–6 ч. Сначала семена проращивают без доступа света, на 3–5й день их нужно поместить на свет для появления хлорофилла. Следите только, чтобы на них не падали прямые солнечные лучи. Еще через 1–2 дня можно убирать урожай. К этому времени проростки обычно достигают 2,5–3,7 см. Перед употреблением с них нужно снять кожуру. Проще всего удалить кожуру с семян люцерны, поместив их в воду (в широкой миске или прямо в раковине). При этом большая часть отделившейся кожуры всплывет на поверхность. Проростки люцерны можно использовать для приготовления салатов, супов и хлеба.

Капуста. Для проращивания потребуется треть чашки семян капусты. Их нужно замочить на 4–6 ч, а затем поместить в банку. Капуста по мере прорастания вырабатывает хлорофилл, поэтому через 2–3 дня семена надо поместить под не прямые солнечные лучи. Урожай собирают через 4–5 дней, когда ростки достигают 2,5 см. Перед употреблением проростков нужно удалить кожуру с семян. Используют проростки капусты для приготовления салатов, супов, хлеба, напитков.

Горчица и редис. Четверть чашки семян горчицы или редиса замочить на 4–6 ч. Через 4–5 дней проростки достигнут длины 2,5 см. После этого их можно употреблять в пищу. Но и те и другие проростки довольно остры на вкус, поэтому лучше комбинировать их с другими семенами. Можно использовать для приготовления салатов, супов, приправы.

Кресс-салат. 4 ст. ложки семян кресс-салата замочить на 4–6 ч, затем поместить в банку и проращивать 4–5 дней до появления ростков 1,2 см длиной. Если при проращивании семян кресс-салата выделяется много слизи, значит, они не полноценны и их не следует употреблять в пищу. Проростки имеют острый вкус, поэтому обычно их смешивают с другими проросшими семенами.

Овес, рожь, просо. 1 чашку зерен овса или ржи замачивают на 12 ч, а проса — на 8 ч. Для проращивания нужно использовать только целые неочищенные зерна. Употреблять в пищу проростки можно через 2–3 дня, когда они достигнут длины 0,6–1,2 см. Рожь можно выращивать в комбинации с пшеницей и чечевицей.

Кунжут. Используют для проращивания неочищенные семена, так как очищенные часто подвергаются химической обработке. 1 чашку семян надо замочить на 4–6 ч и проращивать не более 1–2 дней. При длительном проращивании семена становятся горькими, поэтому длинных ростков ждать не нужно. Употреблять их надо сразу после того, как проклюнутся маленькие росточки. Кунжут используется для приготовления молока, сыров, салатов, йогуртов, сладостей.

Подсолнечник. Используют для проращивания 2 чашки очищенных семян (естественно, не подвергавшихся тепловой обработке). Замочите их на 8 ч. Семена можно употреблять уже через день, даже если ростков не видно. А если вы подождете 2–3 дня, то появятся ростки длиной 1,2 см. В смеси с люцерной их можно проращивать 4–5 дней, тогда ростки станут еще длиннее. Используйте эти вкусные и богатые питательными веществами проростки для приготовления салатов, сыров, сладостей, молока, хлеба.

Миндаль. Для проращивания берут 1 чашку очищенных от скорлупы орехов. Замачивают их на 12–24 ч, после чего их уже можно употреблять в пищу. Ростков ждать не стоит, так как миндаль набухает, но не прорастает. Такие замоченные орехи широко используются для приготовления салатов, сухих завтраков, йогуртов, сыров, хлеба, десертов, напитков.

ПРОРАЩИВАНИЕ И ПРИМЕНЕНИЕ ЗЕЛЕННЫХ РОСТКОВ

Зерна можно проращивать не только в воде, но и в земле. Полученные при этом проростки так же эффективны, как и пророщенные в воде. Вдобавок они очень экономичны.

Зеленые ростки обладают широким спектром воздействия на организм, благотворно влияя на все органы и системы. Вот лишь некоторые их полезные свойства:

♦ сок зеленых ростков в составе клизм и при приеме внутрь являются незаменимым средством очищения толстого кишечника;

♦ при закапывании в нос свежего сока ростков уменьшаются воспалительные явления, а затем наступает полное выздоровление при ринитах, синуситах, фронтитах, гайморитах, в том числе хронических; закапывание сока в слуховой проход показано при воспалениях наружного и среднего уха;

♦ регулярное жевание зеленых ростков излечивает пародонтоз, устраняет неприятный запах изо рта;

- ◆ полоскания со свежим соком ростков показаны при ангинах, тонзиллите, фарингите;
- ◆ для наружного применения сок из ростков рекомендуется при укусах насекомых, ожогах, ссадинах, порезах;
- ◆ сок обладает освежающим и тонизирующим свойствами; его добавляют в воду при приеме ванн;
- ◆ сок зеленых ростков является хорошим косметическим средством. Он укрепляет и делает кожу эластичной; при втирании в кожу головы сок укрепляет волосы и стимулирует их рост.

В домашних условиях для получения зеленой поросли зерен используют обычные столовые подносы со слоем земли. Берется верхний слой обычной земли, пополам с торфом. На поднос насыпают землю и засевают семена, а сверху накрывают крышкой (вторым подносом или картонкой), чтобы сохранить необходимую влажность. Если вы хотите иметь свежую поросль пшеницы каждый день, то вам потребуется 8–9 подносов. Для других видов ростков потребуется столько же подносов или меньше, в зависимости от ваших потребностей. В дальнейшем вы сможете вместо торфа использовать перегнившие корешки, оставшиеся после выращивания зеленых ростков.

Для получения зеленых пшеничных ростков нужно взять чашку цельных зерен пшеницы зимнего сорта и замочить их на ночь в большом количестве воды. После этого слить воду, промыть зерна, перевернуть банку вверх дном и оставить зерна прорасти еще в течение 12 ч. За это время их нужно промыть как минимум дважды, чтобы предохранить от высыхания.

На поднос насыпать слой земли толщиной примерно 2,5 см, в подносе сделать желобки для стока воды по бокам. Затем равномерно распределить зерна по поверхности почвы, при этом следить за тем, чтобы зернышки не попали в дренажные отверстия и не лежали друг на друге. Посаженные зерна полить, но не заливать большим количеством воды. Накрыть крышкой и оставить так на 3 дня или до тех пор, пока крышка не начнет приподниматься. Раскрыть ростки и поставить в хорошо освещенное место, но не под прямые солнечные лучи. Поливать один раз в день. Ростки будут готовы к употреблению в среднем через 7–10 дней. Их нужно срезать ножом под корень.

Зеленые ростки из гречихи и подсолнечника можно выращивать похожим способом. Выбирая зерна и семечки, обратите внимание на то, чтобы на них была сохранена шелуха и они были выращены в экологически чистом регионе без химических удобрений. Для одного подноса нужно замочить в двухлитровой банке 1½ чашки семечек или ¾ чашки гречихи. Банку с семечками следует наполнить водой полностью; для гречихи достаточно половины. Вымачивать их в течение 8 ч. Затем посадить семена на подносе так же, как пшеницу, но более глубоко, так как их корневая система слабее, чем у пшеницы.

Проростки подсолнуха для еды можно получить следующим способом. Семена замачивают на полдня и засыпают на подносе небольшим количеством земли. Семечки нужно полить водой, сверху прикрыть картонкой и поставить в теплое место. Через несколько дней картонку снять, а поднос поставить на свет. После этого выкопать ростки из земли, промыть и очистить от шелухи. Теперь их можно есть.

Хранить торфяно-земляную смесь для проращивания зеленых ростков можно в обычной корзине. Если вы хотите готовить компост из корешков, то потребуется еще одна корзина. Для вентиляции в ней нужно просверлить по диаметру отверстия через каждые 10 см.

Итак, чтобы приготовить компост для интенсивного проращивания зеленых ростков самостоятельно, поступают следующим образом. Пересыпав использованную землю в корзину с отверстиями, накрывают ее крышкой и постоянно добавляют новые порции земли и овощные очистки. Особенно хорошо добавлять отработанную клетчатку из соковыжималки. Когда корзина будет полной, оставить ее на 3 месяца. После этого вы сможете использовать полученный компост снова для выращивания ростков.

Использование зеленых ростков

Срезать зеленые ростки нужно, когда они достигнут высоты 5–8 см. Существуют разные способы применения зеленого сырья. Его используют как самостоятельное блюдо, готовя из него салат, или как полезную пищевую добавку. При этом нужно помнить о двух вещах. Первое: не стоит подвергать зеленые ростки тепловой обработке, иначе они потеряют все свои полезные свойства. Второе: полученные ростки нужно употреблять сразу после срезания, так как вскоре начнет разрушаться хлорофилл. Из зеленых ростков готовят свежий сок, пропуская измельченные ростки через соковыжималку. Сок также выпивают сразу, в чистом виде или в смеси с другими овощными и фруктовыми соками.

Сок зеленых ростков получают из мелко нарезанной и пропущенной через мясорубку зелени.

♦ Для общего очищения организма рекомендовано ежедневно или через день принимать натошак 80–120 мл свежего сока. Длительность курса очищения — от 1–2 до 4–6 недель.

Побочного действия сок зеленых ростков не оказывает. Желательно пить его мелкими глотками. Можно смешивать с овощными и фруктовыми соками в равной пропорции.

♦ Если сок зеленых ростков применяется для лечения заболеваний, то следует разделить дневную порцию на 3–4 приема, а начинать прием с 30–50 мл, в течение 7–10 дней доводя дозу до 100–120 мл. После каждой недели приема сока делать суточный перерыв.



**ДРУГИЕ
НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ
ЛЕЧЕНИЯ**



ЛЕЧЕНИЕ РАСТИТЕЛЬНЫМИ МАСЛАМИ

ХАРАКТЕРИСТИКА РАСТИТЕЛЬНЫХ МАСЕЛ

Растительные масла — растительные жиры, получаемые из семян или плодов растений путем отжима или экстрагирования. Плотность — от 0,9 до 0,98 г/см³, цвет от светло-желтого до темно-бурого. Различают растительные масла: высыхающие (льняное, конопляное), полувысыхающие (хлопковое, подсолнечное) и невысыхающие (кокосовое, касторовое). Многие растительные масла являются важнейшими пищевыми продуктами. Основная питательная ценность растительных масел определяется высоким содержанием в них триглицеридов высших жирных кислот (до 90 % — в льняном, до 50 % — в подсолнечном), фосфатидов (до 3000 мг% — в соевом, до 1400 мг% — в подсолнечном), стеринов (до 1000 мг% — в кукурузном, до 300 мг% — в подсолнечном), токоферолов (100 мг% и более — в соевом и кукурузном, до 60 мг% — в подсолнечном). Растительные масла используют для производства мыла, лаков, олифы и др.

Для приготовления экстракционных масел наиболее пригодно растительное сырье, содержащее жирорастворимые биологически активные соединения: смолы, токоферолы, каротиноиды, флавоноиды и полифенолы, эфирные масла, ароматические кислоты.

На полноту экстрагирования природных соединений из растительного сырья существенное влияние оказывают природа экстрагента, степень измельчения, время и температура экстракции.

В качестве экстрагентов используют жирные масла высокого качества (кукурузное, оливковое, персиковое, соевое, подсолнечное и др.).

Температура в процессе получения бальзамов не должна превышать 60–70 °С (возможна деструкция термолабильных каротиноидов), а продолжительность экстракции — не более 4–5 ч. Периодическое перемешивание растительного сырья и масла (5–7 раз на протяжении каждого часа настаивания) повышает выход экстрагируемых веществ в раствор, который затем отстаивают 2–3 дня,

фильтруют, фасуют в баночки темного цвета. Хранят в темном, прохладном месте.

Полученные экстракционные масла — прозрачные, окрашенные от желтокоричневого до коричнево-зеленоватого цвета жидкости, сохраняющие аромат растительного сырья. Содержание каротиноидов (в пересчете на каротин) находится в пределах 95–210 мг%, суммы флавоноидов (в пересчете на кверцетин или рутин) — 0,5–3,5%.

Для увеличения стабильности приготовленного масла проводят дополнительное обезвоживание продукта смешиванием с высушенным (прокаленным) натрия сульфатом или другими известными обезвоживающими средствами. Прозрачное, обезвоженное экстракционное масло в плотно закупоренных емкостях может храниться до 2 лет без добавления стабилизатора.

Сложный состав биологически активных веществ лекарственных растений не полностью экстрагируется при получении экстракционных масел, настоев, отваров или настоек и экстрактов. Значительная часть компонентов в растительном сырье утрачивается вместе со шротом.

В современных комплексных фитобальзамах осуществляется последовательная экстракция растительного сырья несколькими растворителями. Такие суммарные фитопрепараты с комплексом биологически активных соединений в природном соотношении позволяют получить более эффективное терапевтическое действие при их внутреннем и наружном применении.

Масло шиповника. Каротолин получают из жома (без семян), остающегося после извлечения аскорбиновой кислоты из плодов шиповника, и порошковой массы, обладающей Р-витаминной активностью. Для экстракции используют обычно подсолнечное масло. При многократной (до 10 раз) экстракции порций сырья при 50–60 °С получают препарат с высоким содержанием каротиноидов. Он применяется при трофических язвах, экземах, атрофических изменениях слизистых оболочек и для лечения некоторых видов эритродермии. Применяют наружно под повязки, а также внутрь по 1 ч. ложке 3 раза в день до еды.

Отсепарированные из жома семена дробятся и экстрагируются органическим растворителем, после отгонки которого получают масло шиповника, применяемое по аналогичным показаниям.

Масло алтея лекарственного. Готовят с растительным маслом (1:20) нагреванием на водяной бане измельченных семян растения в течение 1 ч. Умеренно теплый фильтрат втирают в кожу головы 2 раза в неделю при перхоти. Курс лечения 12–15 процедур, повторный — через 2–3 недели.

Масло бархатцев распростертых. Измельченные цветки заливают растительным маслом (1:10) на 12 ч, нагревают на водяной бане

30 мин при температуре 60–70 °С. Применяют при лечении ран, ожогов, пародонтоза.

Масло грецкого ореха. Свежие измельченные листья грецкого ореха заливают растительным маслом (1:2), нагревают на водяной бане 1 ч при температуре 60–70 °С. Применяют наружно для лечения ран и язв.

Измельченные недозрелые плоды грецкого ореха заливают растительным маслом (1:10), нагретым до 60 °С, настаивают 12 ч в термосе. Охлаждают и фильтруют. Бальзам издавна применялся в медицине для лечения туберкулеза кожи, рожистых воспалений и свищей в области глаз, ожогов и длительно незаживающих ран. Курс лечения 2–3 недели.

Встречающиеся в отдельных источниках сведения о применении экстракта грецкого ореха внутрь необоснованны ввиду содержания в бальзаме токсичных веществ.

Масло зверобоя. Готовят в соотношении 1:10 нагреванием сырья измельченной травы растения с растительным маслом в течение 3 ч при температуре 60–70 °С, настаивают 2–3 недели, фильтруют и отжимают. Ежедневно на депигментированные пятна (при витилиго) на 30 мин накладывают салфетки, пропитанные зверобойным маслом, после процедуры пятна подвергают непродолжительному облучению, предварительно смазав фотозащитным кремом здоровую кожу. Одновременно внутрь принимают настой травы зверобоя по 1 ст. ложке 3 раза в день после еды, детям дают по 1 ч. ложке. Зверобойное масло — эффективное средство для лечения ожогов (перед применением масла ожоги обрабатывают настоеккой календулы или 70% -ным спиртом).

Масло лавра. Для приготовления бальзама 30 г высушенных измельченных листьев растения заливают 200 г нагретого до 60 °С растительного масла и настаивают 1 неделю в термосе. Принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день после еды для регулирования цикла менструаций.

Масло лоха. Высушенные измельченные плоды растения заливают растительным маслом (1:10), нагревают на водяной бане в течение 1 ч, выдерживая температуру 60–70 °С, охлаждают, процеживают. Принимают по 1 ч. ложке 3 раза в день после еды при лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Эффективное наружное средство для лечения ожогов, обморожений, аллергических заболеваний кожи, экзем.

Масло майорана. Измельченную траву растения заливают растительным маслом (1:10) на 12 ч, нагревают 30 мин при температуре 60–70 °С.

Лечат насморк, а также применяют для растираний при невралгиях, при лечении вывихов, ран и нарывов.

Масло можжевельника. Измельченные свежие листья можжевельника заливают растительным маслом (1:5), нагревают на водяной бане в течение 1 ч, выдерживая температуру 60–70 °С, охлаждают, процеживают. Применяют наружно при заболеваниях кожи и для выведения бородавок.

Масло ноготков лекарственных. Измельченные цветки заливают растительным маслом (1:10) на 12 ч, нагревают на водяной бане 30 мин при температуре 60–70 °С. Применяют при лечении трещин кожи.

Масло тополя черного. Измельченные почки тополя заливают растительным маслом (1:5), нагревают на водяной бане 1 ч при температуре 60–70 °С. Теплый фильтрат втирают в кожу головы 2–3 раза в неделю (до 15 раз) при сухой себорее.

Масло унаби. Измельченные свежие листья заливают растительным маслом (1:5), нагревают на водяной бане 1 час, выдерживая температуру 60–70 °С, охлаждают, процеживают. Применяют наружно при опухолях, абсцессах, гнойниках.

РЕЦЕПТЫ ПРИМЕНЕНИЯ НАИБОЛЕЕ ПОПУЛЯРНЫХ МАСЕЛ

Арахисовое масло

Арахисовое масло получают из плодов арахиса, содержащих до 6 % масла, в состав которых входят белки (до 25 %), сахара, клетчатка (около 5 %) и большое количество ненасыщенных жирных кислот.

Арахисовое масло применяют при лечении гнойных и труднозаживающих ран. Оно очень эффективно при лечении геморрагических диатезов у детей, при которых снижается свертываемость крови, возникают многочисленные кровоизлияния под кожей и др.

Применяется: наружно — в виде масляных повязок, которые накладывают на пораженные участки. Повязку меняют один раз в сутки; внутрь: взрослым — по 2–3 ст. ложки 3 раза в день, детям — по 2–3 ч. ложки 2–3 раза в день.

Продукт также используется как белковая добавка к пищевому рациону. Арахисовое масло входит в состав многих пищевых продуктов. В США его используют так же часто, как и оливковое масло.

Касторовое масло

Касторовое масло получают из семян клещевины — многолетнего древовидного растения семейства молочайных, которые содержат около 50 % касторового масла.

Касторовое масло является основой различных кремов и мазей, в традиционной медицине издавна применяется как слабительное

средство. Также используется при лечении кожных заболеваний, ран, геморрое и др.

Бронхит, простудные явления

◆ 2 ст. ложки касторового масла подогреть на водяной бане. Затем к касторке добавить 1 ст. ложку скипидара и перемешать до образования однородной смеси. Больного уложить в постель, втереть смесь в кожу грудной клетки и укутать для сохранения тепла. Наиболее удобное время для проведения процедуры — вечерние часы перед сном.

Геморрой

◆ Воспаленные наружные геморроидальные узлы можно смазывать касторовым маслом.

Дизентерия

◆ В стакане пива размешать 1 ст. ложку касторового масла и принять внутрь. Народная медицина рекомендует выпить с двухчасовыми интервалами три таких стакана. У больного должно возникнуть сильное послабление, но зато на следующий день признаки кишечной инфекции в большинстве случаев исчезают.

Малярия

◆ В наши дни заболевание не привлекает к себе пристального внимания медиков — с введением в лечебную практику коры хинного дерева малярийный плазмодий перестал представлять какую-либо опасность для здоровья. Но иногда под рукой не оказывается столь необходимого хинина. Как быть в этом случае? Больному дают выпить во время приступа 1–2 ст. ложки касторового масла (доза для взрослого человека). Больного тепло укрывают, чтобы он хорошо пропотел.

Морщины

◆ Благодаря смягчающему действию касторовое масло с успехом можно использовать для разглаживания не очень глубоких морщин, в том числе вокруг глаз. Потребуется 1 ч. ложка масла, которое нагревают в небольшой бутылочке (окуная в нагретую воду) или наливают в ложку, предварительно нагретую над пламенем газовой плиты.

Теплое масло наносят на кожу вокруг глаз и легкими постукивающими движениями кончиков пальцев вбивают в поверхностный слой кожи. Даже при нечастом, но регулярном уходе за лицом (на-

пример, один раз в 10 дней) через несколько месяцев кожа заметно омолодится.

Нарывы, чирьи, прыщи

◆ Касторовое масло используется самостоятельно или в сочетании с другими средствами для лечения гнойничковых заболеваний. Самый простой способ лечения — прикладывание к больному месту хлопчатобумажной ткани, пропитанной касторкой. Ткань держат на теле в течение длительного времени.

Облысение

◆ Один из составов для борьбы с плешивостью включает в себя касторовое масло и 96% -ный этиловый спирт. Ингредиенты смешивают в равных количествах и используют для каждодневного втирания в кожу головы. Процедуру удобнее выполнять на ночь, совмещая втирание смеси с легким массажем волосистой части головы. Минимальный срок выполнения процедур — 2–3 месяца.

Очищение кишечника

◆ В качестве очищающего и слабительного средства может быть использовано касторовое масло. Оно имеет неприятный вкус, поэтому для приема внутрь лучше воспользоваться желатиновыми капсулами. Разовая доза для взрослых равна 15–30 г, детям масло назначают в зависимости от возраста и тяжести симптомов по 5–15 г на прием. Послабляющее действие проявляется, как правило, по истечении 5–6 ч с момента приема.

Папилломы, бородавки, пигментные пятна

◆ Касторовое масло втирается 2–3 раза в день в места возникновения кожных дефектов. Лечение длительное. Иногда для полного устранения патологий может потребоваться 2–3 месяца.

Перхоть (при сухих волосах)

◆ Лечение заключается в применении двух целебных смесей на основе касторового масла.

Состав А: касторовое масло — 2 части, подсолнечное масло — 5 частей.

Состав Б: касторовое масло — 1 ст. ложка; свежееотжатый сок одного среднего лимона, 1 яичный желток.

Составы лучше готовить перед самым использованием. В нечетные дни применяется состав А, в четные — состав Б или наоборот. Смесь втереть в кожу головы, затем на 1–2 ч на голову надеть полиэтиленовый пакет, сверху обернуть махровым полотенцем. По

окончании процедуры волосы вымыть детским мылом. Процедуры выполнять в течение 3–4 недель.

Повышение лактации у кормящих матерей

◆ Лактогенное действие оказывает смазывание сосков касторовым маслом. Обработку груди лучше проводить после кормления ребенка, несколько раз в день. Одновременно из-за оказываемого касторкой смягчающего действия уменьшается возможность растрескивания кожи на сосках.

Пяточная шпора

◆ Смешать взятые поровну касторовое масло и глицерин. Пропитать лекарством льняную ткань, наложить ее на больное место на ночь, надеть поверх хлопчатобумажный носок. Так повторять до исчезновения признаков заболевания.

Себорея, зуд кожи головы

◆ Лечебное средство содержит: касторовое масло — 10–20 г; деготь — 5–10 г; спирт этиловый — 100 г. Компоненты смешивают и втирают в кожу волосистой части головы за 3–5 ч до мытья волос.

Слабость родовой деятельности

◆ Официальная медицина рекомендует использовать для стимулирования родовой деятельности касторовое масло. Лекарство принимают внутрь в количестве 40–50 г на прием.

Смягчение ороговевших участков кожи

◆ Достаточно один раз в 3–4 дня перед сном смазывать кожу касторовым маслом. Чтобы постельное белье не пачкалось, нужно надевать хлопчатобумажные носки.

Смягчение кожи губ

◆ Поверхность губ регулярно смазывают мазью, полученной после смешивания подогретых касторового масла (3 части) и вазелина (4 части).

Солнечный ожог

◆ Кожу смазывают смесью касторового и подсолнечного масел, взятых в равном количестве. Смазывания повторяют до исчезновения красноты кожи и уменьшения болезненных ощущений.

Суставные боли

◆ На ночь в места болевых ощущений необходимо втереть касторовое масло и наложить повязку из хлопчатобумажной ткани.

Сухость кожи лица

Касторовое масло способно оказывать смягчающее действие на сухую кожу, при этом его можно использовать индивидуально или в комплексе с другими природными средствами. Вот один из способов косметического ухода за лицом с сухим типом кожи.

◆ 1 ст. ложку ряженки смешать с 1 ч. ложкой огуречного сока. Приготовленный состав нанести на лицо примерно на 1 ч, а затем смыть теплой водой. Завершает процедуру смазывание кожи лица касторовым маслом.

Травматическое повреждение тканей

◆ На место ушиба накладывают ватный тампон или салфетку с касторовым маслом и закрывают повязкой. Лечение необходимо начать без промедления в день получения травмы, поскольку задержка с началом выполнения лечебных процедур на сутки-двое замедлит и процесс восстановления поврежденных тканей.

Укрепление корней волос, перхоть

◆ К 50 г касторового масла добавляют 3–6 капель лимонного сока и нагревают смесь на водяной бане до температуры 40–42 °С. В приготовленный состав окунают ватный тампон и втирают масло в кожу волосистой части головы. После нанесения смеси на голову надевают полиэтиленовый пакет, а затем вязаную шерстяную шапочку. Через 2 ч утепляющие средства снимают, а волосы тщательно промывают, ополаскивают подкисленным раствором (лимонный сок или уксус: 1 ст. ложка на 1 л теплой кипяченой воды). Процедура выполняется 1–2 раза в течение недели.

Укрепление ресниц

◆ Для того чтобы укрепить ресницы и усилить их рост, один раз на протяжении 2–3 дней их смазывают касторовым маслом.

Эрозия шейки матки

◆ Приготовить 1 ч. ложку касторового масла, 1 ч. ложку пчелиного меда, 1–2 ч. ложки сока алоэ или содержимое 2–3 ампул экстракта алоэ для инъекций. Компоненты перемешать перед употреблением, образовавшейся смесью пропитать ватный тампон и ввести во влагалище до утра. После извлечения тампона шейку матки желательно смазать облепиховым маслом. Продолжительность лечебного курса — 10 дней.

Для закрепления достигнутого эффекта через пару недель можно начать проведение повторного курса.

Язвы, раны, ссадины

◆ Кастровое масло содержит в себе соединения, которые способны бороться с раневой инфекцией и ускорять заживление различных повреждений на теле. Лечение простое: ранки несколько раз в течение дня смазывают маслом до наступления полного выздоровления.

Кукурузное масло

Кукурузное масло получают из зерен кукурузы. Кроме жирных кислот, содержит витамин Е (токоферол), препятствующий процессам старения организма, биологически активные вещества, в том числе снижающие уровень холестерина в крови.

Кукурузное масло применяется при заболеваниях печени и желчевыводящих путей, при почечнокаменной, гипертонической болезнях, атеросклерозе, аллергических заболеваниях, бронхиальной астме, заболеваниях кожи и др.

◆ Взять 20 г еловой смолы, 1 измельченную головку лука, 15 г порошка медного купороса. Компоненты залить 50 мл кукурузного масла, размешать, настоять в течение суток. Полученная мазь применяется для втирания в места ушибов, переломов.

◆ Взять равные части кукурузного масла, соков алоэ, редьки черной, 70% -ного этилового спирта. Компоненты смешать и настоять в темном прохладном месте в течение 7 суток. Принимать внутрь по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды. Смесь способствует рассасыванию опухолевых образований. Особенно эффективен продукт при доброкачественных опухолях женской половой сферы.

◆ Внутренний прием кукурузного масла (по 2 ст. ложки 3 раза в день до еды) показан при заболеваниях печени, желчнокаменной и почечнокаменной болезни, бронхиальной астме, кожных и аллергических заболеваниях.

◆ Цветки зверобоя, листья зверобоя, кукурузное масло, оливковое масло, подсолнечное масло взять в соотношении 1:1:3:1:1. Компоненты смешать и настоять в течение 25–30 суток в темном прохладном месте, периодически перемешивая, затем процедить. Применять для смазывания пораженных участков кожи при витилиго.

Льняное масло

Применяется в виде смазываний пораженных участков при заболеваниях кожи, ранах, ожогах, трещинах кожи. Смазывания проводятся 3–4 раза в день на протяжении длительного времени. Также можно применять масляные повязки.

◆ Внутрь — по 1–2 ст. ложки 1 раз в день на протяжении длительного времени (курсами по 4–6 недель с 2–4-недельными перерывами) при атеросклерозе.

◆ В качестве легкого слабительного льняное масло применяют по 2–3 ст. ложки на ночь.

◆ Препарат линетол — смесь этиловых эфиров, ненасыщенных и насыщенных жирных кислот. Применяется при термических ожогах, лучевых (радиационных) ожогах, в виде мазевых повязок: средство следует нанести ровным тонким слоем на пораженный участок, после чего наложить повязку, пропитанную рыбьим жиром; повязку необходимо менять ежедневно, при этом нижний слой марли не удаляют, а пропитывают линетолом. Иногда рекомендуется накладывать средство без повязки путем смазывания.

Облепиховое масло

Облепиховое масло получают из плодов облепихи — кустарника или дерева семейства лоховых. Облепиховое масло превосходит многие другие растительные масла по содержанию аскорбиновой кислоты и витамина E.

Известны два способа его получения.

1. Плоды измельчают, растирают и отжимают сок. При отстаивании последнего всплывает оранжево-красное (иногда оранжево-желтое) масло, которое собирают в отдельный сосуд. Жом промывают водой и высушивают при комнатной температуре (можно на батарее центрального отопления), пропускают через мясорубку или большую кофейную мельницу и заливают рафинированным подсолнечным или другим растительным маслом (1:5), нагретым до температуры 60 °С, хорошо перемешивают деревянной лопаткой или ложкой из нержавеющей стали и оставляют настаиваться, время от времени перемешивая. На следующий день масло сливают в другой сосуд с новой порцией сухого жома и оставляют настаиваться. Указанную операцию повторяют 3–4 раза. Облепиховое масло процеживают через марлю или капроновую сетку в бутылку темного стекла, которую плотно закупоривают и хранят в холодильнике.

2. Замороженные плоды облепихи (1 кг) и столько же растительного масла помещают в кастрюлю с неповрежденной эмалью, которую, накрыв крышкой, помещают в большой сосуд с кипящей водой (водяная баня), выдерживают 30 мин, массу процеживают через марлю или капроновый мешочек, масло сливают, а выжимки снова заливают свежей порцией подсолнечного масла и вновь нагревают. Подобную операцию повторяют еще один раз. Таким образом, одна порция жома экстрагируется тремя порциями растительного масла. Масло, полученное в результате трех экстракций, сливают в одну посуду темного стекла, которую оставляют при комнатной температуре на одни сутки. При отстаивании масло всплывает на поверхность (сок остается внизу), его осторожно сливают в емкость темного стекла, хорошо закупоривают и хранят в холодильнике.

Применяют аналогично препарату промышленного производства.

◆ Облепиховое масло в составах с растительным маслом или питательным кремом (1:9) втирают 2 раза в неделю в кожу головы при сухой себорее — 10 процедур.

Косметическими фирмами выпускаются биокремы, содержащие облепиховое масло, предназначенные для ухода за увядающей кожей лица.

Многие экстракционные масла из других растений также можно легко приготовить в домашних условиях, получая достаточно качественные составы для наружного применения.

Внутренний ожог

◆ Часто причиной ожога слизистой оболочки является употребление горячей пищи. В этом случае на протяжении дня облепиховое масло принимают три раза в день по 0,3 ст. ложки.

Геморрой

◆ Для лечения используется мазь, содержащая 1 ч. ложку облепихового масла, 1 ст. ложку пчелиного меда, 1 ст. ложку внутреннего свиного жира.

Мазь можно наносить на свечи из картофельных клубней и вводить в прямую кишку после опорожнения кишечника. Можно также использовать специальные фитили, пропитанные этой мазью.

Грибковые поражения кожи, гнойничковая сыпь

◆ Для приготовления лечебного средства потребуется 10–15 г надземной части чистотела и 100–150 г облепихового масла. Чистотел измельчить, залить маслом. Настаивание продолжать в течение трех недель, после чего масло отделить от растительного сырья и слить в отдельную бутылочку. Приготовленное средство используется для смазывания пораженных участков кожи.

Заболевания верхних дыхательных путей

◆ Показаны ингаляции с теплым облепиховым маслом (1–3 раза в день).

Кожные заболевания (экзема, чешуйчатый лишай, нейродермит и др.)

◆ Рекомендованы примочки с облепиховым маслом, которые прикладывают к пораженным местам 3–4 раза в день. Одновременно показано употребление продукта внутрь — по 3–4 капли на кусочке хлеба или с молоком 3–4 раза в день перед едой.

Лечении труднозаживающих ран, трофических язв

◆ Накладывают повязки с облепиховым маслом. Предварительно рекомендуется очистить поверхность раны (язвы) и нанести раствор пенициллина, затем наложить марлевую повязку, пропитанную облепиховым маслом. Повязку следует менять через день.

Насморк

◆ Масло облепихи необходимо закапывать 3 раза в день по 4–6 капель в каждую ноздрю.

Отит

◆ При появлении в ухе первых болезненных симптомов закапывают по нескольку капель масла, но только в носовые ходы. Процедура выполняется три раза в течение дня через равные промежутки времени.

Перхоть

◆ Перед мытьем в кожу волосистой части головы втирают облепиховое масло и оставляют на несколько часов. Завершается процедура промыванием волос и ополаскиванием травяными настоями (хмель, крапива, аир и т. п.)

Простатит

◆ Облепиховое масло входит в состав лечебного средства, которое используется для лечения заболевания предстательной железы. Чтобы приготовить лечебную смесь, соединяют следующие компоненты: облепиховое масло — 4 мл; мазь Вишневского — 2 мл; рыбий жир — 8 мл. Компоненты перемешивают при незначительном нагревании. Дозировка приведена в расчете на одну процедуру.

Лечебная смесь вводится в прямую кишку на 20–30 мин. Этого времени достаточно, чтобы на слизистой образовалась жировая пленка, лечебное действие которой продолжается более суток. Для прохождения одного лечебного курса необходимо сделать 10–12 процедур, выполняемых ежедневно.

Рак горла

◆ В целительской практике для лечения онкологических больных часто используются препараты, растительным сырьем для которых служит облепиха. Для приготовления лекарств применяют кору, молодые ветви, сок из плодов растения, облепиховое масло. Лекарственные препараты могут назначаться самостоятельно или же в сочетании с другими видами лекарственных форм. Например, больные раком горла за 1 ч до приема пищи сначала принимают 1 ст.

ложку сока красной свеклы, а через полчаса выпивают такое же количество облепихового масла. Так повторяют 3 раза в день.

Раны, обморожения, зудящие дерматозы

◆ Раневую поверхность или кожу подвергают регулярной обработке облепиховым маслом. Содержащиеся в масле соединения ускоряют заживление ран и способствуют уменьшению зуда.

Токсический гепатит

◆ Рекомендовано на фоне основного лечения принимать утром натощак 5–6 капель облепихового масла. Курс лечения составляет 4–8 недель.

Трофическая язва

◆ В качестве основы лечебной мази используется линимент алоэ, который можно купить в аптеке. Добавить к нему облепиховое масло в соотношении 20:1. Компоненты тщательно перемешать и наложить на больные участки в виде лечебной повязки.

Фибромиома матки

◆ Любой способ лечения заболевания будет более эффективным, если его сочетать с приемом облепихового масла внутрь. Можно ежедневно в течение 2 недель съедать по кусочку хлеба, политого маслом. Применяется также спринцевание с масляной вытяжкой из плодов облепихи: к 1 л кипяченой и охлажденной воды добавить 15 капель облепихового масла.

Экзема

◆ Во время лечения совмещают прием облепихового масла внутрь со смазыванием мазью, включающей облепиховое масло. Суточная доза лекарства для приема внутрь — 2 мл. Для наружного использования готовится 5%-ная мазь путем добавления 5 мл облепихового масла к 100 г мази.

Эрозия шейки матки, кольпит

◆ Лечение заключается во введении во влагалище тампона с облепиховым маслом, который оставляют на ночь. Лечебный курс состоит из 10–15 процедур, выполняемых ежедневно.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

◆ Облепиховое масло следует принимать по 1 ч. ложке за 30–40 мин до еды 2–3 раза в течение дня.

Оливковое масло

Оливковое масло получают из мякоти оливок (маслин); лучшие сорта носят название прованского масла.

Выраженными лечебными свойствами обладает масло, хранившееся более одного года. Его применяют при простудных заболеваниях, лечении кожных заболеваний и болезней желудочно-кишечного тракта. Оливковое масло также ускоряет процесс выведения из организма соединений свинца и препятствует развитию атеросклероза.

◆ Для профилактики и лечения атеросклероза рекомендовано принимать по 1 ч. ложке оливкового масла 2 раза в день на протяжении длительного времени.

◆ 2 ст. ложки измельченных корней крапивы двудомной и 2 ст. ложки измельченных корней лопуха большого залить 0,5 л оливкового масла и настоять в темном месте в течение 14–16 суток, процедить. Применять для втирания в кожу головы при жирной себорее. Через 2–3 ч после применения масляной вытяжки следует ополоснуть волосы подкисленной водой.

◆ Взять 1 часть пчелиного воска на 2 части оливкового масла, смешать компоненты, поместить на медленный огонь и довести до кипения, охладить. Полученную мазь применять наружно в виде мазевых повязок при лечении ран.

◆ При заболеваниях печени и желчевыводящих путей рекомендовано применение оливкового масла и сока грейпфрута: смешать компоненты (по $\frac{1}{4}$ стакана каждого) и применять перед сном. Данное средство эффективнее действует после очистительной клизмы.

◆ Для выведения камней из почечных лоханок рекомендует следующий способ. Сутки до начала процедуры нельзя ничего есть; для питья использовать слабоминерализованную воду. Приготовить лечебную смесь: 1 л капустного рассола, сок 4 лимонов, 400 мл оливкового масла. Принимать по 100 мл смеси каждые 30 мин. Через 4–6 ч вместе с калом начнут выходить почечные камни. Возможны возникновение болей, тошнота, жидкий стул. Данный способ можно применять только в том случае, если камни не достигли еще больших размеров, в противном случае не исключены осложнения, например закупорка мочеточника, гидронефроз и др.

◆ Для выведения токсинов из печени следует принимать по 1 ст. ложке оливкового масла, запивая подслащенным лимонным соком, каждые 20 мин на протяжении 2–2,5 ч. Процедуру рекомендуется проводить 2 раза в день за 2 ч до еды. Во время очищения печени нужно придерживаться щадящей диеты, исключив жирные, острые, мучные, жареные блюда.

◆ Для выведения камней из желчного пузыря рекомендуется следующий способ. За сутки до начала процедуры следует перейти

на голодную диету, используя для питья слабоминерализованную воду. Приготовить очищающую смесь, состоящую из 75 мл оливкового масла и такого же количества свежего лимонного сока. Принять смесь, приложить теплую грелку к области печени и лежать в течение 2–3 ч. При возникновении боли или чувства дискомфорта следует убрать грелку и прижать кулак к области правого подреберья.

Ореховое масло

Ореховое масло получают из ядер грецких орехов. В продаже имеется ореховое масло, изготовленное промышленным способом. В традиционной медицине применяется препарат юглон (в виде раствора, мази, суспензии), приготовленный на основе орехового масла.

Ореховое масло рекомендовано для лечения атеросклероза, гастрита с повышенной кислотностью желудочного сока, хронических колитов, болезней печени и желчевыводящих путей, щитовидной железы, почек, а также для лечения рожистых воспалений, гангрены, туберкулеза кожи и др.

Применяется в виде смазываний и масляных повязок при рожистом воспалении и гангрене. Смазывания проводятся 3–4 раза в день; мазовые повязки меняют ежедневно. Курс лечения длительный.

Приготовление орехового масла: 100 г измельченных ядер грецких орехов залить 1 л льняного или подсолнечного масла, настаивать в закрытой емкости в течение 14 суток, взбалтывая 2–3 раза в день, процедить.

◆ Смешать 0,5 кг майского меда, 0,5 кг сливочного масла и 100 мл орехового масла. Принимать по 2–3 ст. ложки смеси натощак в течение длительного времени. Продукт показан к применению при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки.

Подсолнечное масло

Подсолнечное масло получают из семян подсолнечника. Продукт богат ненасыщенными жирными кислотами, сахарами, витаминами и прочими полезными веществами.

Подсолнечное масло достаточно редко применяется в качестве самостоятельного лечебного средства. Его чаще используют в качестве основы для приготовления лечебных масел. Наружно, в смеси с другими веществами, масло применяют для лечения ожогов, педикулеза, а также для приготовления компрессов, примочек и др.

Авитаминоз, гиповитаминоз

◆ При недостаточном поступлении в организм каротина рекомендуется принимать внутрь содержащее каротин подсолнечное

масло. При его приготовлении в качестве экстрагируемого сырья используют мякоть плодов абрикоса в соотношении весовых частей: мякоти (в пересчете на сухое вещество) и растительного масла — от 0,28–1,00 до 3,2–1,0.

Аллергия

◆ В целительской практике известны случаи, когда больные для облегчения своего состояния во время аллергии принимали по 1 ст. ложке подсолнечного масла утром натощак и вечером перед сном, чем добивались смягчения проявления симптомов заболевания. Аналогичный оздоровительный эффект может быть получен, если ежедневно съедать по 0,3–0,7 стакана сырых семян подсолнечника.

Ангина, ринит

◆ Подсолнечное масло (100 мл) довести до кипения, а затем прокипятить на водяной бане. После охлаждения к маслу добавить один измельченный зубок чеснока, настоять и готовый масляный настой процедить. Использовать для закапывания в нос. Дозировка для взрослых — по 7–10 капель в каждую ноздрю; для детей — 2–3 капли. В течение дня закапывание повторять до трех раз через равные промежутки времени. Общая продолжительность лечения выбирается индивидуально, в зависимости от самочувствия.

Артрит, миозит, паралич, радикулит, ревматизм

◆ Измельчить 30 г листьев лавра благородного (лавровый лист), поместить в посуду и залить 1 стаканом подсолнечного масла. Настаивать в течение 7–10 дней в теплом месте.

Полученную вытяжку слить, отжать растительное сырье, профильтровать. Использовать для ежедневного втирания в места возникновения болезненных ощущений при заболеваниях костно-мышечного аппарата, а также в реабилитационном периоде для восстановления двигательных функций после перенесенного инсульта.

Астма бронхиальная, бронхит, простуда, пневмония

◆ Взять поровну (примерно по 1 ст. ложке) подсолнечного масла, пчелиного меда и водки. Перемешать компоненты до образования однородной массы и смазать полученной смесью грудь и спину больного, а затем через бумажные салфетки наложить горчичники и стараться держать их как можно дольше.

Такие процедуры выполнять ежедневно до полного излечения или значительного улучшения состояния больного.

Атеросклероз, заболевания печени и желчного пузыря

◆ Противосклеротическое действие масла обусловлено содержащимися в нем ненасыщенными жирными кислотами. Дневная доза продукта не более 30 мл. Лекарство нужно принимать утром на пустой желудок с последующим приемом пищи не менее чем через полчаса.

Масло действует как желчегонное средство, оказывая оздоровительное действие при целом ряде заболеваний: желчнокаменной болезни, воспалении желчных протоков и желчного пузыря и др. Сразу же после приема масла больные ложатся на правый бок и прикладывают к правому подреберью теплую грелку.

Афония

◆ При потере голоса небольшое количество подсолнечного масла нагреть на водяной бане, после чего пропитать им хлопчатобумажную ткань и прикладывать к горлу в виде компресса на ночь. После снятия компресса проводят легкий массаж области гортани, проделявая массажные движения от подбородка вниз к грудной клетке. За счет механического воздействия возрастает интенсивность кровообращения в области голосовых связок.

Боль в животе

◆ Через каждые 2–3 ч давать больному по 1 ст. ложке подсолнечного масла. Прием повторять до исчезновения болезненных ощущений.

Боль в ушах (отит)

◆ При возникновении в ушах боли простудного характера в слуховой канал помещают небольшой ватный тампон, смоченный подогретым подсолнечным маслом или его смесью с миндальным или оливковым маслом.

Бронхит

◆ Смешать взятые в равных количествах (например, по 2 ст. ложки) подсолнечное масло, пчелиный мед, водку и готовую к употреблению горчицу. Принимать в теплом виде внутрь по 1 дес. ложке 3 раза в день. Состав может быть также использован наружно для смазывания грудной клетки.

Варикозное расширение вен

◆ Смешать равные количества неочищенного подсолнечного масла, этилового спирта и воды. Полученной болтушкой смочить тканевую салфетку, которую приложить к расширенным венам в виде компресса.

◆ Прокипятить подсолнечное масло, охладить. Марлю сложить в несколько слоев, пропитать подсолнечным маслом и наложить на участки со вздутыми венами.

Сверху на марлю накладывают пергаментную бумагу и делают закрепляющую повязку.

Воспаление легких, бронхов

◆ Смешать (по 1 ст. ложке) подсолнечное масло, пчелиный мед, этиловый спирт и горчицу. Сварить картофель (вместе с кожурой), истолочь и соединить с ранее приготовленной смесью. Полученную массу вложить в специально сшитый мешочек из натуральных волокон, разровнять и наложить на грудь (не располагать над областью сердца). Средство должно прикладываться к телу в горячем виде. Чтобы не обжечь кожу, мешочек накладывается через один или несколько слоев промежуточной ткани, которую необходимо убирать по мере охлаждения массы. Чтобы уменьшить тепловые потери и сделать картофельное прогревание более действенным, мешочек покрывают слоем целлофана или компрессной бумаги, обвязывают тело большим полотенцем, утепляют больного и укладывают в постель до утра (лечебное обертывание делается на ночь).

На следующий вечер все повторить снова. Продолжать до полного выздоровления.

Воспаление легочной оболочки (плеврит)

◆ Противовоспалительным действием обладает состав, полученный после смешивания в равных количествах подсолнечного масла и столового уксуса. Достаточно взять по 1 ст. ложке каждого из компонентов и добавить к тесту, приготовленному на домашнем квасе. Лепешка прикладывается в виде компресса над очагом воспаления.

Выпадение волос (аллопеция)

◆ В домашних условиях из доступных средств можно легко приготовить масляную вытяжку, которая не только укрепляет корни волос, но и стимулирует рост волосяного покрова в местах облысения. Масляный настой содержит компоненты в следующем соотношении, %: мед пчелиный — 3–5, листья крапивы двудомной — 1–3, лук репчатый — 1–3, корень лопуха — 2–4, масло подсолнечное рафинированное — остальное.

◆ При алопеции аналогичное действие оказывает средство, приготовленное из следующих ингредиентов: подсолнечное масло — 40 мл, спирт этиловый — 40 мл, сок лука — 40 мл, отвар коры ивы, приготовленный из расчета 1 дес. ложка коры на 1 стакан воды — 40 мл.

Емкость, в которой хранится полученная смесь, перед применением встряхивается. Смесь втирается в кожу головы через день.

◆ Емкость заполнить на $\frac{1}{3}$ объема почками тополя, залить доверху подсолнечным маслом и поставить в теплое место для настаивания. Каждый день содержимое посуды взбалтывать. Когда пройдет 3 недели, масло слить в другую посуду, почки отжать. Полученный настой профильтровать и использовать для втирания в кожу волосистой части головы.

В случае экстренной необходимости вытяжку можно приготовить по ускоренному методу: почки и подсолнечное масло, взятые в объемном соотношении 1:2, проваривают на небольшом огне в течение 30 мин, после снятия с плиты настаивают до охлаждения, фильтруют и используют по назначению.

Волосы ломкие

◆ Для оздоровления ломких и истощенных волос, для придания им живого блеска нужно приготовить питательную смесь: 1 ст. ложку подсолнечного масла размешать с 1 яичным желтком. За 30 мин до мытья головы средство втирают в кожу головы массирующими движениями, после чего голову укутывают полотенцем. Заканчивается процедура обычным промыванием и естественным высушиванием волос (фен не применять).

Гайморит, насморк

◆ Приготовить смесь из подсолнечного масла, пчелиного меда, сока алоэ (каждого — по 1 ст. ложке). Высушенную траву зверобоя растереть в порошок и добавить к смеси в объеме $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ ч. ложки. Перемешать и закапывать в каждую ноздрю по 2–5 капель 3 раза в течение дня.

◆ 1 ч. ложку подсолнечного масла смешать с таким же количеством измельченного на терке хозяйственного мыла, потом добавить по 1 ч. ложке лукового сока, пчелиного меда, водки и молока. Посуду с содержимым подогревают на водяной бане при постоянном помешивании смеси. Когда мыло размягчится настолько, что станет возможным образование однородного состава, нагрев прекращают и массу охлаждают. Из марли готовят небольшие тампоны, увлажняют в лечебном средстве и закладывают в нос на 30 мин. В течение дня повторить три раза. Процедуры выполнять ежедневно до выздоровления.

Геморрой

◆ Смешать взятые в равных объемах (например, по 1 ст. ложке) подсолнечное масло и пчелиный мед. Приготовленной мазью

каждый день перед сном смазывать область заднего прохода. Перед применением средство необходимо тщательно размешать.

◆ Условием успешного лечения геморроя является отсутствие запоров. Подсолнечное масло можно включать в пищевой рацион с целью нормализации стула (1 ст. ложка утром натощак), но одновременно нужно использовать средства со специфической активностью.

◆ Для уменьшения воспаления область заднего прохода смазывают подсолнечным маслом.

◆ К припухлостям и геморроидальным шишкам прикладывают тестообразную массу, получаемую после смешивания подсолнечного масла с картофельным крахмалом.

◆ Подсолнечное масло может применяться для целебного воздействия на внутренний геморрой. Перед использованием масло подвергается непродолжительному кипячению. Затем из отрезка бинта или куска марли сворачивают небольшой фитилек, который опускают в остывшее масло, без усилия отжимают и вводят на ночь в прямую кишку. Если лечение проводить регулярно в течение 2–3 недель, то обычно за это время больные отмечают улучшение своего состояния.

◆ На основе подсолнечного масла готовится мазь для лечения геморроя, различных повреждений кожи: к 5 весовым частям масла добавляется козий жир (1 весовая часть) и пчелиный воск (1 весовая часть). Средство получают в процессе нагревания до образования однородной массы.

Гинекологические заболевания воспалительной природы

◆ Смешать равные количества подсолнечного масла и пчелиного меда. После непродолжительного кипячения смесь готова к употреблению: ее охлаждают и используют для пропитывания тампона, который вводится на ночь вагинально.

Грибковые заболевания кожи

◆ 1 ч. ложку лимонной кислоты растереть в порошок. В небольшую емкость влить 3 ч. ложки подсолнечного масла, затем всыпать лимонную кислоту и размешать до образования однородной массы. Полученное средство следует втирать в места поражения кожи грибом. Ингредиенты плохо смешиваются, и через некоторое время в емкости произойдет разделение смеси на масло и кислоту. Поэтому перед каждым употреблением состав необходимо растереть дополнительно.

Диатез

◆ 70–75 г измельченного корня лопуха поместить в стеклянную емкость, залить стаканом подсолнечного масла и опустить

закрытую посуду в кастрюлю с нагретой водой. Настаивать в течение суток, поддерживая температуру воды в кастрюле на уровне 55–60 °С. Готовый масляный настой применяется для смазывания пораженных участков кожи (3–5 раз в течение суток).

Дизентерия

◆ Народная медицина для лечения дизентерии рекомендует употреблять в пищу лук, который был отварен до готовности в подсолнечном масле.

Дифтерия

◆ Раньше для удаления серозных налетов пользовались средством, приготовленным из равного количества подсолнечного масла и керосина. Процедура выполнялась дважды в течение дня — утром и вечером.

Заноза

◆ Несколько капель подсолнечного масла капнуть на кожу вокруг занозы и затем втереть в тело. По мере проникновения масла в ткани будет происходить размягчение их поверхностного слоя, что облегчит извлечение занозы. Извлечь ее лучше всего небольшими косметическими щипчиками с заостренной рабочей частью.

Запах чеснока

◆ Подсолнечное масло может впитывать в себя запахи, делая дыхание свежим. Полоскание рта небольшой порцией масла ослабляет запах чеснока.

Запор

◆ Регулярно утром натощак, не ранее чем за полчаса до завтрака, выпивать 30–35 мл подсолнечного масла.

◆ При хронической форме запора за полчаса до каждого приема пищи употреблять по 1 столовой ложке подсолнечного масла.

◆ При упорных запорах, отсутствии стула в течение нескольких дней вводят в виде клизмы при помощи груши 50–100 мл подогретого до 38–40 °С подсолнечного масла. После введения клизмы больной должен полежать. Лучше всего ставить клизму вечером. При попадании в толстую кишку масло растекается по ее стенке, обволакивает и размягчает каловые массы. Обычно через 10–12 ч появляется безболезненный стул. Масляные клизмы способствуют очищению кишечника. После нескольких процедур вместе с экскрементами из толстой кишки могут выходить твердые каловые камни, мешавшие нормальной ее работе. При восстановлении функций кишечника масляные

клизмы следует отменить, а вместо них для поддержания чистоты назначают обычные водные промывания толстой кишки.

При старческих многодневных запорах у лежащих больных разовая доза вводимого масла может быть увеличена до 200 мл.

◆ Перед сном небольшими глотками выпить стакан кефира, в котором размешаны 10 г подсолнечного масла. За время сна масло достигнет кишечника, вызовет выделение в желудочно-кишечный тракт желчных кислот (они, как и подсолнечное масло, выступают в качестве нормализаторов стула), что обеспечит регулярность дефекаций. Если покажется, что лекарство действует недостаточно активно, то количество подсолнечного масла следует удвоить.

Ихтиоз

◆ Подсолнечное масло входит в состав лекарственных препаратов для лечения ихтиоза вместе с ланолином и вазелином. Для получения средства рафинированное масло смешивают с ланолином и вазелином в соотношении 2:3:10 и применяют наружно.

Ишиас, миозит, радикулит, люмбаго

◆ Корень касатика водяного хорошо измельчить. 1 часть приготовленного порошка размешать в четырех частях подсолнечного масла и использовать для втирания в болезненные места при воспалении седалищного нерва и мышечной ткани, прострелах, длительно непроходящих болях в спине. Процедуру лучше производить на ночь с последующим утеплением обработанных участков тела.

Тяжелее всего поддается целебному воздействию ишиас — воспаление седалищного нерва. Причиной ишиалгии — появления болей по ходу расположения нерва — являются патологические изменения в нижней части позвоночника. Поэтому втирания приготовленного средства необходимо совмещать с мануальной терапией позвоночника, а возможно, и с медикаментозным лечением.

Кашель, простуда

◆ Смешать равные количества подсолнечного масла, пчелиного меда и лукового сока (например, взять по 2 ст. ложки каждого компонента) до образования однородной массы. Принимать по 1 ч. ложке 3–4 раза в день за 30 мин до еды.

◆ Чтобы прекратился кашель и организм стал более активно бороться с простудой, нужно внутрь принять средство, приготовленное из подсолнечного масла, пчелиного меда и коньяка (каждого компонента — по 1 ст. ложке). Вместо коньяка можно использовать водку или 70%-ный медицинский спирт. Стекланную или эмалированную посуду с приготовленной смесью помещают на водяную

баню и начинают подогревать содержимое. Когда средство нагреется до 40 °С, больной выпивает его за один прием и ложится в постель, тепло укутавшись. В следующие несколько дней повторять прием до прекращения кашля.

Кожа огрубевшая (на локтях)

❖ Если процессы ороговения коснулись кожи на локтях, то 1–2 раза в неделю делают масляные ванночки для локтей. Проведению процедуры предшествует подогревание подсолнечного масла: на водяной бане его температуру доводят до 38–40 °С. Затем теплое масло разливают в два блюда, в которые на 5–7 мин погружают локти. По истечении отведенного времени участок с огрубевшей кожей обрабатывают кусочком пемзы, затем в кожу локтей втирают жирный крем.

Кожа огрубевшая (на коленях)

❖ При появлении ороговения и крупных морщин на коленях в стакан или небольшую бутылочку отмерить 10 ст. ложек подсолнечного масла, 1 ст. ложку лимонного сока. Встряхнуть емкость несколько раз, чтобы ингредиенты перемешались, и нанести смесь на участки с огрубевшей кожей. Через 20–30 мин остатки средства смыть теплой водой и нанести на кожу питательный крем. Процедуру желательно выполнять перед сном ежедневно или через день до полного исчезновения ороговений.

Кожные болезни

❖ 100–150 г подсолнечного масла довести до кипения на слабом огне, добавить 10 г измельченного прополиса, перемешать и еще раз довести до кипения. После фильтрования и охлаждения целебное масло готово к использованию.

❖ Для лечения кожных заболеваний наружно применяется 10%-ный отвар побегов багульника в подсолнечном масле.

Косметическое средство для смягчения кожи губ

❖ При нагревании приготовить мазь из подсолнечного масла, какао и пчелиного воска (соотношение компонентов 3:2:1). Массу вылить в баночку с широким горлышком. Применять для смазывания губ при пересыхании.

Косметическое средство для ухода за кожей рук

❖ Для смягчения руки смазывают маслом, а затем на 1–3 ч надевают на них перчатки из натуральных волокон. После снятия перчаток остатки масла втирают в кожу. Для выполнения домашней работы кончики пальцев в перчатках можно обрезать. Со вре-

менем ткань вберет в себя масло и для смягчения кожи будет достаточно одного их надевания на ночь.

Весьма полезен для кожи осадок подсолнечного масла. В нем содержится особенно много жирных кислот и витаминов, являющихся стимуляторами оздоровительных процессов.

Косметический уход за стареющей кожей шеи

◆ Для омоложения кожи используются компрессы с подсолнечным маслом. Тканевую салфетку увлажняют в масле и оборачивают вокруг шеи. После снятия компресса остатки масла легкими движениями втирают в тело, а затем кожу промывают теплой водой. Повторять ежедневно или через день.

◆ Подогреть на водяной бане немного подсолнечного масла. Вылить небольшую порцию теплого масла в блюдце и при помощи ватного тампона смазать кожу шеи. Косметический эффект достигается за счет совместного воздействия тепла и входящих в состав масла ингредиентов, поэтому шею несколько раз оборачивают утепляющей повязкой из хлопчатобумажной ткани. Через 25–30 мин повязку снимают. Если не все масло впиталось в кожу, то его остатки удаляют с помощью ватного тампона.

Такой уход за потерявшей эластичность кожей выполнять каждый вечер или через день до достижения результата.

Ломкость ногтей

◆ Для укрепления ногтевых пластинок достаточно 1–2 раза на протяжении недели делать для ногтей масляные ванночки. Для этого в блюдце необходимо налить немного подогретого подсолнечного масла и опустить в него кончики пальцев. Минимальная продолжительность процедуры — 5 мин.

К подсолнечному маслу можно добавить 3–5 капель спиртового раствора йода.

◆ Каждый вечер перед сном в ногтевые пластинки и кожу вокруг них втирать смесь подсолнечного масла с 5% -ным спиртовым раствором йода (на каждую ст. ложку масла берется 1–2 капли йода).

◆ Каждый день для ногтей делать ванночки из подогретого подсолнечного масла. Продолжительность процедуры — 10–15 мин. После завершения пластинки смазывают 5% -ным раствором танина.

◆ С периодичностью 1–2 раза в неделю делают масляные ванночки для ногтей с добавлением 5 капель лимонного сока.

◆ Смешать подсолнечное масло и уксус в соотношении 1:2. В приготовленную смесь опустить кончики пальцев и держать в течение 3–7 мин. Процедура выполняется ежедневно или через день до исчезновения ломкости ногтей.

◆ Ногти укрепляются после ванночек в подсолнечном масле, к которому добавлены несколько капель масляного раствора витамина А.

Морщинистая кожа

◆ Для разглаживания кожи полезна масляная маска: подсолнечное масло нагревают на водяной бане до 37–38 °С, смачивают в нем сложенную в 2–4 слоя марлю или вату и накладывают на лицо.

Пакетики с чаем, оставшиеся после приготовления напитка, удобно размещаются в области глаз. Пакетики и пропитанные в чае тампоны должны иметь температуру тела.

Через 20 мин маску снять и умыть лицо теплой водой.

◆ Приготовить по 1 ч. ложке подсолнечного масла, свежесжатого сока алоэ и 1 яичный желток. Хорошо перемешать компоненты до образования однородной массы. Нанести равномерным слоем на лицо и прилечь на 20 мин. Для смывания маски используют сначала теплую, а затем холодную воду.

◆ При морщинистой, отечной и провисающей коже век подсолнечное масло используется в комплексе с растительными препаратами. Вначале смешивают взятые в равных количествах петрушку, цветки липы и ромашки. 1 ст. ложку смеси заливают стаканом кипятка и настаивают, пока раствор не охладится примерно до 40 °С. В процеженный настой добавляют масло, смачивают сложенные в 3–4 слоя бинт или марлю, немного отжимают и накладывают на 15–20 мин на закрытые глаза.

Завершив косметические процедуры, лицо умывают теплой, а потом прохладной водой.

◆ Подсолнечное масло поможет справиться с нарывами, насморком, отитом, ранами и другими заболеваниями.

Репейное масло

Репейное масло получают путем настаивания корня репейника (лопуха — двулетнего растения семейства сложноцветных) на растительном масле. Средство издавна применяют в косметологии, а также для лечения кожных заболеваний. Репейное масло эффективно при мастопатиях и некоторых других болезнях.

Продукт показан к применению при дерматитах, экземе, облысении в виде смазываний или масляных повязок.

Приготовление репейного масла: 400 г измельченного корня репейника (лопуха) залить 100 мл оливкового или миндального масла, настаивать в течение 10–12 суток, затем поместить на медленный огонь, довести до кипения и кипятить 15 мин, процедить.

◆ При мастопатии в виде смазываний применяют репейное масло, приготовленное по следующему рецепту: 100 г сухого корня

лопуха перемолоть на кофемолке, залить 250 мл рафинированного подсолнечного масла, настаивать в темном месте в течение 14–16 суток, процедить.

Шиповниковое масло

Шиповниковое масло получают путем настаивания свежих плодов шиповника на растительном масле. Продукт содержит витамины B_1 , B_2 , K , C , P , каротин.

Масло шиповника эффективно при заболеваниях кожи, ринитах, синуситах, гайморитах, при лечении язвенного колита и некоторых других недугах.

При заболеваниях кожи, трофических язвах, трещинах и ссадинах сосков у кормящих матерей масло шиповника применяют в виде смазываний и масляных повязок.

Приготовление масла шиповника: 1 часть свежих измельченных плодов шиповника коричневого залить 3 частями растительного масла, настаивать в течение 10–12 суток в темном месте, процедить.

◆ При ринитах вводят в каждый носовой ход тампон, смоченный маслом шиповника. Тампон следует менять 2–3 раза в день.

◆ Внутри масло шиповника принимают как вспомогательное средство лечения кожных заболеваний — по 2 ч. ложки 1–2 раза в день.

◆ При лечении неспецифического язвенного колита масло шиповника применяют в виде клизм: по 50–75 мл через день. Курс лечения составляет 8–10 недель.



ЛЕЧЕНИЕ ЯБЛОЧНЫМ УКСУСОМ

Ангина, тонзиллит

Наиболее распространенное средство лечения ангины — полоскание горла разведенным яблочным уксусом.

◆ Раствор состоит из 1 ч. ложки яблочного уксуса на стакан воды. Рекомендуются полоскание через каждый час; при этом набирают полный рот раствора, полощут рот и глотают раствор.

Таким способом можно вылечить стрептококковую ангину за 24 ч. Как правило, в течение этого периода исчезают симптомы заболевания. А если на миндалинах есть налет, он исчезнет через 12 ч.

Боли в суставах

◆ Взбить желток яйца с 1 ч. ложкой скипидара и 1 ст. ложкой яблочного уксуса. Тщательно втереть эту смесь в кожу.

Варикозное расширение вен

◆ Яблочным уксусом растирают область варикозных вен (вечером и утром). Примерно через месяц будет наблюдаться сжатие варикозных вен.

Наряду с растиранием дважды в день выпивают по 2 ч. ложки яблочного уксуса на стакан воды.

Высокое давление

◆ Хорошо прикладывать к пяткам марлю, смоченную в неразведенном яблочном уксусе, но делать это необходимо, контролируя давление, так как снижается оно очень быстро. В этом случае примочку нужно немедленно убрать.

Головная боль

◆ Нужно увеличить ежедневное потребление кислоты, используя яблочный уксус по рецепту Джарвиса. Также во многих случаях предотвращению мигрени способствует потребление меда — 2 ч. ложки после каждого приема пищи.

◆ Народная медицина считает эффективным еще один способ применения яблочного уксуса при лечении мигрени. Это ингаляция.

Поставьте на огонь таз с равным количеством яблочного уксуса и воды, дайте воде медленно закипеть. Когда с ее поверхности начнет подниматься пар, наклоните над тазом голову и держите, пока пар будет более или менее сильным.

Вдыхайте пары 75 раз. Обычно после этого головная боль прекращается. Если она появится снова, то будет примерно вдвое слабее. Такая ингаляция может заменить таблетки от головной боли.

Заболевания щитовидной железы

◆ В подкисленную яблочным уксусом воду (2 ч. ложки на 1 стакан воды) добавляют 1 крупную каплю спиртовой настойки йода и 1 ч. ложку меда.

Содержимое перемешивают и выпивают мелкими глотками во время обеда, 2 раза в неделю в течение месяца. При регулярном употреблении яблочного уксуса получают удивительные результаты.

Импетиго

Импетиго — это стафилококковая или стрептококковая инфекция кожи. Человек подвержен этому заболеванию в любом возрасте, но особенно предрасположены к этой инфекции дети.

Обычно она начинается с появления красного или прыщеватого пятна на щеках или около носа по размеру не больше лущеной горошины.

Если человек, у которого появилась эта болезнь, трогает больную кожу руками, он постоянно будет инфицироваться. При аккуратном обращении с пораженными участками кожи от импетиго можно излечиться за 2 недели.

◆ Ватный тампон обмакивают в неразбавленный яблочный уксус и прикладывают к поражениям на коже 6 раз в день, начиная с утра и до вечера. При этом импетиго исчезает через 2–4 дня.

Опоясывающий лишай

◆ Прикладывать к пораженному участку неразбавленный яблочный уксус (поливая прямо из бутылки) 4 раза в день и 3 раза ночью (если вы просыпаетесь).

Через несколько минут после применения яблочного уксуса зуд и ощущение жжения кожи исчезают. При таком лечении лишай быстро заживают.

Пищевое отравление

◆ Если у вас понос и рвота, можно наладить работу желудка и кишечника, принимая яблочный уксус, разбавленный водой (2 ч. ложки на стакан воды), в течение суток.

Стригущий лишай

Это грибковое заболевание кожи, волос и ногтей. Поверхностное поражение гладкой кожи имеет вид резко ограниченных, круглых, слегка припухших пятен. Бляшки стригущего лишая могут быть одиночными или сложными, многочисленными. Чаще они появляются на затылке и в любом волосистом месте тела.

Мальчики поражаются в 6–9 раз чаще девочек. Возбудитель грибкового заболевания передается при непосредственном контакте детей, а также от кошек и собак. Главный источник распространения — вещи больных людей, головные уборы.

◆ Способ лечения — прикладывание неразведенного яблочного уксуса к пораженным участкам 6 раз в день. Яблочный уксус — прекрасное антисептическое средство.

Хроническая усталость

◆ От хронической усталости помогает растирание кожи раствором яблочного уксуса. Эту процедуру лучше осуществлять на ночь, причем на пустой желудок. После контрастного душа или обливания растереть всю поверхность кожи водным раствором яб-

лочного уксуса 1:1, используя при этом жесткую мочалку из натурального материала, лучше всего рогожную.

Начав с кончиков пальцев, растереть кисти рук, затем предплечья, плечи, далее — шею, грудь, живот, спину, ягодицы. Затем перейти на стопы, голени, бедра. Продолжать процедуру, пока не покраснеет вся кожа. Остатки раствора не выливать. Его можно использовать в следующий раз.

Полотенце не потребуется, вместо этого хорошенько растереть кожу ладонями, пока она не высохнет. Затем лечь на простыню и, расслабившись, прикрыть глаза. Полежать так минут 20. Если болезнь зашла далеко, такую процедуру нужно делать утром и на ночь. При этом ежедневно принимать 3 раза в день смесь по рецепту Джарвиса, выпивая ее мелкими глотками за полчаса до еды.

Желательно использовать как можно меньше мыла при мытье и после купания ополаскивать кожу водным раствором яблочного уксуса.



ЛЕЧЕНИЕ ПРОДУКТАМИ ПЧЕЛОВОДСТВА

В народной медицине мед и другие продукты пчеловодства применяются при самых разнообразных заболеваниях: сердечно-сосудистых (при стенокардии, слабости сердечной мышцы); легочных (при туберкулезе — в комбинациях с растениями или жиром животных, как отхаркивающее, противокашлевое; при бронхитах — также в комплексе с соответствующим образом подобранными лекарственными растениями); желудочно-кишечных (при язве желудка, двенадцатиперстной кишки, при гастритах с пониженной и повышенной кислотностью).

Очень популярен мед, особенно в сочетании с растениями, при лечении инфицированных ран, ожогов, а также различных кожных и гинекологических заболеваний.

Применяется мед при лечении глаз, в косметике, но особенно ценен он при лечении детей, перенесших тяжелые хронические заболевания.

Мед — известное средство от старения организма. Пчеловоды в большинстве своем отличаются завидным здоровьем и долголетием.

Сложный комплекс физиологически активных веществ (витаминов, макро- и микроэлементов) содержится в меде более или ме-

нее постоянно, независимо от места сбора и вида растений, с которых он собран.

Акациевый мед — применяется как общеукрепляющее средство, а также при бессоннице, желудочно-кишечных, печеночных и почечных заболеваниях.

Липовый мед — применяется при лечении ангины, насморка, ларингита, бронхита, трахеита, бронхиальной астмы, как средство, укрепляющее сердечную мышцу, при воспалении желудочно-кишечного тракта, почечных и печеночных заболеваниях, при гинекологических заболеваниях. Оказывает хорошее местное действие при гнойных ранах и ожогах. Производит сильное антибактериальное действие.

Полевой мед — оказывает успокаивающее действие на нервную систему, рекомендуется при головной боли, бессоннице, сердцебиении и при болях в солнечном сплетении.

Гречишный мед — применяется при желчно- и почечнокаменной болезнях, при малокровии, при заболеваниях печени, как сердечноукрепляющее средство.

Подсолнечниковый мед — отличается высоким уровнем содержания каротина, витамина А и душистых веществ, обладающих бактерицидными свойствами.

Цветочный мед — оказывает исключительно благоприятное воздействие на сердечную деятельность. Применяется при гинекологических заболеваниях, в особенности при трихомонадном кольпите и т. д.

Наиболее ценный мед — собранный не с одного растения (той же липы), а с разных, еще лучше — с растений, произрастающих в суровых природных условиях: в горах (белошный мед), засушливых степях и пустынях.

Мед — не только вкусный продукт, который можно употреблять в разных видах, это ценный комплекс питательных элементов, играющих большую роль в процессах ассимиляции. Он быстро высвобождает энергию, расходуемую в период наибольшей дневной активности человека.

Преимущества меда перед сахарами:

- ◆ он не раздражает слизистую оболочку пищеварительного тракта;
- ◆ легко и быстро усваивается организмом;
- ◆ быстро высвобождает необходимую энергию;
- ◆ позволяет спортсменам и физкультурникам, расходующим много энергии, быстро восстанавливать силы;
- ◆ легче всех других сахаров пропускается почками;
- ◆ оказывает естественное, слегка послабляющее действие, а также успокаивающее (седативное) влияние на организм.

Дневная лечебная доза меда составляет обычно 100 граммов, максимальная — 200 (утром — 30–60, днем — 40–80, вечером 30–60 г).

Следует особо подчеркнуть, что эффект действия меда повысится, если пить его с лечебными травяными чаями или поливитаминовым чаем из плодов шиповника. Причем при растворении меда чай не должен быть слишком горячим.

Противопоказанием к лечению медом является его индивидуальная непереносимость.

Поэтому, прежде чем начинать принимать мед, проверьте, не вызывает ли он у вас слезотечения, покашливания, покраснения глаз, сыпи, послабления стула.

Для этого взрослому человеку достаточно съесть 1 ч. ложку меда, ребенку в возрасте старше 1 года — $1/2$ ч. ложки, а грудному малышу — 1–2 ч. ложки подслащенной медом воды.

Прополис, маточное молочко и цветочная пыльца — продукты пчеловодства, которые наряду с медом используются в народной медицине. Их применение разнообразно; в большинстве случаев здесь играют роль стимулирующие и восстановительные свойства этих замечательных природных лекарств.

Бессонница

Мед — лучшее снотворное, он оказывает успокаивающее действие на организм. Мед не нуждается в переваривании и готов к усвоению организмом. Через 20 мин после потребления он поступает в кровь.

◆ При бессоннице, особенно на фоне хронической усталости, поможет мед с добавлением яблочного уксуса. Банку с этой смесью можно держать в спальне, принимая перед сном по 2 ч. ложки смеси. При необходимости дозу можно увеличить.

Болезни кожных покровов и слизистых оболочек

В народной и научной медицине мед и другие продукты пчеловодства очень широко применяется при лечении ран и целого ряда заболеваний кожи. Мед используется в составе мазей при лечении ран и язв.

Очень хорошие результаты дает применение меда в сочетании с рыбьим жиром, содержащим большое количество витамина А, который принимает активное участие в процессах развития эпителиальной ткани. Особенно эффективен мед при лечении язв, трофических язв, некрозов и гангренов, ожогов и других кожных заболеваний.

◆ Состав мази: мед пчелиный — 80 г, рыбий жир — 20 г, ксероформ — 3 г. Мазь необходимо накладывать на очищенную рану с марлевой повязкой каждые 2–3 дня, курс лечения — 2–3 недели.

В рецептах народной медицины для лечения различных раневых и язвенных поражений кожи и слизистых оболочек мед рекомендуют добавлять к отварам и настоям лекарственных растений. Предлагаются следующие рецепты народной медицины:

◆ 1 ст. ложку высушенной травы сушеницы болотной залить стаканом кипящей воды и кипятить 10–15 мин на водяной бане, затем настаивать 30 мин, процедить, добавить 1 ст. ложку меда. Такой состав можно использовать для промывания ран и язв, а также принимать внутрь по 1–2 ст. ложки за 30 мин до еды при язвенной болезни.

◆ 50 г листьев эвкалипта залить 500 мл кипятка, кипятить на водяной бане в течение 10–15 мин, охладить, процедить и добавить 2 ст. ложки меда. Применять для лечения длительно незаживающих ран и язв в виде примочек и ванночек до полного их заживления.

◆ 1–2 ст. ложки высушенных цветков ромашки лекарственной залить двумя стаканами кипящей воды, кипятить 10–15 мин на водяной бане. Охладить, процедить и добавить 1–2 ч. ложки меда. Использовать в виде полоскания при стоматитах, гингивитах, ангинах. При хронических колитах на ночь можно делать микроклизмы (50 мл).

◆ Мед применяют при воспалительных заболеваниях слизистых оболочек глаза (конъюнктивитах и катарактах), а также при язве. В этих случаях проводят орошение слизистой глаза медовым раствором или закладывают натуральный мед за веко.

В некоторых случаях при попадании меда в глаз ощущается жжение, которое вскоре проходит. Боли и неприятные ощущения от заболевания постепенно исчезают.

◆ Пчелиный мед оказывает выраженное противогрибковое действие. При поражениях слизистой полости рта, десен мед оказывает хороший эффект. Для этого необходимо полоскать полость рта водным раствором меда, принимать натуральный мед, длительно задерживая его во рту.

Лучше всего употреблять мед в сотах, так как он дольше задерживается во рту, содержит больше витаминов, перги и других веществ, воск же способствует очищению зубов. Мед в отличие от сахара не оказывает на зубы разрушительного действия.

Болезни нервной системы

◆ При неврозе сердца, неврастении, истерии широко применяется натуральный мед. При неврастении рекомендуется принимать цветочный мед по 100–120 г в сутки в течение 1–2 месяцев: утром и вечером по 30 г, а после обеда 40–60 г. Перед сном полезно принимать мед, разбавленный в стакане воды комнатной температуры.

Спустя 1–2 недели после начала лечения у больных наступает хороший крепкий сон, появляется чувство бодрости, повышается работоспособность.

При перечисленных заболеваниях нервной системы, для более успешного их лечения, действие меда можно усилить, добавляя к нему маточное молочко и цветочную пыльцу.

Болезни печени и желчевыводящих путей

◆ С лечебной целью при заболеваниях печени рекомендуют применять утром мед (30–50 г) с добавлением маточного молочка (одна ложечка для горчицы), а после обеда — 1 ст. ложку меда с 1 ч. ложкой перги.

◆ Эффективно действует смесь из 1 ч. ложки меда с яблочным соком, принимать утром и вечером.

Бронхит, туберкулез

◆ Хорошие результаты дает применение высокосортного прополиса для ингаляции при заболевании верхних дыхательных путей и легких (бронхит, а также туберкулез). Способ этот прост и может быть легко применен не только в клинике, поликлинике, но и в домашних условиях.

Для ингаляции взять 60 г прополиса и 40 г воска, положить все в алюминиевую или эмалированную посуду емкостью 300–400 мл и поставить ее в более широкую металлическую посуду с кипящей водой. Дышать выделяющимся паром 10–15 мин утром и вечером. Курс лечения — 2 месяца.

◆ 1 ст. ложка свежего сока алоэ, 100 г сливочного масла (несоленого), 100 г смальца или гусиного жира, 100 г натурального пчелиного меда и 50 г какао. Все тщательно перемешать.

Принимать по 1 ст. ложке на стакан горячего молока (детям по 1 ч. ложке или 1 дес. ложке, в зависимости от возраста) 2 раза в день.

◆ 100 г сока алоэ, 500 г измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда, сок 3–4 лимонов.

Принимать по 1 десертной или 1 ч. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Для получения сока используют алоэ не моложе 2 лет. Срезать крупные нижние и средние листья, промыть их кипяченой водой, затем разрезать на мелкие кусочки и выжать через сложенную вдвое марлю (пропустить через мясорубку или отжать с помощью соковыжималки).

◆ 1 ст. ложку измельченных корней девясила высокого заварить в стакане воды и кипятить 10 мин. К остывшему отфильтрованному отвару добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды при кашле.

◆ Смесь измельченных листьев медуницы лекарственной, подорожника большого, шалфея аптечного, золототысячника и травы полыни (по 1 ст. ложке) заварить в стакане кипятка. Профильтровать. Добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 1 ч до еды.

◆ 500 г очищенного и измельченного лука репчатого, 50 г меда и 40 г сахара варить в литре воды на слабом огне 3 ч. После охлаждения жидкость слить в бутылку и плотно закупорить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день.

◆ 1 ст. ложку измельченных листьев мать-и-мачехи заварить в стакане кипятка. После охлаждения процедить и добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.

◆ Смешать равные части сока редьки черной и меда. Принимать по 1 ст. ложке (детям по 1 ч. ложке) 3 раза в день.

◆ Вырезать середину редьки и наполнить ее медом. Образовавшуюся через 3–4 ч жидкость принимать по 1 ст. ложке (детям по 1 ч. ложке) 2–3 раза в день.

◆ Измельченные корни алтея и листья мать-и-мачехи по 2 части, трава душицы — 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин и процедить. Добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день после еды.

◆ Измельченные корни солодки и листья подорожника по 3 части, листья мать-и-мачехи — 4 части. 1 ст. ложку смеси использовать для приготовления стакана чая. После процеживания добавить 1 ст. ложку меда. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день после еды.

Выпадение волос

◆ Укрепляет волосы и способствует их росту смесь репчатого лука с медом. Натертый на крупной терке лук перемешать с медом (на 4 части луковой кашицы 1 часть меда).

Полученную смесь втереть в корни вымытых волос и обвязать голову махровым полотенцем. Через 30–40 мин промыть волосы теплой водой без мыла.

◆ Если волосы очень сухие и ломкие, к кашице лука с медом добавить немного теплого оливкового, соевого или кукурузного масла и втереть эту смесь в корни волос за 1 ч до мытья. (На это время надо надеть резиновую шапочку и обвязать голову полотенцем).

Вымыть волосы теплой водой с мылом или шампунем. Процедуры для укрепления волос взрослому человеку достаточно делать раз в 2–3 недели, детям старше года — раз в 2 месяца. Предварительно обязательно посоветуйтесь с педиатром, не повредит ли вашему ребенку такая процедура.

Гастрит

Гастрит — воспаление слизистой оболочки желудка, сопровождающееся нарушением секреторной и моторной функций.

Для лечения гастрита широко используется мед и маточное молочко. Ряд специалистов рекомендует для лечения организма использовать прополис внутрь.

◆ Больным, страдающим гастритом с пониженной кислотностью желудочного сока, рекомендуется принимать мед за 1,5–2 ч до еды 3 раза в день, растворив его в теплой воде, а с повышенной — непосредственно перед едой, растворив его в холодной воде. В том и другом случае в день необходимо принимать не более 100–150 г меда.

Курс лечения должен продолжаться не менее 1,5–2 месяцев. Проводить лечение нужно тем сортом меда, который легче всего переносится организмом.

Импотенция

Эффективны настои календулы, корней родиолы розовой, элеутерококка, аралии маньчжурской.

◆ 1 ст. ложку измельченного сырья (одной из трав) залить стаканом кипятка, настаивать в термосе 1 ч, пить по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день с медом по вкусу.

Кашель

Если вас беспокоит кашель, используйте следующее эффективное средство от кашля, предлагаемое народной медициной и проверенное многими поколениями.

◆ Проварить 1 лимон на медленном огне в течение 10 мин. Он станет мягким, особенно кожура, и из него можно будет выжать больше сока. Разрезать лимон пополам и выжать сок соковыжималкой. Влить сок в стакан, добавить 2 ст. ложки глицерина. Тщательно размешать глицерин с лимонным соком и затем долить стакан доверху медом.

Доза сиропа от кашля регулируется по обстоятельствам. При редком кашле принимают по 1 ч. ложке в течение дня. Перед употреблением смесь взбалтывают.

Если беспокоит кашель ночью, принимают 1 ч. ложку на ночь и еще одну ночью. При сильном кашле примите 1 ч. ложку утром, встав с постели, еще одну — до обеда, одну — после обеда и еще по одной — под вечер, после ужина и на ночь.

По мере уменьшения кашля сокращают число приемов смеси. Это средство от кашля не расстраивает желудок, что характерно для многих средств от кашля. Его можно рекомендовать как взрослым, так и детям. Оно эффективно в случаях, когда другие средства не помогают.

Колит

Колит чаще всего хроническое заболевание, вызываемое патогенной микрофлорой. Характеризуется дискомфортом в кишечнике, периодическими болями и длительными запорами. Трудно поддается лечению современными медикаментозными средствами, в том числе и антибиотиками.

Благодаря выраженному противомикробному действию по отношению к патогенной микрофлоре мед широко рекомендуется для лечения колита.

◆ Употреблять мед по 80–100 г в сутки, растворенным в яблочном соке или в холодной воде, 3 раза в день до приема пищи.

◆ 180 г меда, 50 г цветочной пыльцы и 800 г воды. Мед растворить в холодной воде и при постоянном помешивании прибавить цветочную пыльцу. Смесь на несколько дней оставить при комнатной температуре до появления признаков ферментации.

Принимать по $1\frac{1}{2}$ стакана перед едой. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

◆ Можно употреблять пыльцу в чистом виде, по 1 ч. ложке 3 раза в день. Побочные эффекты отсутствуют.

Кольпит трихомонадный

◆ При трихомонадном кольпите можно применять натуральный цветочный мед после очистки влагалища тампоном.

Положить во влагалище 1 ч. ложку засахарившегося меда и смазать им шейку матки, стенки, выход влагалища и пути вульвы. Курс лечения — 10–15 процедур.

◆ Для лечения трихомонадного кольпита применяется и электрофорез с медом, продолжительность лечения — 10 дней в условиях физиотерапевтического кабинета.

Малокровие, истощение организма

◆ Рекомендуется смесь меда с соком тыквы, кабачка (сок получают в сентябре). Принимать по одному стакану 2–3 раза в день с 1 ст. ложкой меда.

◆ Такое же действие оказывает мед в смеси с соком чеснока (отжатого в сентябре), но в данном случае напиток противопоказан при болезнях почек и эпилепсии. Применяют также сок из корней и листьев сельдерея (до еды). Чеснок и сельдерей принимают по 1 ст. ложке 2–3 раза в день с равным количеством меда. При истощении организма принимают морковный сок с медом.

Противопоказания: обострение язвенной болезни и энтерит.

Принимают по полстакана с 1 ст. ложкой меда 2–3 раза в день. В этих же случаях морковный сок можно заменить соком лука (по 1 ст. ложке 2–3 раза в день с равным количеством меда).

◆ Помогает при малокровии сок редьки и сельдерея с медом (по 1 ст. ложке сока и меда 2–3 раза в день до еды, детям — от 1 ч. до 1 дес. ложки).

◆ В послеоперационный период организм быстрее набирает силы, если ежедневно принимать мед с соком клюквы в равном количестве.

◆ Для повышения сопротивляемости организма при болезнях очень хорошо принимать мед в смеси с различными соками:

— яблочный, вишневый (по одному стакану с 1 ст. ложкой меда 3 раза в день, мед добавлять перед употреблением);

— клюквенный, клубничный, малиновый, калиновый (2 ст. ложки меда на 1 стакан сока).

Нарушение моторной функции кишечника

◆ 1 ст. ложку смеси тысячелистника и крапивы залить 100 г кипятка, настаивать 2 ч, процедить, добавить 25 г меда. Пить по 50–60 г 4 раза в день за 30 мин до еды.

Пищевое отравление

◆ Если отравление незначительное, выпейте отвар укропа с медом. 1 ч. ложку семян укропа залить 1 стаканом воды, довести до кипения. Настаивать в плотно закрытой посуде 30 мин, процедить. Добавить 1 ч. ложку меда. Принимать по 1/2 стакана 4–6 раз в день.

Повышенная кислотность желудочного сока

◆ Если кислотность желудочного сока повышена, то за час до еды выпивать 1/2 стакана холодной кипяченой воды с растворенной в ней 1 ч. ложкой меда.

Пониженная кислотность желудочного сока

◆ При пониженной кислотности желудочного сока рекомендуется за 20–30 мин до еды 3 раза в день выпивать по 1/2 стакана теплой воды, в которой размешана 1 ч. ложка меда. Для усиления эффекта добавить по 1 ст. ложке сока листа подорожника и отвара малины (20 г малины залить стаканом кипятка и настаивать 1 ч).

◆ Настой травы сушеницы болотной (1 ст. ложка сухой травы на стакан воды), 1 ст. ложка меда. Смешать. Принимать по 1–2 ст. ложки за 30 мин до еды.

Понос, спазмы кишечника, метеоризм

◆ 25 г (6 ст. ложек) сухих цветков ромашки лекарственной залить в эмалированной посуде 500 мл кипяченой воды, закрыть крышкой и поставить на 15 мин на водяную баню.

Затем дать настою остыть, процедить его (оставшееся сырье отжать) и довести объем кипяченой водой до 500 мл. Растворить в нем 2 ст. ложки меда.

Использовать для полосканий (при ангине, стоматите и других заболеваниях), примочек (при язвах и ранах) и клизм (при коликах). Настой можно принимать внутрь по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана после еды как противовоспалительное, антисептическое и спазмолитическое средство.

Потливость ног

◆ Приготовить отвар дубовой коры (на 1 часть коры 10 частей воды). К 1 л отвара добавить 10 г спиртовой настойки прополиса и 1 ст. ложку меда, все тщательно размешать.

В течение 10 дней делать ножные ванночки: температура раствора — не более 30 °С, продолжительность процедуры — 20 мин.

Простудные заболевания

◆ 10 г цветков липы (примерно 3 ст. ложки) залить 200 мл кипятка. В 1 стакане настоя растворить 1 ст. ложку меда. Принимать в теплом виде по 0,5–1 стакану 2–3 раза в день.

◆ Взять по 1 ст. ложке цветков липы и плодов малины, залить их 2 стаканами кипяченой воды, кипятить 5 мин, дать настояться, процедить и растворить в отваре 2 ст. ложки меда. Принимать в теплом виде по $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день.

Эти настои способствуют более быстрому выздоровлению, увеличивают сопротивляемость организма, его защитные свойства.

Преждевременное старение организма

◆ Принимать 2–3 раза в день по стакану огуречного сока с 1 ст. ложкой меда.

◆ 180 мг маточного молочка под язык в три приема ежедневно (или 60 мг три раза в день). Курс лечения — один месяц. Принимать для улучшения общего состояния людям с признаками преждевременной старости и старческой слабости. Оказывает биостимулирующий и тонизирующий эффект.

◆ Пыльцу применяют для общего оздоровления организма как поливитаминный комплекс по 20 г ежедневно. Это количество может удовлетворить потребность организма в зимне-весенний период. Принимать утром один раз в день.

Сердечно-сосудистые болезни

Мед содержит все составные элементы, необходимые для лечения заболеваний сердца, и особенно большое количество глюкозы.

◆ Рекомендуется при миокардите, миокардиосклерозе, сердечной астме, аритмии, легочном сердце и др. Употреблять мед по 100–150 г в сутки равными порциями.

◆ При лечении ишемической болезни сердца принимать мед в количестве 50 г в день в течение 1–2 месяцев.

Спазмы мышц

Иногда нас может беспокоить заворачивание век или уголков рта, спазмы мышц, главным образом ног и ступней ночью.

◆ Мышечные спазмы можно устранить, съедая по 2 ч. ложки меда во время каждого приема пищи, обычно в течение недели. После этого наступает улучшение.

Спастические запоры

◆ Очищенную от кожицы и семян тыкву хорошо промыть, нарезать маленькими кусочками и слегка припустить в сливочном масле. Добавить соль (по вкусу), манную крупу или пшено (его нужно предварительно промыть и распарить до полуготовности) и довести блюдо до готовности. К порции тыквы на тарелке добавить 1 ч. ложку меда.

На 500 г тыквы следует взять 1½ стакана воды, 60 г манной крупы или пшена, 50 г сливочного масла и 2 ст. ложки меда.

Туберкулез

◆ Принимать ежедневно по 100–150 г меда.

◆ Сок алоэ — 15 мл; мед, сливочное масло, смалец (или гусиный жир) и какао — по 100 г. Разогреть, не доводя до кипения. Принимать по 1 ст. ложке на 1 стакан теплого молока утром и вечером.

◆ Сок алоэ — 100 мл, измельченные ядра грецких орехов — 500 г, мед — 300 г. Смешать. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.

Угри, себорея

◆ Принимать ежедневно по 1 стакану огуречного сока с 1 ст. ложкой меда.

◆ Принимать ежедневно 1 стакан огуречного настоя (3 ст. ложки измельченного огурца на 1 стакан кипятка, настаивать 3–4 ч) с 1 ст. ложкой меда.

◆ Втирать в кожу головы, смазывать лицо смесью огуречного сока с медом (в соотношении 1:1).

◆ Приготовить 500 мл отвара листьев эвкалипта (1 часть листьев на 10 частей воды), растворить в нем 2 ст. ложки меда. Использовать для примочек на пораженные участки кожи.

Ухудшение зрения

◆ Для улучшения зрения принимать по 1 ст. ложке сока лука 2–3 раза в день с равным количеством меда.

Фарингит

Прополис активно воздействует на течение биологических процессов в тканях организма, обладает антимикробным, противовоспалительным и местноанестезирующим свойствами.

Он активизирует процессы восстановления, что особенно важно при атрофических заболеваниях слизистой оболочки.

◆ Измельченный прополис опустить в стакан с холодной водой, при этом воск и некоторые другие примеси всплывут, а прополис осядет на дно. Этот осадок просушить и залить 96% -ным спиртом (из расчета 30 г прополиса на 100 г спирта), настаивать в течение недели, периодически встряхивая, затем отфильтровать.

Смешать 1 часть экстракта прополиса и 2 части глицерина (или персикового масла).

◆ При хроническом фарингите слизистую оболочку носоглотки, предварительно освобожденную от слизи и корок, смазывают полученной смесью в течение 10–15 дней один раз в день. На одну аппликацию расходуется 2–2,5 мг препарата.

Лечебная активность экстракта прополиса значительно превышает эффективность наиболее распространенных лекарственных средств, применяемых при хронических фарингитах.

Холецистит

◆ В настой зверобоя (5–6 веточек запарить одним литром кипятка) добавить 50 г меда.

Пить в течение дня вместо воды 20–30 дней при холецистите, а также при спастическом колите.

Экзема, ожоги, язвы,

◆ Для лечения экземы, ожогов, язв, воспалившихся угрей, пиодермии и болезненных мозолей народная медицина издавна с успехом применяет сок свежего картофеля. Добавление меда к этому соку многократно усиливает его противовоспалительные свойства.

Приготовление смеси: тщательно вымытый и очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке. К 100 г картофельной кашицы добавить 1 ч. ложку меда и все перемешать.

Полученную смесь нанести на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к пораженному участку кожи и зафиксировать бинтом. Через 2 ч повязку снять, осторожно удалить с поверхности

кожи шпателем или тупой стороной чисто вымытого ножа просочившуюся через марлю смесь. Такие повязки можно в течение дня накладывать несколько раз.

Язвенная болезнь

Лечение язвы желудка и двенадцатиперстной кишки в силу сложного механизма развития представляет большие трудности.

Мед, благодаря содержанию большого количества различных фармакологических элементов, оказывает двоякое действие: местное, способствующее обезболиванию и заживлению язвенной поверхности, и общеукрепляющее, нормализующее функции нервной системы.

Составные элементы меда обеспечивают снижение ферментативных процессов в желудке, что приводит к понижению содержания соляной кислоты и пепсина.

◆ При язвенной болезни мед необходимо принимать за 1,5–2 ч до приема пищи или через 3 ч после еды. Лучше всего принимать мед за 1,5–2 ч до завтрака и обеда, а затем через 3 ч после полдника.

◆ Рекомендуется принимать мед разбавленным теплой водой, что способствует снижению тонуса мускулатуры желудка и лучшему всасыванию меда. Желательно утром и вечером принимать по 30 г меда, а днем — 40 г. Курс лечения — 1,5–2 месяца.

◆ Больным язвенной болезнью с пониженной кислотностью рекомендуется принимать мед за несколько минут перед приемом пищи.

◆ Маточное молочко в силу его химического состава и биологических свойств для лечения язвенной болезни рекомендуют использовать совместно с медом в соотношении 1:100. Приготовленную смесь принимают по 2 ч. ложки 3 раза в день.

Для предупреждения инактивации маточного молочка желудочным соком необходимо за 10 мин до его приема выпить $1/2$ стакана минеральной щелочной воды (боржоми) или раствор соды (1 ч. ложка) в кипяченой воде ($1/2$ стакана).

◆ Приготовление спиртового раствора. 10 г измельченного прополиса залить 100 мл спирта-ректификата и взбалтывать в течение 30 мин, затем смесь настаивать три дня, снова взболтать, поставить на холод на 2 ч и профильтровать бумажным фильтром.

Спиртовой прополисный раствор следует принимать внутрь по 15–30 капель на воде, кипяченом молоке или 0,5% -ном новокаине три раза в день за 1–1,5 ч до еды, в течение 18–20 дней. При необходимости курс повторяют через 1–2 недели.

Внимание! Большие дозы могут вызвать уменьшение аппетита, снижение общего тонуса, вялость, увеличение количества лейкоцитов в крови.

◆ Для приготовления прополисного масла* 10 г измельченного прополиса смешивают со 100 г разогретого на водяной бане несоленого сливочного масла. Экстрагирование прополиса проводят путем подогревания смеси на водяной бане в течение 10 мин, после чего ее фильтруют в горячем состоянии через один слой марли, постоянно помешивая. При экстрагировании прополиса не рекомендуется доводить смесь до кипения. Прополисное масло принимают внутрь по 1 ч. ложке на подогретом молоке три раза в день за 1 ч до еды. Длительность курса лечения — 20 дней.

При приеме прополиса боли обычно уменьшаются уже на 4–5й день, а через 10–12 дней исчезают.

Назначая препараты прополиса, нужно иметь в виду, что встречаются люди, обладающие повышенной чувствительностью к нему. При этом появляется зуд, иногда сыпь. После прекращения приема прополиса эти явления исчезают.

◆ Настой прополиса рекомендуют для лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки: 100 г прополиса в измельченном виде заливается 0,5 л спирта (96°), и в течение 5 дней бутылка хранится в темном месте, ее взбалтывают 2–3 раза в день; после процеживания через марлю и повторного отстаивания принимают верхний надосадочный слой по 20–30 капель на полстакана теплой воды до еды 3–4 раза в день.

◆ Маточное молочко, 40%-ный спирт (водка) в соотношении 1:2 назначается по 5–10 капель 4 раза в день, за 1,5 ч до еды. Применяется при язвенной болезни желудка, спастических колитах.

◆ Пчелиный мед (особенно майский) очень полезен при лечении лучевой болезни, он также защищает от ионизирующего излучения.

Благодаря своему уникальному минеральному составу мед обладает способностью укреплять пошатнувшийся иммунитет, а также ускоряет выведение радионуклидов из организма человека.

Схема профилактического и лечебного применения пчелиного меда очень проста: следует ежедневно натошак съедать 1 ст. ложку меда. Курс профилактики и лечения не ограничен во времени. Побочных эффектов (за исключением случаев индивидуальной непереносимости) медолечение не имеет.

* Использование прополисного масла противопоказано при заболеваниях печени.



ЛЕЧЕНИЕ МУМИЕ

Мумие — природный продукт, вытекающий из расселин скал в высокогорных районах.

Использование мумие в лечебных целях началось в глубокой древности и насчитывает более 2000 лет.

Мумие — средство, оказывающее стимулирующее влияние на весь организм, превосходящее женьшень, издавна применяется внутрь и наружно при ушибах, переломах костей, вывихах, при заболеваниях кожи, при параличе лицевого нерва, при общих параличах, как болеутоляющее и противовоспалительное средство.

Установлено, что мумие активизирует минеральный обмен. Под его действием повышается содержание в крови кальция, калия, фосфора (важных строительных материалов, входящих в состав кости), увеличивается количество эритроцитов в крови, повышается содержание гемоглобина, что способствует лучшему кровоснабжению поврежденных тканей и оказывает стимулирующее влияние на весь организм.

Мумие безвредно для человека, не обладает тератогенным эффектом. Его использование весьма эффективно при лечении бронхиальной астмы, оно обладает свойством рассасывать опухоли и прыщи, применяется при заболеваниях уха, при ангине. Мумие увеличивает желчеотделение, используется как сердечное средство, нормализует нервную систему, эффективно при заболевании склерозом, успешно применяется при лечении расширения вен, при тромбозе. Считается целесообразным включение мумие в комплекс лекарств для лечения острой формы лучевой болезни (белоокровия). Мумие является профилактическим средством против рака.

◆ Наружное применение мумие заключается в следующем. На чистую поверхность кожи, смоченную теплой водой, в зону боли (например, при радикулите) наносится слой мумие (до черного или коричневого цвета кожи).

Рукой в хирургической перчатке производится втирание 3–5 мин. За это время поверхность кожи становится сухой. Кожное втирание оказывает эффект при заболеваниях периферической нервной системы: радикулите, плексите, соляргии, нейролегии, невралгии лицевого нерва, тройничного нерва.

◆ Внутрь мумие принимают 1–2 раза в день, иногда 3 раза. Обычная доза 0,3–0,7 г в день для взрослых и до 0,3 г для детей. Во время курса приема мумие исключается употребление алкогольных

напитков и некоторых химических препаратов. Мумие рекомендуется принимать рано утром натощак, а на ночь не ранее, чем через 3 ч после ужина. После приема желательнее находиться в постели 30–40 мин. Если заболевание сложное, хроническое и продолжается много лет, то мумие принимают курсами, по 2–3 раза в день, делая перерывы между курсами, продолжая прием до года и более.

Эффект от применения мумие часто превосходит самые смелые прогнозы.

Ангина

◆ Кусочек мумие 0,2–0,3 г сосать 3 раза в день до улучшения, затем реже, но не более 10 дней.

Болезни желчного пузыря, печени, мочекаменная болезнь, гастрит

◆ В стакане кипяченой воды растворить 0,3 г мумие. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды на голодный желудок (при камнях в почках запивать соком сырой свеклы). На курс лечения 9 г. Принимать 10 дней, перерыв 5 дней. Повторить курс 3–4 раза. Соблюдать диету во время лечения и после.

Бронхиальная астма

◆ 8,4 г на курс. 0,6 г мумие растворить в 3 ст. ложках воды. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за час до еды, заедая медом. Можно сосать, положив на язык, 0,2 г мумие на один прием. Курс лечения 14 дней. Перерыв 10 дней. При лечении исключить молочные продукты.

Воспаление среднего уха

◆ Вату, смоченную в 4% -ном растворе мумие, вложить в ухо.

Гипертония

◆ Принимать мумие по 0,2 г на ночь в течение 10 дней, перерыв 5 дней. Повторить 3–4 курса до снижения давления.

Глаукома

◆ Принимать по 0,15–0,2 г 2–3 раза в день: утром натощак, днем за 30 мин до еды, вечером перед сном. Курс 10 дней, перерыв 5 дней. Повторить 3–5 курсов.

Головная боль, боль в суставах, прыщи на лице

◆ 3 тюбика крема «Нектар», один флакон немецкого крема «Био» или отечественного жидкого крема, 15 г мумие. Все смешать и наносить на пораженные места, не втирая.

Колит, панкреатит

◆ Принимать 0,2 г мумие на ночь через 3 ч после еды в течение 10 дней. Перерыв 5 дней. Повторить курс 3–4 раза.

Насморк, полипы

◆ 1 г мумие растворить в 5 ст. ложках воды (4%-ный раствор). Закапывать в нос 3–4 раза в день. Помогает также при головных болях.

Нефрит

1-й курс: 1 г в течение 10 дней. Перерыв 5 дней.

2-й курс: 2 г на десять дней (по 0,2 г в день). Перерыв 5 дней.

3-й курс: 3 г на 10 дней (по 0,3 г в день). Перерыв 5 дней.

Затем практиковать курсы по 10 дней (по 0,3 г в день) с перерывами по 5 дней до восстановления нормальной работы почек.

Нулевая или повышенная кислотность

◆ Растворить 0,2 г мумие в 1 ст. ложке кипяченой воды. Принимать 3 раза в день за полчаса до еды.

Принять 6 г за 10 дней. 5 дней перерыв. Повторить 2–5 курсов.

Оголение десен, пародонтоз

◆ Развести 0,25 г мумие в 100 г кипяченой воды. Полоскать рот и проглатывать. Полоскать не менее 15 мин ежедневно перед сном в течение месяца.

Паралич

◆ 5 г на курс (0,2 г утром за час до еды и 0,3 г на ночь через 3 ч после еды). Курс 10 дней, перерыв 5 дней. Провести 3–4 курса, перерыв 3 месяца и повторить лечение до нормального функционирования пораженной конечности.

Полиартрит

◆ 4 г на курс (0,2 г утром за час до еды и 0,2 г на ночь через 3 ч после еды). Курс 10 дней, перерыв 5 дней. Провести 3 курса лечения. Сделать перерыв на 4 месяца, затем снова провести 4 курса по 10 дней. На ночь прикладывать примочки из мумие к больным местам.

Радикулит

◆ 2 г мумие и 1 г медицинской серы растолочь в ступке, добавить несколько капель воды. Натирать больные места на ночь.

Рак, лейкоз

◆ Курс лечения — 7 г на 10 дней с последующим перерывом в 5 дней. В день 0,7 г (0,3 г утром за час до еды и 0,4 г на ночь через 3 ч

после еды). Провести четыре 10-дневных курса, сделать 2-месячный перерыв и повторить все еще 2 раза. (Случаи излечения наблюдались.)

Ревматизм, деформирующий спондилез, нейродермит, невралгия

◆ Принимать мумие на ночь по 0,2 г в течение 10 дней, перерыв 5 дней. Повторить курс 3–4 раза. При ревматизме накладывать на ночь на суставы компрессы из раствора мумие.

Сахарный диабет

◆ Мумие 0,2 г утром и 0,2 г на ночь принимать 10 дней, перерыв 5 дней. Повторить 4–5 курсов.

Сердечная недостаточность

◆ Принимать 0,2 г мумие на ночь, через 3 ч после еды, в течение 10 дней, перерыв 5 дней. Повторить курс 3–4 раза.

Туберкулез

◆ 2 г на курс. Принимать по 0,2 г на ночь через 3 ч после еды. Курс 10 дней, перерыв 5 дней. Провести 3–5 курсов лечения.

Упадок сил, импотенция

◆ 0,2 г мумие растворить в 50 мл (четверть стакана) кипяченой воды. Добавить 1 яичный желток и 1 ч. ложку меда. Все размешать. Принимать 10 дней натошак, за 30 мин до еды. Перерыв 5 дней. Повторить курс 3–4 раза.

Цирроз печени

◆ 0,2 г мумие натошак и 0,2 г на ночь. Принимать 10 дней, 5 дней перерыв. Повторить 10–15 курсов лечения с недельными перерывами. Желательно пройти врачебный контроль.

Цистит

◆ 1 г мумие растворить в 1 стакане кипяченой воды. Делать спринцевание мочеиспускательного канала. Боль и резь прекращаются через 10–15 мин. Одновременно принимать 0,2 г в течение 10 дней. Повторить курс 2–3 раза с перерывом в 5 дней.

Эрозия шейки матки

◆ 0,5 г мумие на 10 г кипяченой воды (5% -ный раствор). Делать на ночь тампоны, аппликации. Одновременно принимать внутрь 0,2 г мумие в течение 10 дней. 5 дней перерыв. Повторять до полного излечения.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки

◆ Взять 0,25 г мумие на 1 кг веса больного. (Если вес больного 60 кг, то на курс надо 15 г.) Разделить 15 г на 42 пилюли. Принимать 14 дней по 3 раза в день за полчаса до еды, запивая пилюлю чаем с ложкой меда. Соблюдать диету. Повторить курс лечения 3–4 раза. Перерыв между курсами 5 дней.

Язва прямой кишки, геморрой

◆ Растворить 1 г мумие в 1 ч. ложке молока, смешать с мукой, сделать свечку, вставить в задний проход. Одновременно принимать 0,2 г мумие на ночь через 3 ч после еды в течение 10 дней, перерыв 5 дней. Повторить курс 3–4 раза.



ЛЕЧЕНИЕ ЧАЙНЫМ ГРИБОМ

Химический состав настоя чайного гриба — так называемого чайного уксуса — изучен не до конца. Как часто бывает с естественными средствами лечения, продукт неохотно раскрывает свои тайны. Например, не всегда можно с уверенностью сказать, почему настой чайного гриба помогает при том или ином недуге. Вероятнее всего, дело здесь не в действии отдельных веществ, а в их уникальном взаимодополняющем сочетании.

ЦЕЛЕБНЫЕ СВОЙСТВА ЧАЙНОГО ГРИБА

Чайный гриб представляет собой не одно живое существо, как думали в давние времена, а целую колонию живых существ. В этой колонии отмечен симбиоз — взаимовыгодное сожительство двух видов совершенно разных организмов — дрожжевых грибков и уксуснокислых бактерий. Их совместная работа дает единственный в своем роде результат: целебные свойства обычного чая дополняются и обогащаются целебными свойствами уксуса и дрожжей, а также целого ряда продуктов жизнедеятельности колонии.

Ученые определили, что в состав настоя чайного гриба (чайного уксуса) входят жизненно необходимые для человека вещества трех химических групп:

◆ витамины, среди которых больше всего витамина С (аскорбиновой кислоты), витаминов группы В, витамина Р (рутина), витамина D (кальциферола);

♦ органические кислоты — яблочная, молочная, щавелевая, лимонная, уксусная и др.;

♦ ферменты — протеазы, амилазы, каталазы.

Давно известно о важнейшем свойстве настоя чайного гриба — его естественном антибактериальном (антибиотическом) действии. Естественный антибиотик, вырабатываемый чайным грибом, получил название медузин (от научного названия самого гриба — медузомицет, то есть «медуза-гриб»). От синтетических и полусинтетических антибиотиков медузин выгодно отличается тем, что он не подавляет, а наоборот, стимулирует иммунитет и уничтожает болезнетворные микроорганизмы безо всякого вреда для организма человека. Кроме того, бактерии пока не научились приспосабливаться к медузину.

Благодаря содержащемуся в нем медузину, настой чайного гриба способен уничтожать стафилококки, пневмококки, стрептококки и др. Естественный антибиотик медузин в сочетании с кислой средой, а также ферментами и витаминами так быстро и глубоко разрушает клеточную структуру болезнетворных микроорганизмов, что восстановиться и выработать устойчивость к этому антибиотику они просто не успевают. Также настой чайного гриба имеет широкий спектр действия, то есть уничтожает микробы разных видов, типов, групп и подгрупп. Интересно, что в отличие от синтетических и полусинтетических антибиотиков медузин не теряет своих свойств при длительном хранении и даже при кипячении.

ПРИГОТОВЛЕНИЕ ЧАЙНОГО ГРИБА

Чайный гриб — толстая студенистая масса буроватого цвета, напоминающая медузу, — представляет собой симбиоз бактерий уксуснокислого брожения и дрожжевых грибов.

Биологические свойства чайного гриба таковы, что даже крошечного кусочка достаточно, чтобы масса начала расти и развиваться.

Для приготовления настоя предварительно нужно заварить некрепкий чай из расчета примерно 1 ч. ложка сухой заварки на 1,5–2 л крутого кипятка. Чай необходимо настоять 15–20 мин, охладить до комнатной температуры и процедить через ситечко. Полученный настой чая должен иметь светло-желтый цвет.

Затем кусочек или слой чайного гриба следует поместить в вымытую и стерилизованную трехлитровую стеклянную бутылку и залить заваркой, после чего добавить небольшими порциями сахар так, чтобы он осел на дно бутылки и не засыпал чайный гриб. Сахара должно быть столько, чтобы он занял $\frac{1}{10}$ часть объема бутылки.

В первые несколько суток чайный гриб остается на дне бутылки. Затем под действием углекислого газа, образуемого дрожжевыми

грибками, он начнет всплывать и окажется на поверхности раствора. Через 10–14 дней чайный гриб увеличится в размерах и займет всю поверхность жидкости. Напиток готов к употреблению.

Для подкормки чайного гриба можно использовать заварку, остающуюся после чаепития. Необходимо предварительно охладить ее и процедить через ситечко: в раствор не должны попадать чаинки. Слишком крепкую заварку следует разбавить кипяченой водой. Также для подкормки чайного гриба нужен сахар. В зависимости от количества добавленного сахара настой будет более сладким или более кислым.

Один раз в два месяца проводится «туалет» чайного гриба. Его нужно аккуратно извлечь из бутылки и промыть в кипяченой воде комнатной температуры. Оставшийся настой следует процедить через ватный фильтр и вылить обратно в предварительно вымытую бутылку, а затем опустить в жидкость гриб. Без такого ухода чайный гриб портится: некоторые его слои начинают стареть и отмирать, приобретая бурую окраску и активно распадаясь. Настой, в котором происходит разрушение гриба, нельзя употреблять — он вреден для здоровья.

Нельзя хранить бутылку в холодном месте (при температуре 18–19 °С) и на прямом солнечном свете.

Пить в качестве освежающего напитка и использовать как лечебное средство можно только прозрачный настой чайного гриба.

Внимание! Следует помнить, что настой чайного гриба нужно принимать внутрь с осторожностью тем, кто страдает повышенной кислотностью желудочного сока.

РЕЦЕПТЫ ПРИМЕНЕНИЯ

Ангина, тонзиллит, фарингит, ларингит, грипп

- ◆ Принимать внутрь в качестве питья 5–6-дневный настой чайного гриба по 6–8 стаканов в день на протяжении 3–5 дней.
- ◆ Полоскать горло 4–6 раз в день 8–10-дневным настоем чайного гриба на протяжении 3–5 дней.

Атеросклероз

Прием настоя аналогичен предыдущему рецепту.

Гипертоническая болезнь

- ◆ 8–10-дневный настой чайного гриба принимать по 1 стакану 2–3 раза в день на протяжении длительного времени.

Головная боль

◆ 6–8-дневный настой чайного гриба принимать внутрь по 1 стакану 3–4 раза в день на протяжении 3–4 недель и более. Этот рецепт особенно эффективен при головных болях сосудистого характера. Одновременно с внутренним приемом рекомендовано протирать лоб, виски и затылок тем же настоем 3–4 раза в день.

Дисбактериоз кишечника

◆ 10-дневный настой чайного гриба принимать по 1 стакану 3–4 раза в день до или во время еды. Курс лечения, в зависимости от состояния больного, составляет от 2–4 до 6–8 недель.

Зубная боль

◆ 8–10-дневный настой чайного гриба прогреть до температуры примерно 40–42 °С. Полоскать рот настоем 4–5 раз в день.

◆ 8–10-дневным настоем смочить ватный или марлевый тампон и приложить его к больному зубу. Тампон следует менять каждые 15–20 мин на протяжении нескольких часов.

Ожирение

◆ 6–8-дневный настой чайного гриба принимать по 1 стакану 3–4 раза в день во время еды. Одновременно следует придерживаться одной из диет, способствующих снижению массы тела. Курс лечения составляет от 3–4 до 6–8 и более недель.

Отиты наружный и средний

◆ 10–12-дневным настоем чайного гриба смочить марлевую салфетку, наложить ее на околоушную область, накрыть полиэтиленом, поверх наложить компрессную вату, зафиксировать шерстяным шарфом или платком. Длительность процедуры — 8–9 ч.

Обычно компресс с чайным уксусом накладывают на всю ночь.

◆ Примерно 1 л настоя чайного гриба любого срока выдержки довести до кипения в эмалированной посуде, снять с огня. Затем следует встать над емкостью и, накрывшись махровым полотенцем, прогревать больное ухо. Длительность процедуры — 10–15 мин. По окончании паровой ванночки можно наложить компресс с настоем чайного гриба. На курс лечения при отитах необходимо 6–8 процедур, которые проводятся ежедневно 1 раз в день.

Расстройства стула

◆ При расстройствах стула, не связанных с тяжелыми кишечными инфекциями (дизентерия, сальмонеллез, холера и др.), дос-

таточно принять в течение дня 5–6 стаканов настоя чайного гриба на фоне голодной диеты.

Ревматизм, подагра

◆ Утром натощак принимать по 1 стакану 6–8-дневного настоя чайного гриба на протяжении длительного времени.

◆ На область пораженного сустава накладывать компресс с 10–12-дневным настоем чайного гриба на всю ночь. Курс лечения длительный.

Ринит, гайморит, синусит, фронтит

◆ Настой чайного гриба подогреть в эмалированной посуде до температуры 36–37 °С. Приготовленные заранее марлевые турунды смочить настоем и заложить в носовые ходы. Менять турунды следует каждые 30 мин на протяжении 6–8 ч.

При лечении перечисленных заболеваний в острой форме достаточно 2–3 дней лечения, в хронической — 6–8 дней (с однодневным перерывом после 3–4 дней лечения).

◆ 8–10-дневный настой чайного гриба подогреть в эмалированной посуде до температуры 36–37 °С. Погрузить нос в настой, прижав одну ноздрю пальцем, втянуть жидкость и тут же вылить ее (но не сморкаться); то же проделать для другой ноздри.

На одну процедуру необходимо 10–14 таких втягиваний. Промывание настоем чайного гриба проводится 1 раз в день на протяжении 8–10 дней.

Стоматит, гингивит

◆ 10–12-дневным настоем чайного гриба полоскать рот 5–6 раз в день на протяжении 7–10 дней.

Термические ожоги I степени, солнечные ожоги

◆ Смазывать пораженные участки 8–10-дневным раствором чайного гриба, возобновляя смазывания по мере высыхания жидкости.

Трофические язвы, вялозаживающие гнойные раны

◆ После обработки раневой поверхности 3% -ным раствором перекиси водорода наложить марлевую салфетку, обильно смоченную 10–12-дневным настоем чайного гриба, на 40–60 мин. Повторять процедуру 4–6 раз с 15-минутными перерывами. Курс лечения — до 6–8 недель, одновременно принимая настой чайного гриба внутрь.

Фурункулез, гнойничковые поражения кожи

◆ 10–12-дневным настоем чайного гриба пропитывать марлевые салфетки и накладывать на пораженные участки кожи. Повязку сле-

дует менять каждые 20–30 мин. Вся процедура занимает 3–4 ч. Одновременно следует принимать внутрь 6–8-дневный настой чайного гриба — 3–4 раза в день до или во время еды. Курс лечения длительный.

Хронические заболевания печени, желчевыводящих путей, кишечника

◆ 8–10-дневный настой чайного гриба принимать по 1 стакану 3–4 раза в день за 30–40 мин до еды. Курс лечения составляет 8–10 недель.

ПРИМЕНЕНИЕ НАСТОЯ ЧАЙНОГО ГРИБА С МЕДОМ

Настой чайного гриба имеет кислый вкус. Тем, кто страдает гастритами и повышенной кислотностью желудочного сока, он противопоказан. Но есть выход: подсластить чайный уксус медом. В этом случае получается не просто подслащенная смесь, а качественно новый продукт, в котором настой чайного гриба и мед взаимно обогащают и дополняют друг друга.

Прежде всего мед привносит в чайный уксус минеральные вещества, усиливает его антибактериальные свойства и энергетическую ценность за счет содержания простых сахаров — фруктозы, глюкозы и др. Мед можно добавлять при выращивании чайного гриба, а также класть по вкусу в стакан непосредственно перед приемом продукта.

Существует ряд заболеваний и состояний, при которых целебный эффект чайного уксуса проявляется только при его сочетании с медом.

Астенический синдром, хроническая усталость

◆ Смешать 150 г меда и 3–4 ст. ложки настоя чайного гриба и принимать по 1 дес. ложке смеси перед сном, ежедневно, на протяжении длительного времени.

◆ Смешать $\frac{1}{2}$ стакана настоя чайного гриба и 1 дес. ложку меда. Принять за 1 ч до сна. Этот рецепт особенно эффективен при бессоннице, часто сопровождающей астенический синдром.

Бронхиальная астма

◆ Смешать 1 ст. ложку меда и 1 стакан настоя чайного гриба. Принимать очень мелкими глотками по 1 стакану смеси 2–3 раза в день при затрудненном дыхании.

Гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока

◆ 1 ст. ложку меда растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды и выпить за 1,5–2 ч до каждого приема пищи. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана чайного уксуса во время каждого приема пищи.

Геморрой

◆ Смешать 1 дес. ложку меда и $\frac{1}{2}$ стакана 12–14-дневного настоя чайного гриба, подогретого до температуры 37–38 °С.

Пропитывать смесью ватные тампоны и прикладывать к области заднего прохода вечером на 1–1,5 ч, предварительно обмыв этот участок тела.

Гнойные раны, трофические язвы

◆ Смешать 1 ч. ложку меда и 1 стакан 14–20-дневного чайного уксуса, подогретого до температуры 37–38 °С. Применять в виде компрессов, которые меняют 4–6 раз в сутки после предварительной обработки раневой (язвенной) поверхности 3% -ным раствором перекиси водорода. Курс лечения составляет 2–4 недели.

Грипп, острые респираторные заболевания

◆ Смешать $\frac{1}{2}$ стакана настоя чайного гриба, 2 ч. ложки меда и $\frac{1}{2}$ ч. ложки перца чили. Принимать каждый час по 1 ч. ложке смеси.

◆ Смешать $\frac{1}{2}$ стакана настоя чайного гриба и 1 ч. ложку меда. Принимать по $\frac{1}{2}$ стакана смеси 8–10 раз в день.

Заболевания полостей носа

◆ Смешать 1 ст. ложку меда, 1 ст. ложку чайного уксуса и сок половины луковицы. Марлевую турунду смочить полученным составом и вложить в носовой ход. В течение 20–25 мин прогревать больное место синей лампой, мешочком, наполненным подогретой поваренной солью или сваренным вкрутую куриным яйцом. В течение дня следует повторить прогревание с 5–10-минутными перерывами 4–6 раз. Курс лечения составляет 6–8 дней.

Кариес, пародонтоз

◆ Смешать 1 дес. ложку меда и 1 стакан чайного уксуса. Принимать по 1 стакану 3 раза в день во время еды. После каждого приема пищи следует полоскать рот 12–14-дневным настоем чайного гриба без добавления меда.

◆ Смешать 1 стакан настоя чайного гриба и 1 дес. ложку меда. Принимать по 1 стакану смеси ежедневно натошак мелкими глотками. Профилактический курс длительный.

Ослабление памяти

◆ Смешать 2 ст. ложки меда и 1 стакан 8–10-дневного чайного гриба. Принимать по 1 стакану смеси 3–4 раза в день на протяжении длительного времени. Необходимо следить за тем, чтобы

соблюдалась полноценная диета, включающая блюда, богатые витамином B_{12} (цианокобаламином) — рыбу, молоко, квашеную капусту, сыры; витамином PP (никотиновой кислотой) — нежирное мясо, орехи, хлебобулочные изделия из ржаной муки; витамином B_6 (фолиевой кислотой) — крупы, бобовые. Следует категорически отказаться от курения и употребления алкоголя.

Усталость глаз, слезотечение, конъюнктивит

◆ Смешать 2 ч. ложки меда и 1 стакан чайного уксуса. Принимать утром натошак по 1 стакану смеси на протяжении длительного времени. Одновременно следует прикладывать к глазам медовые примочки, приготовленные из расчета 1 ч. ложка меда на $1/2$ стакана теплой кипяченой воды; длительность процедуры — 20–30 мин. В день проводят 3–4 такие процедуры. Лечение продолжается 8–10 дней.

ПРИМЕНЕНИЕ ЧАЙНОГО ГРИБА В ДОМАШНЕЙ КОСМЕТОЛОГИИ

Ванна с настоем чайного гриба

◆ На ванну с температурой воды около 38°C необходимо 250–300 мл месячного настоя чайного гриба. Процедуру принимают в течение 30–35 мин. По окончании процедуры кожа должна высохнуть, вытираться не нужно. Также рекомендуется добавлять в каждую ванну настой цветков лаванды или лавандовое эфирное масло. Косметическую ванну следует принимать 2–3 раза в неделю на протяжении длительного времени.

◆ Для приготовления ванн также можно использовать настой цветков лаванды на чайном уксусе. Взять 4–5 ст. ложек цветков лаванды, залить 1 л месячного настоя чайного гриба и настаивать в плотно закупоренной банке в холодильнике на протяжении 3–4 недель при температуре около 2°C .

Дезодорант

◆ После каждого мытья участки наибольшего потоотделения протирать марлевым тампоном, смоченным в месячном настое чайного гриба. Процедуру проводить регулярно.

Уход за сухой и стареющей кожей лица

◆ Подогреть 6 дес. ложек месячного настоя чайного гриба в эмалированной посуде, не доводя до кипения, добавить 3 ст. ложки пшеничных отрубей, размешать. Затем охладить полученную смесь и добавить к ней 3 ч. ложки меда. На предварительно вымытую кожу лица

нанести полученную массу. Длительность процедуры — 30–40 мин, после чего кожу лица следует ополоснуть теплой водой без мыла.

◆ Взять 2 яичных желтка, 2 ч. ложки мякоти авокадо, 2 ст. ложки репейного масла, 1 ч. ложку лимонного сока, 300 мл месячного настоя чайного гриба.

Взбить яичные желтки в пену, в процессе взбивания добавить репейное масло и весь объем настоя чайного гриба. Размятую вилкой мякоть авокадо и лимонный сок добавить в массу и снова взбить миксером. Полученную массу сразу нанести на предварительно тщательно вымытую и очищенную кожу лица. Длительность процедуры — 30–35 мин. По окончании процедуры следует смыть маску теплой водой.

◆ Взять 2 ст. ложки творога, добавить 1 ч. ложку меда, 1 яичный желток, 1 ст. ложку месячного настоя чайного гриба. Компоненты тщательно смешать и нанести на кожу лица. Длительность процедуры — 15–20 мин; затем массу нужно смыть теплой водой, после чего нанести на лицо любой увлажняющий крем.

Уход за жирной кожей лица

◆ $1/2$ стакана крупных ягод земляники размять вилкой и добавить к ним $1/2$ стакана месячного настоя чайного гриба, тщательно размешать компоненты. Полученную массу настоять 2–3 ч, слить жидкую часть через ситечко или марлю. Ягодную массу наложить на предварительно вымытую кожу лица. Длительность процедуры — 20–25 мин. По окончании процедуры маску необходимо смыть оставшейся жидкостью. Умываться можно на следующий день утром теплой водой без мыла, а затем сделать легкий массаж кожи лица.

◆ Смешать $1/2$ стакана месячного настоя чайного гриба и 5 ст. ложек минеральной воды. Полученной смесью залить 3–4 ст. ложки сушеных лепестков розы. Настаивать в банке с плотно закрывающейся крышкой в темном прохладном месте на протяжении 2 недель, процедить через марлю, сложенную в четыре слоя. Полученный лосьон следует использовать регулярно после мытья лица; ополаскивать лицо не следует.

Этот же лосьон можно добавлять к ваннам из расчета 3–4 ст. ложки на одну процедуру.

◆ Смешать в равном соотношении месячный настой чайного гриба и минеральную воду. Полученной смесью протирать кожу лица 2–3 раза в день на протяжении длительного времени.

Эти маски и лосьоны благотворно действуют на кожу лица и шеи.

Уход за нормальной кожей лица

◆ Очистить кожу косметическим молочком. Затем смочить махровое полотенце теплой водой, слегка отжать и приложить к

лицу на 2–3 мин. После этого смочить кусок льняной ткани в месячном настое чайного гриба, слегка отжать, наложить на лицо и накрыть теплым влажным махровым полотенцем. Длительность процедуры — 5–7 мин. По окончании процедуры обмыть лицо теплой водой и энергично растереть махровым полотенцем. Такое очищение кожи рекомендовано проводить 1 раз в неделю перед сном.

◆ В форму для льда налить месячный настой чайного гриба, заморозить. После каждого утреннего умывания протирать кожу лица кубиком льда. Можно сочетать применение льда с питательным кремом для кожи.

Уход за кожей рук

◆ Смешать равные части 20–22-дневного настоя чайного гриба и оливкового масла. Полученной смесью смазывать руки после каждого мытья и перед сном. Средство особенно эффективно при обветренной, шершавой коже рук.

◆ При ломкости ногтей рекомендуется протирать ногти месячным настоем чайного гриба, смешанным с медом (1 ст. ложка меда на 1 стакан настоя).

◆ Смешать 1 ч. ложку лукового сока и 2 ч. ложки чайного гриба. Наносить средство перед сном на кожу рук. Смесью показана при появлении старческих пигментных пятен. Одновременно следует принимать внутрь по 1 стакану 8–10-дневного настоя чайного гриба 2–3 раза в день.

Уход за кожей ног

◆ При усталости, появлении ороговений, мозолей рекомендовано следующее средство. Опустить ноги на 10–15 мин в глубокий таз или ведро с теплой мыльной водой. Затем наложить на места ороговения и мозоли кусочек ткани или бинта, обильно смоченный двухмесячным настоем чайного уксуса. Поверх надеть хлопчатобумажные носки или зафиксировать примочку бинтом. Процедура длится обычно всю ночь. Проводить ее можно ежедневно или через день на протяжении длительного времени.

◆ При потливости ног и неприятном запахе рекомендовано делать местные ванночки с месячным настоем чайного гриба.

Уход за волосами и кожей головы

◆ При поредении волос и облысении рекомендовано проводить массаж волосистой части головы с месячным настоем чайного гриба. Процедура проводится регулярно, за 1,5–2 ч до мытья волос; впоследствии следует использовать только детский шампунь. Одновременно с этим следует принимать внутрь настой чайного гриба — по

1 стакану во время каждого приема пищи. После 6–8-недельного проведения процедур и внутреннего приема настоя следует сделать 2–3-недельный перерыв, после чего повторить профилактический курс.

◆ Подогреть 1 стакан настоя чайного гриба в эмалированной посуде, добавить 1 ст. ложку меда, тщательно размешать. Полученную смесь следует нанести на влажные волосы после мытья. Через час волосы нужно ополоснуть теплой водой без мыла или шампуня.

◆ Для укрепления волос следует добавить в воду 1 ч. ложку хны, прокипятить ее на медленном огне в течение 10 мин, затем добавить настой чайного гриба с медом и нанести полученную смесь на влажные волосы. Но необходимо учитывать, что хна дает окрашивающий эффект.

◆ Для укрепления волос и придания им естественного блеска следует после каждого мытья головы ополаскивать волосы месячным настоем чайного гриба.

◆ Залить 4 ст. ложки листьев крапивы двудомной 1 л подогретого до температуры 70–80 °С месячного настоя чайного гриба, настаивать в течение 3–3,5 ч, процедить. После мытья головы следует обильно смочить кожу головы и волосы полученным настоем и сделать легкий массаж. Ополаскивать волосы по окончании процедуры не нужно.

◆ При зуде кожи головы и обильной перхоти рекомендовано после каждого мытья втирать в кожу головы месячный настой чайного гриба. Процедуры проводят в течение длительного времени.

◆ При жирных волосах смешать по 1 ст. ложке листьев шалфея, листьев розмарина, травы тимьяна и побегов хвоща полевого, залить 1 стаканом доведенного до температуры около 90 °С настоя чайного гриба, настоять в течение 2–2,5 ч, процедить. Использовать как ополаскиватель после каждого мытья головы на протяжении длительного времени.

◆ При сухих волосах смешать по 1 ч. ложке листьев крапивы двудомной, цветков ромашки и листьев розмарина. Приготовление — как и для предыдущей смеси. Использовать как ополаскиватель после каждого мытья головы.

◆ При слабых, ломких волосах 2 ст. ложки измельченных листьев репейника залить 1 стаканом кипятка, поместить на водяную баню и выдержать 15 мин, затем настоять в течение часа, процедить. Смешать полученный отвар с равным количеством месячного настоя чайного гриба. Применять в качестве ополаскивателя после каждого мытья головы на протяжении длительного времени.

Уход за полостью рта

◆ При неприятном запахе изо рта рекомендуется после каждого приема пищи полоскать рот месячным настоем чайного гриба.

◆ Для отбеливания зубной эмали рекомендовано утром и вечером после обычной чистки зубов с порошком или пастой в течение 2 мин полоскать рот настоем чайного гриба.



ЛЕЧЕНИЕ ГРИБАМИ-РАДИОПРОТЕКТОРАМИ

◆ После облучения можно воспользоваться таким противонуклеидным сбором трав и грибов. Взять 3–4 кг вешенки или зимнего гриба, шампиньона или шиитаке и приготовить из них сок. На 1 л сока добавить 10 мг поваренной соли, 240 мг бензоната натрия, до 200 мг лимонной кислоты, 4 мл фосфорной кислоты, пряности, кипятить до 10 мин. После 5 мин кипячения влить по 80 мл на 1 л настоя растений-радиопротекторов (цветки бузины черной, боярышника кроваво-красного, каштана конского, почек березы белой, черного тополя — по 15 г; цветков фиалки полевой, душицы, корней солодки — по 20 г, полпалы — 25 г, корня эхинацеи пурпурной — 30 г. Траву (сухую) измельчить и настаивать. 1 ст. ложка смеси на 200 мл кипятка (настаивать в термосе 2 ч). Доза: по 30–40 мл 4–5 раз в день. Курс лечения — 1–3 месяца.

Грибной сок — прекрасное средство при заболеваниях органов дыхания, желудочно-кишечных болезнях, авитаминозах, железодефицитной анемии, повышенном кровяном давлении, дистрофии, камнях в печени, почках, желчном и мочевом пузыре. Больным не следует самим заготавливать шампиньоны, вешенку, чтобы избежать ртутно-радиационного отравления. Лучше купить в магазине или вырастить самому.

◆ Грибной коктейль. Взять 1 л грибного сока из вешенки и в него влить такую смесь: 15 г кардамона, 400 мл сухого белого вина, 250 мл водки, настоянной на корице, гвоздике, березовых почках и чабреце; 3 мл раствора поваренной соли, 50 г сахара, 8 мл лимонного сока. Смесь настаивают 2 ч, осветляют и употребляют при простуде, гриппе, заболеваниях верхних дыхательных путей, легких, горла. Пить по 50 мл 3 раза в день за 1 ч до еды теплым. Курс лечения — 1 месяц.

Для обеспечения круглогодичного лечения грибными соками с применением лекарственных трав следует сделать их запасы на зиму.

Грибные соки. Их готовят из здоровых, молодых грибов. Грибы тщательно моют, измельчают или пропускают через мясорубку, за-

ливают холодной питьевой водой и уваривают на медленном огне, лучше на водяной бане. Затем сок процеживают и заливают в литровые банки, стерилизуют, закупоривают крышками.

Хранят сок в холодных глубоких подвалах или холодильниках.

◆ Грибной сок — божья роса. Грибы тщательно сортируют, удаляют трухлявые и подгнившие, затем моют и измельчают. Грибная масса заливается кипяченой водой, настаивается в течение 2–3 ч, прессуется. Сок фильтруют. На 1 л сока добавляют пряности и приправы, если это предусматривает рецепт микотерапевта: 15 г кардамона, 3 г корицы, 0,5 г душистого перца, 50 г сахара, 3–4 штуки лаврового листа, 6–8 мл лимонного сока, 1 г мяты перечной (душицы), 3 г листа скумпии, соль — по вкусу.

Смесь, специи и пряности кипятят в грибном соке 15–20 мин, настаивают 1–2 ч и вливают в сок первого самотека. Фасуют в бутылки, герметично закупоривают, стерилизуют при температуре 65–70 °С в течение 30 мин, при 120 °С — 20 мин. Хранят сок при 0–2 °С.

Экстракт из грибов. Грибы измельчают, пропускают через мясорубку. Для получения экстракта грибную пульпу обрабатывают паром, этиловым спиртом, эфиром или варят на слабом огне в собственном соку 30 мин. В пряности, кроме указанных выше, добавляют гвоздику и уваривают до состояния густого сиропа, разливают в бутылки.

Хранят в прохладном месте.

Грибной напиток. В Японии, Корее среди гурманов очень популярен напиток, который получают из свежего грибного сока или сухого грибного порошка. На 1 л сока добавляют 3–4 мл фосфорной кислоты, затем нагревают до кипения (режим 5–10 мин), добавляют в раствор сахар (50 г на 1 л), воду (если берут порошок), лимонную кислоту (2 г на 1 л). Напиток насыщают в сатураторах углекислым газом.

Грибной напиток — прекрасное обволакивающее средство при болезнях верхних дыхательных путей, бронхите, трахеите, туберкулезе, желудочно-кишечных заболеваниях. Он усиливает половую потенцию, способствует поднятию общего тонуса.

Грибной коктейль. Берется грибной сок и в 1 л вливается грибная заливка из 15 г зерен (измельченных) кардамона, 400 мл сухого белого вина, 250 мл очищенной на березовых углях водки (настоянной на корице, гвоздике, душистом перце, мяте, лавровом листе, смородиновом листе и листьях скумпии), 2–3 мл раствора соли, 50 г сахара (или 7 г корня солодки голой), 6–8 мл лимонного сока.

Смесь перемешивают, настаивают, снимают с осадка, употребляют по 100–150 мл в охлажденном виде.

Консервированный грибной напиток. Японцы запатентовали технологию производства грибного напитка с такой рецептурой: в свежий грибной сок вносят 9–11 % поваренной соли, 240 мг бензоната натрия, 150–200 мг лимонной кислоты. Сок бланшируют 5–7 мин при 100 °С. До и после варки вносится 0,02–0,2 % фитиновой кислоты. Кипятят сок 10 мин, добавляют заливку с пряностями и приправами, еще кипятят 4–5 мин. В заливку добавляют глутаминат натрия, лимонную и аскорбиновую кислоту (по 6–8 г на 1 л).

Грибной напиток тонизирует, бодрит, благотворно влияет на пищеварение.

ПРОТИВОНУКЛИДНАЯ МИКОТЕРАПИЯ

Лечение больных, пораженных радионуклидами, с помощью микотерапии и с применением грибных соков и отваров лекарственных трав — процесс многогранный и сложный. Микотерапевт подбирает такой сбор трав и состав грибных соков (пищевых и ядовитых), которые будут способствовать разрушению и выведению из организма человека солей тяжелых металлов, канцерогенных веществ.

Коктейль противонуклидный

Взять 3–4 кг белых грибов, боровиков, шампиньонов. Отдельно приготовить сок из 2 кг вешенки обыкновенной и 2 кг зимнего гриба. Затем смешать плоды бузины черной — 30 г, цветки каштана конского — 20 г, дурнишник обыкновенный (колючки) — 30 г, душицу — 30 г, солодку голую (корни) — 20 г, зверобой — 20 г, плоды шиповника коричневого — 40 г, плоды боярышника колючего — 30 г, цветки фиалки полевой — 20 г, мед — 30 г (всего 270 г). Смесь измельченных трав залить в термосе 1 л кипятка, настаивать 2 ч. Затем 3 л сока белых грибов, 4 л сока вешенки и зимнего гриба смешать с 1 л смеси лекарственных трав. Дать настояться 1 ч. Снять с осадка. Доза: 200 мл коктейля 2 раза в день за 1 ч до еды под контролем фитомикотерапевта.

Курс лечения — 3 месяца с ежемесячным перерывом 10–14 дней.

Коктейль «Микорадий»

Высушить один средних размеров гриб мухомор красный. Измельчить в порошок. 8 г порошка настаивать 2 недели в 96%-ном спирте (500 мл). На 200 мл коктейля противонуклидного добавить: 1-й день лечения — 1 капля, 2-й — 2 и т. д., но не более 5 капель.

Внимание! Лечение проводить только под контролем микотерапевта.

Коктейль «Головач»

Приготавливается так же, как и коктейль противонуклидный, только вешенку заменяют грибом головачом.

Коктейль «Дождевик»

Готовится так же, как противонуклидный и коктейль «Головач».

Коктейль лечебный

Приготавливается так же, как и «Микорадий», только вместо мухомора берется измельченный сухой гриб (4 г) энтолома ядовитая в 500 мл спирта. Доза: на 200 мл противонуклидного коктейля добавлять в 1-й день лечения — 1 каплю, во 2-й — 2 и т. д., но не более 5 капель на дозу.

Коктейль «Трутовик»

В сбор трав для приготовления коктейля добавить 50 г плодов лимонника китайского, 20 г прополиса. Затем к отвару трав добавить 2 л сока из гриба трутовика. Доза: 100 мл коктейля 3 раза в день за 15 мин до еды.

Грибной коктейль «Сердечный»

Приготовить сок из вешенки обыкновенной или шампиньона в количестве 2 л. Отдельно приготовить отвары лекарственных растений: корень айра — 5 г, корень валерианы — 15 г, адонис весенний — 15 г, боярышник колючий (плоды) — 15 г, кора крушины ломкой — 20 г, душица — 10 г, мята перечная — 10 г, корень солодки голой — 10 г, плоды лимонника китайского — 20 г, листья скумпии — 15 г, плоды шиповника коричневого — 30 г, пустырник пятилопастный — 20 г, цветки липы — 15 г (всего 200 г).

Смесь трав засыпают в термос и заливают кипятком-дистиллятом, настаивают 2–3 ч. Грибной сок разбавляют наполовину (для уменьшения количества труднорастворимого хитина) и смешивают с отваром трав. Фильтруют. Доза: 50–60 мл три раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения: 1–2 месяца до улучшения состояния, снятия одышки, сердечных болей.

Грибной коктейль «Желудочный»

Приготовить 2 л грибного сока из вешенки или трутовика. Параллельно сделать отвар из таких лекарственных растений: шалфей лекарственный — 40 г, мелисса лекарственная — 20 г, ромашка аптечная (цветки) — 30 г, лист брусники — 40 г, почки березы — 30 г, горец птичий — 30 г, калина обыкновенная — 20 г, сирень обыкновенная — 10 г, тысячелистник обыкновенный — 30 г, пло-

ды шиповника коричневого — 20 г, корни лопуха — 20 г, подорожник большой (листья) — 30 г, рыльца кукурузные — 40 г (всего — 370 г).

Смесь трав настаивать в термосе в 2 л кипятка-дистиллята в течение 2 ч. Затем грибной сок разбавить наполовину равным количеством кипяченой дистиллированной воды (уменьшение количества хитина) и смешать с отваром трав. Доза: по 100 мл три раза в день за 1 ч до еды в течение 1–3 месяцев. Лечение проводить под контролем фитомикотерапевта.

Грудной коктейль

(лечение верхних дыхательных путей
при воспалительных процессах, бронхите)

Из гриба вешенки приготовить 2 л свежего сока. Выдержать 12 ч, снять с осадка.

Приготовить растительные отвары:

♦ Свекла красная столовая (сок) — 100 мл, плоды шиповника коричневого — 40 г, листья подорожника большого — 30 г, кора дуба — 20 г, зверобой продырявленный — 30 г, кора ивы белой — 10 г, корень алтея лекарственного — 30 г, мята перечная — 15 г, листья мать-и-мачехи — 20 г.

♦ Цветки мать-и-мачехи — 10 г, душица — 30 г, цветки коровяка — 10 г, хвощ полевой — 10 г, цветки бузины черной — 20 г, цветки календулы — 20 г, цветки бессмертника песчаного — 30 г, сосновые шишечки (майские) — 30 г, анис обыкновенный (плоды) — 10 г, тимьян ползучий (чабрец) — 20 г, корень солодки голой — 15 г.

Всего 500 г.

Сбор настаивать в 2 л кипятка 2–3 ч (кору дуба, ивы, корни алтея, цветки коровяка надо настаивать на спирту). Ароматы трав (2–3 л) смешивают с грибным соком. Доза: 100 мл 3 раза в сутки за 1 ч до еды в течение месяца.

Грибной коктейль «Исцеление»

Для лечения болезней опорно-двигательного аппарата, остеохондроза, радикулита, ревматизма, подагры. Готовится 4 л грибного сока из шампиньона, вешенки и трюфелика. Отдельно приготавливают настои и отвары лекарственных растений:

♦ Листья брусники обыкновенный — 40 г, цветки бузины черной — 40 г, листья крапивы двудомной — 40 г, корни петрушки огородной — 40 г, кора ивы белой — 40 г, тысячелистник обыкновенный — 40 г, хвощ полевой — 40 г, цветки василька синего — 10 г, цветки календулы лекарственной — 10 г, плоды можжевельника — 10 г, плоды паслена сладко-горького — 10 г, цветки пиона — 10 г.

♦ Кора крушины ломкой — 10 г, душица — 20 г, листья мать-и-мачехи — 20 г, зверобой продырявленный — 20 г.

Всего 400 г.

Растительный сбор залить кипятком и настаивать 4–5 ч в термосе. После охлаждения ароматы трав смешать с грибным соком. Доза: по 50 мл 4 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения: 3–4 месяца с ежемесячным перерывом на 8–10 дней. Лечение проводится под контролем фитомикотерапевта.

Грибной коктейль «Любимый»

Приготовить по японскому методу 2 л сока из вешенки и 2 л сока из боровика.

Приготовить растительный сбор из таких компонентов: крестовник обыкновенный — 15 г, золототысячник — 15 г, рутвица малая — 15 г, хвощ полевой — 40 г, буквица лекарственная — 20 г, лабазник вязолистный — 20 г, плоды бузины черной — 10 г, крапива двудомная — 20 г, плоды рябины черноплодной — 20 г, плоды калины обыкновенной — 15 г, плоды лимонника китайского — 10 г, сурепка полевая — 20 г, плоды шиповника коричневого — 30 г, зеленые стебли овса посевного — 20 г, тимьян ползучий (чабрец) — 20 г, горец птичий (спорыш) — 20 г, корни цикория дикого — 15 г. Всего 300 г.

Растительный сбор заливают 2,5 л кипятка, настаивают 3 ч. Затем смешивают с грибным соком. Дают отстояться 1 ч, снимают с осадка. Выход — 6,5 л. Доза: по 100 мл 3 раза в день за 1 ч до еды (учитывается медленное растворение хитина). Курс лечения 1–2 месяца. Коктейль применяется при половом бессилии.

Коктейль противофарингитный

Приготовить 3 л сока из белых грибов или вешенки. Народная медицина рекомендует при фарингите также сборы лекарственных трав.

Отвары и настои готовятся так же, как для противоангинного коктейля. Грибной сок — 2 л, растительные отвары (130 г в 500 мл кипятка), настои трав (340 г в 500 мл 45–50 % спирта) смешать, выдержать 1 ч, снять с осадка. Выход 3,1 л. Доза: при 18 °С по 50–60 мл 3 раза в сутки за час до еды, в течение месяца. Контроль фитомикотерапевта.

Коктейль «Целебный»

Для лечения болезней дыхательных путей приготовить 2 л сока из трутовика или вешенки, отвары и настои шалфея, фиалки трехцветной, семян аниса.

Отвары трав настаивать в 2 л кипятка 2 ч, настои — в 200 мл спирта 45%-ного. Выход ароматов — 2,5 л. Ароматы трав смешать с грибным соком. Доза: 60 мл 3 раза в сутки за 1 ч до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Коктейль противоастматический

Приготовить сок из 2 кг вешенки и 2 кг зимнего гриба. Добавить отвары растений: лист шалфея — 40 г, тысячелистник — 20 г, истод — 20 г, настой имбиря — 50 г (250 мл 45% -ного спирта), росянка — 60 г, цветки бузины — 60 г, фиалка трехцветная — 60 г, лист подорожника — 60 г, лист крапивы — 20 г, корень лопуха — 20 г, душица — 10 г, корень солодки голой — 10 г, трава шандры — 40 г, кора ивы белой — 10 г, листья мать-и-мачехи — 10 г, семена аниса — 10 г, плоды шиповника коричневого — 20 г. Всего 520 г. Смесь залить 1 л кипятка, настаивать 1,5 ч.

Грибной сок и отвар смешать. Доза: 100 мл 3 раза в сутки за 1 ч до еды. Курс лечения — 1 месяц.

Спиртовая настойка из мухомора красного

Высушенный и измельченный гриб (2 г) настаивать в 500 мл водки в тепле и темноте 2 недели. Настойку используют при раковых опухолях молочных желез, органов желудочно-кишечного тракта, в гомеопатии, при длительных воспалительных процессах органов дыхания. Доза: от 1 до 12 капель на 1 стакан молока или на 1 стакан грибного сока из вешенки, белых грибов в течение 12 дней. После 6-дневного перерыва курс повторяют.

Внимание! Лечение проводить только под контролем фитомикотерапевта.

Грибной коктейль «Мужская сила»

Многие мужчины стыдятся признаться в своем половом бессилии. Предлагаем приготовить состав из шампиньона и вешенки — по 2 л и добавить 1,1 л растительных отваров:

♦ корень лопуха большого — 20 г : 250 мл 45% -ного спирта; сурепка полевая — 15 г : 250 мл 45% -ного спирта; золототысячник — 15 г : 250 мл 45% -ного спирта; рутвица малая — 15 г : 250 мл 45% -ного спирта; сухие листья малины — 30 г : 250 мл 45% -ного спирта; плоды рябины черноплодной — 20 г : 200 мл воды; плоды лимонника китайского — 30 г : 250 мл воды; сок красной столовой свеклы — 50 мл; сок тыквы — 50 мл; листья шиповника собачьего — 30 г : 200 мл воды; тмин (семена) — 2 г : 250 мл 45% -ного спирта; душица — 10 г : 200 мл воды; плоды боярышника — 30 г : 250 мл 45% -ного спирта; плоды бузины черной — 20 г : 200 мл воды; плоды калины красной — 10 г : 200 мл воды; хвощ полевой — 30 г : 200 мл воды; лист скумпии — 30 г : 250 мл воды; околоплодник и кожура грецкого ореха — 20 г : 200 мл воды; крестовник обыкновенный — 15 г : 200 мл воды; буквица лекарственная — 15 г : 200 мл воды; адонис весенний — 10 г : 200 мл воды. Всего 452 г.

Растительную смесь залить 2 л воды, довести до кипения, кипятить 10–15 мин, настаивать 2 ч. Снять с осадка и смешать с 4 л грибного сока. Выдержать 1 ч и снять с осадка. Выход коктейля — 6,2 л.

Доза: 100 мл перед сном за 1–2 ч и 50 мл непосредственно перед «часом любви». Утром принять еще 100 мл.

Курс лечения — 1–3 месяца по назначению врача. При этом следует избегать острых блюд, сырокопченых колбас, балыков, солений. Соблюдать молочную и рыбную диету. Использовать лучше паровую говядину и рыбу белых пород.

Грибной коктейль «Молодость» (по рецептам тибетской медицины)

Приготовить 4 л грибного сока из зимнего гриба, вешенки или трутовика. Затем измельчить лекарственные травы (каждой по 100 г): зверобой продырявленный, цветки бессмертника, цветки ромашки аптечной, березовые почки (березы белой), душица. Смесь трав залить 1 л кипятка и настаивать в термосе 2 ч. Перед заливкой растительную смесь томят в кастрюле, тщательно перемешивая в течение 30 мин. Отвар снять с осадка, охладить и смешать с 4 л грибного сока. Снова настаивать 3–4 ч. Выход коктейля — 5–5,3 л.

Доза: 200 мл коктейля за 2 ч перед сном и утром — 150 мл за 1 ч до завтрака.

Коктейль «Молодость» предохраняет от гипертонической болезни, инфаркта, инсультов, желудочно-кишечных заболеваний, нефритов, выводит токсины и продукты распада тяжелых и радиоактивных металлов и нуклидов, улучшает зрение, омолаживает организм.



ЛЕЧЕНИЕ ПОВАРЕННОЙ И МОРСКОЙ СОЛЬЮ

Ангина, хронический бронхит, тонзиллит, насморк, ларингит

◆ Перемешать соль с горчицей, или перцем, или имбирем. На 1 кг соли — 2–3 ст. ложки лекарственного растения. Высыпать все на сковороду и прогреть (помешивая). Соль должна быть не раскаленной, а только горячей — градусов шестьдесят. Потом надеть тонкие хлопчатобумажные носки, пересыпать соль в тазик, зарыть в нее ноги и сидеть, пока соль не остынет. Делать так 4–5 раз в сутки.

◆ Взять 1 кг морской соли, разогреть ее на сковороде и добавить в уже горячую соль одну-две капли ароматического масла (для ингаляций).

При ангине и ларингите можно использовать масло шалфея, липы; при бронхите, да и при любом виде кашля — масло фиалки, а также пихтовое. Особенно хорошо добавлять пихтовое масло в случае, когда болезнь протекает с астматическим компонентом (при коклюше, остром и хроническом бронхите, да и вообще при катарах верхних дыхательных путей).

◆ Если же вы решили использовать лекарственные травы, нужно поступать так: измельчить в руках сухую траву и, когда соль нагреется и все уже будет готово к ингаляции, посыпать соль сухой травой. Тепло, идущее от соли, будет проходить через траву, и из нее будут выделяться ароматические вещества.

Гайморит хронический

◆ Прогреть соль градусов до шестидесяти, добавить в нее примерно $\frac{1}{4}$ головки мелко нарезанного чеснока, пересыпать смесь в холщовый мешочек и прикладывать к гайморовой пазухе (передняя часть щеки рядом с носом).

Держать мешочек, пока он не остынет. Делать это нужно один раз в день, вечером.

Головная боль

◆ Положить на несколько минут соль в морозильник, затем вынуть ее и завернуть в ткань. Прилечь, положив мешочек с солью на темя, закрыть глаза, мысленно сосчитать от десяти до одного и полежать в течение некоторого времени.

Через 10–15 мин боль уменьшится, так как соль вбирает в себя тепло и способствует сужению сосудов по всей области головы.

Когда соль немного нагреется от вашего тепла, переложите ее на 2–3 мин на область глаз. Веки ваши закрыты, но для того чтобы пылинки соли не попадали в глаза, подложите носовой платок или салфетку.

В этих случаях надо применять соль комнатной температуры, поскольку рядом находятся пазухи носа, которые охлаждать нельзя.

Боль снимается за один сеанс, но если процедура не помогла, то ее нужно повторить.

Грибковое поражение кожи

◆ Мыть ноги раствором поваренной соли (1 ст. ложка на 1 стакан воды комнатной температуры). Потом ополоснуть ноги чистой прохладной водой и насухо вытереть.

◆ Растворить 1 ч. ложку соли (лучше морской или йодированной) в стакане воды. Обмывать ноги соленой водой утром и вечером. Смоченную солевым раствором ватку приложить на место, пораженное грибом, и оставить ее до высыхания.

Возможно, раствор причинит некоторое беспокойство — зуд или саднение, но если можно потерпеть — лучше подождать сколько можно. После того как ватка высохнет, обмыть ноги уже содовой водой, насухо вытереть.

Повторять процедуру на ночь в течение десяти дней. Очень скоро грибок исчезнет.

◆ Зубок свежего чеснока (желательно большой) хорошенько растолочь. В 1 л воды растворить 1 ч. ложку поваренной соли. Для того чтобы соль хорошо растворилась, можно засыпать ее в горячую кипяченую воду, размешать и дать ей остыть. Добавить 1 ст. ложку соленой воды в толченый чеснок, процедить через марлю и отжать.

Добавить в полученную смесь еще 4 ст. ложки подсоленной воды. Этой смесью нужно не менее двух раз в день смачивать пораженные грибом места. Раствор хранится 12 ч. Его можно оставлять на ночь на нижней полке холодильника для того, чтобы утром повторить процедуру. Это народное средство называется чесночной водой.

Радиккулит, остеохондроз

◆ К 1 кг каменной или морской соли добавить немного (1–2 ст. ложки) горчичного порошка.

Затем в эту смесь долить примерно четверть стакана воды, перемешать и поставить на огонь. Нагреть при помешивании примерно до 50 °С (так, чтобы было горячо, но еще не обжигало). Перемешать, при необходимости добавить еще немного воды.

Если ваша соль не дает равномерной полужидкой кашицы, то можно добавить в нее немного отрубей или измельченных ржаных сухарей. Далее лечь на живот, на клеенку, и пусть кто-нибудь из близких нанесет лечебную смесь на пораженную область позвоночника. Аппликацию нужно закрыть клеенкой или полиэтиленом и сверху прикрыть сложенным вдвое шерстяным одеялом.

Лежать, пока смесь не остынет, а потом убрать ее, ополоснуть поясницу теплой водой и хорошо обтереть полотенцем. Укутать прогретую область колючим шерстяным шарфом или пледом. В течение 2 ч не выходить на улицу и ничего тяжелого не поднимать!

Лечебную смесь можно использовать повторно, только лучше хранить ее в холодильнике, чтобы отруби или хлебные сухари не испортились.

◆ 1 кг морской соли нагреть, а затем, когда она станет очень горячей, но не обжигающей, пересыпать ее в марлевый или любой другой редкотканый мешочек и вылить прямо на него 20–30 мл на-

стойки прополиса. Положить мешочек на больной участок спины и, как только привыкнете к температуре, крепко прибинтовать. Боль уйдет примерно через 3–4 ч.

Эти смеси значительно облегчают болезненные состояния.

Фурункулез, гнойничковые заболевания

◆ Взять ржаной хлеб, крепко посолить его и тщательно разжевать. Жеваный хлеб наложить на фурункул и перевязать.

Средство простое и доступное, но очень действенное, поэтому пользуется большой популярностью.

◆ Лучше всего применять гипертонический раствор соли (1,8%-ный раствор): пропитать им стерильный бинт, сложенный в несколько слоев, и прибинтовать его к открывшемуся или уже хорошо созревшему фурункулу на ночь. Сверху (до прибинтовывания) тампон следует прикрыть листиком пергаменты. Утром повязку поменять и при необходимости процедуру повторить вечером. Помогает также при небольших загноившихся ожогах.

◆ Нанести тампоном на кожу и тщательно в нее втереть соляную кашку. Подождать пока она высохнет (на 10–15 мин), а затем осторожно смыть ее прохладной водой (в порах должна остаться повышенная концентрация соли).

Лечебный антибактериальный эффект длится около 5 ч, а затем процедуру лучше повторить. После 3 процедур хорошо вымыть кожу.

Экзема

Морская соль при экземе используется в виде аппликаций в смеси с порошком солодки. Перемолоть морскую соль и сухую траву солодки. Смешать эти порошки в равных частях, присыпать полученной пудрой место поражения, нетуго прибинтовать на 1 ч. После этого повязку снять и смыть остатки присыпки.

Процедуру повторить на следующий вечер, и так в течение 3 дней, после этого сделать перерыв на 3 дня — и снова в течение трех вечеров делать присыпки.

Экзема головы, выпадение волос

◆ От сухой экземы головы и выпадения волос один раз в неделю вымыть голову теплой водой и натирать голову горстями поваренной соли примерно в течение 15 мин. Затем голову прополоскать теплой водой.

Считается, что 6 промываний и натирааний головы солью вполне достаточно, чтобы сухая экзема и выпадение волос прекратились. Деревенские знахари говорили, что если бы все люди пользовались этим способом, то не было бы лысых людей.

ЛЕЧЕНИЕ СМЕСЬЮ ПОВАРЕННОЙ СОЛИ С ВОДКОЙ (ПО МЕТОДУ ДОКТОРА ВИЛЬЯМА ЛИ)

Способ приготовления. Взять чистую бутылку, наполнить ее на $\frac{3}{4}$ хорошей (чистой) водкой, потом всыпать туда высушенную и измельченную каменную соль так, чтобы жидкость поднялась до уровня горлышка бутылки.

После этого закупорить бутылку и, хорошо взбалтывая, перемешать содержимое. Через 20–30 мин, когда вся соль опустится на дно, а водка станет совершенно чистой, смесь готова к употреблению.

Внимание! Перед самым употреблением никогда нельзя взбалтывать смесь, так как нерастворившаяся соль поднимается вверх и легко может попасть в рану или на кожу вместе с водкой, что увеличивает боль и замедляет лечение.

Употребление. Смесь водки с солью употребляется наружно, а иногда, при необходимости, — внутрь.

Лекарство применяется разведенным тепловатой водой из расчета $\frac{1}{4}$ лекарства на $\frac{3}{4}$ слегка тепловатой воды.

Суточный прием смеси — 2 ст. ложки. Следовательно, воды для разбавления требуется 6 ст. ложек. Если обстоятельства позволяют, лучше всего принимать лекарство утром натощак, за 1 ч до завтрака.

Женщины и слабые (больные) люди должны этот состав разводить еще большим количеством теплой воды, то есть на 2 ст. ложки лекарства брать 8 или даже 10 ложек воды.

Очищение желудка смесью соли с водкой

Хотя это лекарство — одна из возбуждающих и укрепляющих пищеварительные органы смесей, первый прием его иногда вызывает тошноту, а иногда даже рвоту.

В этих случаях, довольно редких, надо пить тепловатую воду, чтобы вызвать повторную рвоту, необходимую для очищения желудка, и потом, спустя 1 ч, принять лекарство второй раз.

Если же желудок опять извергнет принятое лекарство, что случается часто (когда не все шлаки выведены из организма), то необходимо снова выпить смесь с теплой водой для полного очищения желудка.

Если таким образом он хорошо очистится, то в третий раз принятое лекарство не выйдет из организма, а окажет благотворное действие.

Наружное применение смеси соли с водкой

Наружно лекарство употребляется для втирания в голову или в другое больное место, для примочек, промывания ран, а при болез-

нях ушей в слуховой проход вкладывается вата, пропитанная той же смесью.

Для втирания в голову достаточно 1 ст. ложки лекарства: его понемножку наливают на голову или на руку и легкими движениями втирают в кожу в течение 20–30 мин. Длинные волосы не препятствуют втиранию.

Втирание делается один раз в сутки, желательно перед сном. В некоторых случаях процедуру повторяют несколько раз в сутки.

Следует помнить:

- ◆ лекарство берется всегда неразведенное, без примеси воды;
- ◆ втирание в легких случаях производится один раз в сутки;
- ◆ втирание перед сном всегда действеннее.

Втирание при опухолях производится также рукой, на которую понемногу наливается лекарство и втирается в больное место досуха. В таких случаях втирания делают 3–4 раза в день.

Приготовление примочки. Льяную ткань пропитывают смесью водки с солью и прикладывают к больному месту, по мере высыхания примочки заменяют новыми.

При резаных ранах ткань не снимается, а обливается снаружи лекарством.

Обмывание застарелых открытых ран производится непосредственным увлажнением их 3–4 раза в день.

Головная боль

- ◆ Тотчас исчезает при втирании средства в верхнюю часть головы. Это испытано на многих больных.

Кариес, пародонтоз

- ◆ Если зубной щеткой, увлажненной смесью водки с солью, чистить зубы и осторожно десны хоть один раз в неделю, зубы не портятся и десны укрепляются.

Кишечная колика

- ◆ Эта болезнь проходит, если принять внутрь 2 ст. ложки лекарства, смешанного с 6 ложками теплой воды, а наружно его втирать в больное место.

Если же один прием недостаточен, что, впрочем, редко случалось наблюдать на практике, то через час или два, смотря по большему или меньшему действию прежнего приема, надо еще принять столько же лекарства с таким же количеством воды.

Ломота в суставах

- ◆ Для избавления от этой болезни, такой же несносной, как и ревматизм, необходимо на ночь делать втирание в покровы головы

и в больные места, а утром натошак принимать лекарство внутрь на протяжении 12 дней.

Простуда

◆ Если простуда сопровождается головной болью, то надо смесью соли с водкой смачивать всю голову и растирать виски.

◆ Если болит горло и вообще вся шея, то надо данным средством, разведенным теплой водой, полоскать горло (1 часть смеси на 3 части воды); растирать шею и затылок, вкладывать тампоны, пропитанные лекарством, в уши.

◆ Если простужена грудь, то надо прикладывать к ней платок, смоченный лекарством.

Простуда часто бывает упорна, в таком случае необходимо длительно употреблять данное лекарство, которое способствует обильному выделению пота и хорошему кровообращению.

Ревматизм

◆ При ревматизме недавнем, без припухлости, можно ограничиться втиранием лекарства в больное место 2–3 раза в день. Втирание надо делать целую неделю, а то и более.

Если болезнь оказывается очень упорной или если она возвращается, надо еще принимать лекарство внутрь в течение 15 дней по одному приему каждое утро, а втирание надо делать щеткой.

При упорном и застарелом ревматизме необходимо более длительное лечение, а со стороны больного требуется немалое терпение.

Спазмы кишечника

◆ Смесь соли с водкой принимать через 2 ч по 2 ст. ложки с 6 ложками тепловатой воды.

Снаружи в то же время делается втирание в живот, который покрывается фланелью. Если после этого болезнь не проходит, то делаются еще теплые припарки на живот.

Ссадины и ушибы

◆ Необходимо пропитать лекарством платок, прикладывать его к поврежденному месту и каждый раз, как только начинает высыхать, снова смачивать.

При таком лечении ссадины и ушибы излечиваются за несколько дней, в зависимости от степени повреждения.



НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ



КРАСИВЫЕ ВОЛОСЫ — УХОД И УКРЕПЛЕНИЕ

УХОД ЗА НОРМАЛЬНЫМИ ВОЛОСАМИ

Мытье и ополаскивание

Нормальные волосы необходимо мыть по мере загрязнения мягкой водой. В жесткой воде волосы плохо промываются.

При мытье массируйте кожу головы подушечками пальцев.

Блондинкам: светлые волосы необходимо прополоскать отваром ромашки: 2 ст. ложки растения заливают 1 л воды и кипятят 5 мин.

Шатенкам и брюнеткам: рекомендуется ополаскивать волосы отваром чая: 2 ст. ложки чая заливают 1 л воды и кипятят 5 мин.

Для всех оттенков волос: можно применять отвар из трав: 2 ст. ложки хмеля и 2 ст. ложки татарника заливают 1 л воды, кипятят 20 мин, затем процеживают и охлаждают. Отвар любистка (4 ст. ложки на 1 л воды) придаст волосам приятный блеск и свежий аромат.

Для нормальных волос подойдут и отвары таких трав, как шалфей, ромашка. Отвары и настои из этих растений можно использовать регулярно, при каждом мытье волос. Не забывайте смягчать воду!

УХОД ЗА ЖИРНЫМИ ВОЛОСАМИ

Мытье и ополаскивание

Долгое время считалось, что слишком частое мытье жирных волос провоцирует салоотделение. Современные щадящие шампуни позволяют мыть голову сколь угодно часто.

А вот лечебные процедуры необходимо проводить один раз в 4–5 дней. После мытья волосы прополаскивают чистой водой. Вода для мытья жирных волос должна быть не слишком горячей (40–45 °С). Ополаскивание же должно быть прохладным.

Волосы можно ополаскивать хлебным квасом, разбавленным водой (1:1). Естественно, квас должны быть домашним, а не купленным в магазине.

Кожа становится суше, если чрезмерно жирные волосы ополаскивать после мытья настоем трав мать-и-мачехи, крапивы, подорожника, зверобоя. Каждого компонента необходимо взять по 1 столовой ложке, залить 0,5 л кипятка, настаивать 20–30 мин в закрытой посуде, процедить.

Перед мытьем волосы полезно смазать кефиром или простоквашей и обвязать полотенцем на 15–20 мин. Промыть волосы можно сухой горчицей, растворив 1 ст. ложку в 2 л воды.

Еще один рецепт мытья без шампуня: 150 г ржаного хлеба залить кипятком. Кашицей смазать голову, держать 5–10 мин. Затем тщательно промыть волосы водой. Для придания красивого блеска их ополаскивают настоем березовых листьев.

Старинные рецепты по мытью жирных волос рекомендуют время от времени пользоваться яйцом.

◆ Взять 100 г детского мыла, настрогать его и залить 1 стаканом кипящей воды. Процедить, добавить 25 г спирта или одеколона. Перед мытьем яйцо взбить, затем втереть в кожу головы. Голову необходимо обернуть теплым полотенцем на 5 мин. Вымыть волосы полученной мыльно-спиртовой смесью.

◆ Яйцо взбить, добавить 1 ч. ложку водки и несколько капель лимонного сока. Смесью втереть в кожу головы, смыть теплой, а затем прохладной водой.

Укутывания и протирания для жирных волос

Луково-касторовое укутывание: смешивают 2 ст. ложки лукового сока с 2 столовыми ложками касторового масла. Полученную массу равномерно втирают в корни волос. Затем на 30–40 мин укутывают голову полиэтиленовой косынкой, а сверху оборачивают махровым полотенцем.

Морковный сок: за 2–3 ч до мытья волос рекомендуется втирать в кожу головы сок моркови. Натирают морковь на мелкой терке и отжимают через марлю. Можно воспользоваться соковыжималкой. Сока должно получиться чуть более полстакана.

Блондинкам следует учесть, что после такой процедуры волосы могут приобрести рыжеватый оттенок.

Настойка лука: 1 луковицу нарезают пополам, заливают $1\frac{1}{2}$ стакана водки и настаивают 2 недели. Готовую настойку втирают в кожу головы. Запах лука уничтожается полосканием волос раствором горчицы (1 ст. ложка на 2 л воды).

Кора дуба: волосы станут менее жирными, если мыть их один раз в 5–7 дней в течение 2 месяцев, ополаскивая в отваре из коры дуба.

3 ст. ложки коры дуба заливают 1 л воды и кипятят 15 мин. Остывший и процеженный отвар используют как средство для полоскания.

Это средство более подходит для брюнеток и шатенок. Волосы при таком полоскании могут стать несколько жесткими. Если такой эффект кажется вам недопустимым, то нужно просто втирать отвар в кожу головы — вечером, накануне утреннего мытья.

Настойка календулы: жирную кожу головы полезно протирать 2–3 раза в неделю спиртовой настойкой календулы. Ее можно приобрести в любой аптеке.

Пижма: жирность волос значительно уменьшает настой из пижмы обыкновенной. Готовится он так: 1 ст. ложку мелко нарезанных стеблей и цветков заливают 2 стаканами кипящей воды и оставляют на 2 ч. Процеженный отвар втирают в корни волос через день в течение месяца.

Радикальное средство: если волосы становятся сальными уже через 2–3 дня, необходимо протирать кожу головы 5%-ным раствором борной кислоты, в который добавлено немного лимонного сока и спирта. Это уменьшает салоотделение.

Травы для жирных волос

Жирные волосы рекомендуется мыть и ополаскивать отварами и настоями.

Отвар хвоща полевого: 3 ст. ложки хвоща заливают 1 л кипятка, кипятят на медленном огне 10 мин, настаивают 15–20 мин, затем процеживают.

Отвар хмеля обыкновенного: 3 ст. ложки шишек хмеля заливают 1 л кипятка, кипятят на медленном огне 10 мин, затем настаивают 15–20 мин и процеживают.

Отвар мыльнянки лекарственной: две аптечные упаковки мыльнянки заливают 2 л воды и кипятят полчаса. В этом отваре нужно мыть голову без мыла и шампуня, полоскать обычной водой, а еще лучше настоем ромашки — если волосы светлые, или отваром дубовой коры — если темные.

Горчишно-травяная процедура: 1 ст. ложку горчицы разводят в 2 л теплой воды. Нужно вымыть голову горчичным раствором. Хорошо промыть. Ополоснуть лучше всего настоем трав мать-и-мачехи, крапивы, зверобоя, подорожника. 4 ст. ложки смеси (каждой травы по одной части) заливают 1 л кипятка, дают настояться 30 мин, процеживают.

Отвар ромашки аптечной или подсолнечника: 4 ст. ложки сухих цветков ромашки или лепестков подсолнечника кипятят 5 мин в 1 л воды.

Настой травы зверобоя: 5 ст. ложек сухой травы зверобоя заливают 0,5 л кипятка, настаивают 20–30 мин, затем процеживают.

Отвар мать-и-мачехи: 1–2 ст. ложки сухих измельченных листьев мать-и-мачехи заливают 1 стаканом кипятка, кипятят на медленном огне в течение 10 мин, настаивают 15–20 мин, затем процеживают. Волосы ополаскивают в течение 5–10 мин.

Настой подорожника большого: 5 столовых ложек сырья заливают 0,5 л кипятка, настаивают 20–30 мин. Подорожник можно покупать в аптеке, а можно и заготавливать самой, но в экологически чистых местах.

Отвар плодов рябины обыкновенной: 1 ст. ложку плодов рябины заливают 2 стаканами кипятка и кипятят 10 мин.

Настой травы тысячелистника: 4 ст. ложки травы тысячелистника заливают 0,5 л кипятка и настаивают 30 мин.

Отвар из листьев герани лесной и крапивы: 0,5 л воды смешивают с таким же количеством столового уксуса и всыпают 100 г свежих измельченных листьев герани и крапивы. Кипятят 30 мин, затем процеживают и ополаскивают волосы.

Лосьоны и спиртовые настои

Лимонный настой: при очень жирных волосах рекомендуется ежедневно протирать кожу головы лимонным настоем. Для приготовления берут $\frac{1}{4}$ стакана водки, 10 мл 3%-ного борного спирта и 1 ч. ложку лимонного сока.

Сложный лосьон: 4 ст. ложки цветков липы заливают 0,5 л кипятка, кипятят 2–3 мин на медленном огне, охлаждают, процеживают и добавляют 1 ст. ложку уксуса или сок одного лимона, $\frac{1}{4}$ стакана спиртовой настойки календулы (эвкалипта или камфорного спирта).

Ромашковый луг: жирные волосы хорошо очищать смесью крепкого настоя ромашки аптечной с равным количеством 70%-ного спирта или одеколona. 1–2 ст. ложки ромашки заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15–20 мин, затем процеживают.

«Сухое мытье»

Для того чтобы волосы стали менее жирными, рекомендуется втирать в кожу головы отруби, муку, пудру, сухой шампунь. Муку или пудру удаляют щеткой, а волосы протирают сухим полотенцем.

Чтобы быстро вымыть голову, можно втереть в волосы картофельный крахмал. Затем пару минут следует помассировать кожу

головы. Спустя 5–10 мин волосы протирают сухим полотенцем. Остатки крахмала удаляют щеткой.

УХОД ЗА СУХИМИ ВОЛОСАМИ

Мытье и ополаскивание

Частое мытье сушит волосы, поэтому длинные сухие волосы рекомендуются мыть 1 раз в 2 недели, а короткие — 1 раз в 10–12 дней. После мытья сухих волос необходимо их ополаскивать большим количеством воды. Впрочем, если вы правильно подберете щадящий шампунь, то при сильном загрязнении волосы можно мыть и чаще.

Вода обязательно должна быть мягкой. Если нет мягкой воды, то можно в обыкновенную воду добавить борную кислоту (на 1 л воды 0,5 ч. ложки кислоты). Можно прокипятить обыкновенную воду, после чего она станет более мягкой. Рекомендуются промывать волосы дождевой или талой водой, если, конечно, ваш район экологически благополучен.

Перед мытьем сухих волос, за 45–60 мин, необходимо нанести на них питательную маску. Самое простое: смазать волосы репейным, касторовым, миндальным или оливковым маслом.

После мытья сухие, окрашенные волосы, чтобы они не секлись, необходимо ополоснуть настоем мяты (2 ст. ложки мяты заливают 1 стаканом кипятка, настаивают не менее 30 мин, затем процеживают) или настоем одуванчика (1 ст. ложка нарезанного растения на 1 стакан кипятка).

Мятное ополаскивание можно чередовать с ополаскиванием настоем любистка, приготовленного по тому же рецепту.

Яичные рецепты для сухих волос

♦ Сухие волосы рекомендуется промывать яичным желтком. Желток необходимо смешать с $1\frac{1}{4}$ стакана водки и теплой воды. Эту смесь втереть в кожу головы, а затем волосы тщательно прополоскать горячей водой. Старайтесь, чтобы на голову не попал белок: он свернется, и вам долго придется вычесывать его из волос.

Для придания блеска и пышности волосам их необходимо ополоснуть чаем, настоем ромашки или липового цвета.

♦ Для мытья сухих, секущихся волос рекомендуется применять следующий состав: 1 желток, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка растительного масла и $1\frac{1}{2}$ стакана теплой воды.

♦ Мытье целым яйцом защищает сухие и ломкие волосы от повреждения и способствует устранению перхоти. Для этого заранее желток и белок тщательно взбивают в небольшом количестве воды. Затем на смоченные водой волосы выливают яичную пену и

ею моют голову. Голову необходимо сполоснуть сначала теплой чистой, а затем подкисленной водой.

«Кислое мытье»

Кислое молоко — старинное народное средство для мытья волос. В настоящее время голову также моют простоквашей, кефиром, сывороткой. Молочнокислые продукты создают плотную жировую пленку, которая предохраняет волосы от повреждения щелочным мыльным раствором.

Можно взять стакан кефира, обильно смочить голову, покрыть полиэтиленовой косынкой, а сверху — махровым полотенцем. Через 25–30 мин волосы промыть, тщательно ополоснуть просто теплой, а затем подкисленной водой (сок 1 лимона или 1 ст. ложка уксуса на 2 л воды).

МАСКИ ДЛЯ ВОЛОС

Маски для жирных волос

Если единственная проблема ваших волос — жирность и вы хотите с ней справиться как можно быстрее, то вам следует использовать маски для жирных волос. Эти маски укрепляют волосы и одновременно сражаются против перхоти. Они представляют собой прекрасное косметическое средство по уходу за волосами и кожей головы, обладающее хорошим лечебным эффектом.

Приготовленные составы необходимо втирать в корни волос, затем голову повязать полиэтиленовой косынкой и сверху укутать махровым полотенцем.

Чесночная. За 30 мин до мытья волос вотрите в кожу головы смесь из измельченного зубчика чеснока, 1 ч. ложки меда, 1 ч. ложки сока столетника, 1 ч. ложки лимонного сока и 1 желтка.

Медовая. 2 желтка разотрите с 2 ст. ложками меда. Вотрите смесь в корни волос, массируя кожу. Эту маску лучше делать вечером, перед сном, а утром вымыть голову.

Травяная. Свежие листья одуванчика, мяты, рябины разотрите и нанесите на кожу головы. Волосы предварительно вымойте. Через 1–2 ч волосы сполосните.

Молочная. Перед мытьем жирные волосы рекомендуется смазывать кефиром или простоквашей. Через 15–20 мин голову вымойте. Вместо мыла можно использовать сухую горчицу, растворив 1 ст. ложку в 2 л воды.

Маски для тонких волос

1. Если волосы стали совсем тонкими и ломкими, концы их аккуратно обрежьте, а в кожу головы ежедневно втирайте смесь из

репейного и касторового масла (по 1 чайной ложке) с лимонным или березовым соком (2 ч. ложки).

2. Размешайте 20 г касторового масла, 20 г оливкового масла и 10 г шампуня. Нанесите маску на волосы и в течение 3 мин расчесывайте их во все стороны, чтобы масло распространилось равномерно. Через 1 ч голову вымойте.

Маски для ускорения роста волос

1. Свежий луковый сок (2–3 ст. ложки) втирайте в корни волос 1–2 раза в неделю. Голову укутайте полотенцем, через 1 ч вымойте с мылом или шампунем (жирные волосы — через 2–3 часа). Эта процедура придает волосам не только мягкость и блеск, но и способствует росту волос, снижает их выпадение, а также предохраняет от перхоти.

2. Смешайте 2 ст. ложки лукового сока с 2 ст. ложками касторового масла. Укутайте голову и оставьте маску на волосах на 30–40 мин.

3. Натертый лук перемешайте с медом (на 4 части луковой кашицы 1 часть меда). Через 30–40 мин волосы промойте.

Если волосы очень сухие и ломкие, к кашнице лука с медом добавьте немного теплого оливкового, соевого или кукурузного масла, за 1 ч до мытья вотрите эту смесь в корни волос.

4. 2 ст. ложки шампуня смешайте с 1 ст. ложкой репейного масла, добавьте натертую луковицу, 1 желток и 1 ст. ложку меда. Через 2 ч вымойте голову.

5. Тертый лук смешайте с растительным маслом, яичным желтком, медом (по 1 чайной ложке каждого компонента), нанесите эту смесь на голову, укутайте и через 1 ч смойте. Такая маска хороша для сухих, слабых волос.

Общеукрепляющие маски для волос

1. 1 ст. ложку меда смешайте с 1 ст. ложкой сока алоэ, 1 ч. ложкой чесночного сока и желтком. Через 20 мин хорошо промойте волосы. Возьмите еще 1 желток, нанесите на волосы и ополосните водой.

2. 1 ч. ложку меда смешайте с 3 чайными ложками касторового масла. Смесь чуть подогрейте и нанесите на волосы. Через 1 ч смойте.

3. 1 ч. ложку меда хорошо размешайте с 1 ст. ложкой майонеза, 2 измельченными зубчиками чеснока и желтком. Такую маску можно оставить на ночь. Утром голову вымойте и ополосните настоем трав.

4. Перемешайте и хорошо разотрите 2 ч. ложки меда, 2 желтка, 2 ч. ложки репейного масла. Смесь вотрите в кожу головы, через

40 мин смойте. Такая маска эффективна при выпадении волос и образовании перхоти. Делайте ее 1 раз в неделю в течение 2–3 месяцев.

5. Взбейте 1 яйцо и смешайте с 1 ч. ложкой меда и 2 чайными ложками подсолнечного или оливкового масла. Полученную смесь тщательно вотрите в кожу головы. Затем волосы прогрейте в течение 2 ч под полиэтиленовой шапочкой и полотенцем. Промойте шампунем.

Маски для сухих волос

◆ В промежутке между мытьем сухие волосы можно периодически смазывать смесью из масел: 1 часть касторового и 3 части миндального масла. Необходимо взять небольшое количество этой маслянистой жидкости, смазать ладони, а затем легкими движениями нанести на волосы и кожу головы.

◆ За 1 ч до мытья головы на сухие волосы следует нанести масляный настой крапивы. Для этого необходимо измельчить горсть сухой или свежей крапивы, залить половиной стакана любого растительного масла и настаивать в течение семи дней в хорошо закрытой стеклянной посуде. Перед употреблением процедить и подогреть.

◆ Перед мытьем сухих или пострадавших от частой окраски волос следует в течение 10 мин массировать кожу головы, втирая льняное (репейное) масло, затем смазать им волосы по всей длине. Волосы желательно подержать над паром, чтобы масло лучше впиталось.

◆ *Ромашковый крем*: в 125 г ланолина добавить 15 мл водного настоя ромашки аптечной, все подогреть, не доводя до кипения. Готовый крем перелить в плотно закрывающийся сосуд, перед употреблением слегка разогреть.

◆ *Крем «Блестящие»*. Для восстановления блеска сухих волос можно использовать крем следующего состава: 2 ст. ложки ланолина, 3 ст. ложки касторового (репейного) масла, $\frac{1}{2}$ ст. ложки персикового масла или масла жожоба. В рецепт также входят 1 ст. ложка нутряного топленого свиного жира, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 ч. ложка яблочного уксуса, 1 ч. ложка глицерина и 1 ч. ложка жидкого мыла или шампуня. Расплавьте масла и ланолин в одной посуде и нагрейте воду на водяной бане в другой. Быстро влейте воду в первую посуду, непрерывно помешивая до полного смешения. Получается большое количество питательного крема, который следует хранить в холодильнике.

Применяйте крем так: 2 ст. ложки крема нанесите на сухие волосы и держите их в тепле. Этот крем можно сделать еще более питательным, добавив в него желток одного яйца.

◆ *Горячий компресс.* Один раз в неделю необходимо делать горячий компресс из растительного (оливкового, очищенного подсолнечного, репейного) масла. Для этого масло следует подогреть в горячей воде до 40–45 °С, затем добавить лимонный сок. Подогретым маслом нужно смазывать волосы, втирать его в кожу головы. Голову необходимо покрыть полиэтиленовой косынкой, а сверху укутать махровым полотенцем. Компресс следует держать 1–2 ч.

Для сухих и ломких волос рекомендуется за 2 ч до мытья (а еще лучше — на ночь) втирать смесь из равного количества соков капусты, лимона и шпината.

РЕЦЕПТЫ ОТ ВЫПАДЕНИЯ ВОЛОС

Если в течение суток теряется до двух десятков волос — это нормальное явление. А вот когда дневная потеря превысит четыре десятка, следует насторожиться.

Сильное выпадение волос чаще всего происходит летом. Начинается оно, как правило, со лба, потом охватывает теменную и височную области и завершается в районе затылка.

Причина частичного облысения кроется не только в генетической предрасположенности. Нередко у молоденьких девушек волосы начинают «сыпаться» из-за неудачных попыток резко похудеть. Сказывается недостаток микроэлементов, витаминов групп А и В или белка в организме.

В преждевременном выпадении волос порой виноваты мы сами: доступ необходимого им воздуха затрудняют слишком тесные головные уборы. Пагубно сказываются слишком энергичное расчесывание, плетение чересчур тугих кос, неумеренное увлечение химической завивкой, термоукладкой, окрашиванием.

Чрезмерная умственная нагрузка также способна привести к перенапряжению нервной системы, что, в свою очередь, ухудшает эластичность и рост волос.

Укрепляющие отвары

Отвар листьев розмарина

Розмарин — давно известный помощник для улучшения роста волос. Это полезное растение даже получило из-за своего действия на волосы еще одно название — «бабушкин волос».

Для приготовления отвара 2 ч. ложки сухих толченых листьев розмарина кипятят в течение 5 мин в 300 мл воды. Затем процеживают и втирают в волосистую часть головы. Делать это лучше на ночь, чтобы отвар действовал хотя бы пять часов. А утром голову следует помыть.

Отвар крапивы

Эта жгучая трава обладает сильными общеукрепляющими свойствами. Этим отваром следует не только регулярно вечером ополаскивать голову, но и 4 раза в день до еды выпивать по полстакана. Готовятся отвары для внешнего и внутреннего применения по-разному.

◆ Отвар для питья: 2 ст. ложки измельченных листьев и корневища 10 мин кипятят в 0,5 л воды.

◆ Отвар для ополаскивания: 100 г измельченных сухих листьев крапивы двудомной полчаса кипятят в 0,5 л воды и 0,5 л натурального яблочного уксуса. Процеженный отвар наносят на волосы по всей длине и оставляют на ночь. К сожалению, данный рецепт не подходит для блондинок. В противном случае они рискуют превратиться в зеленовласых русалочек.

РАЗДРАЖАЮЩИЕ МАСКИ

В состав таких масок для волос обязательно входит какой-нибудь раздражающий, «жгучий» компонент, который воздействует на корень волоса и провоцирует пробуждение «спящих» волосяных луковиц.

«Счастье луковое»

Чтобы приготовить такую маску, натрите на мелкой терке 2–3 крупные луковицы, полученную кашу вместе с выделившимся соком вмассируйте в кожу головы. Утеплите голову и оставьте смесь до утра. Утром, чтобы избавиться от неприятного запаха лука, вымойте голову и прополощите ее раствором горчицы.

«Чеснок+перец»

Два стручка горького перца пропустите через мясорубку вместе с головкой чеснока, залейте 1 стаканом кипятка, добавьте 15 г спирта и дайте сутки настояться. Затем процедите через плотную ткань и втирайте в корни волос на ночь. Утром смесь смойте.

ЛЕЧЕНИЕ КОЖИ ГОЛОВЫ

Красота волос зависит не только от самих волос, а еще и от кожи головы. Ведь если она больна, то поступление к волосам полезных микроэлементов замедляется.

Повышенная жирность головы

Эта проблема возникает вследствие себореи. Название болезни возникло от слова «себо» — сало. Это патологическое состояние

кожи, обусловленное повышенным выделением сальными железами кожного сала измененного химического состава.

При жирной себорее кожа головы становится как бы масляной, неприятно лоснящейся. Волосы быстро впитывают выделяемый кожей жир и приобретают сальный вид, на коже головы образуются многочисленные жирные чешуйки (перхоть). В некоторых случаях наряду с этим появляются сальность кожи лица и угри, особенно часто это происходит в юном возрасте.

Причины появления жирной себореи волос те же, что и «засаливание» кожи лица. Заключаются они в функциональном нарушении деятельности нервной и эндокринной систем.

Мытье и протирания

Мыть голову необходимо по мере ее загрязнения, приблизительно 1 раз в 5 дней. Вода для мытья должна быть обязательно мягкой, достаточно горячей. Более прохладной и подкисленной должна быть вода для ополаскивания (1 ст. ложка уксуса на 1 л).

Часто волосы приобретают сальный вид уже через 2–3 дня после их мытья. Тогда необходимо мыть голову 1 раз в неделю, но через день протирать кожу по прядям ватными тампонами, смоченными 5%-ным раствором борной кислоты, в который добавлены $\frac{1}{10}$ часть лимонного сока и такое же количество спирта. Органические кислоты оказывают очищающее и вяжущее действие на кожу, снижая сальность волос. Снижает сальность протирание волос следующим составом: 3 г танина, 1 г хинина на $\frac{1}{2}$ стакана водки. После протирания волосы следует расчесать, чтобы состав равномерно распределился по ним.

Понижает салоотделение и ускоряет рост волос экстракт хинной коры. Он может слегка изменить цвет волос (экстракт темно-красного цвета), поэтому рекомендуется брюнеткам и шатенкам.

Против перхоти применяют смесь из настойки календулы (20 частей) и касторового масла (1 часть). Хорошо очищает волосы и кожу от сала смесь крепкого настоя ромашки с равным количеством 70%-ного спирта или одеколона. Этими смесями протирают голову за 1–1,5 ч до мытья.

ПИТАНИЕ И ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА

При жирной себорее большое значение имеет режим питания. Достичь желаемого результата помогут не только наружные средства, но и правильно подобранная пища, и прием внутрь некоторых растительных сборов.

Пища, прежде всего, должна содержать достаточное количество витаминов. Полезны молочнокислые продукты (кефир, простоква-

ша, ацидофилин, творог), яйца. Рекомендуются фрукты, овощи (капуста, свекла), овсяная каша (геркулес). В них много витаминов, солей кремния, серы и микроэлементов (цинка, кобальта, меди и др.), чрезвычайно необходимых для правильного обмена веществ в организме человека.

Старайтесь ограничить, а лучше всего вообще исключить использование животных жиров (свинина, сало). Животное масло лучше заменить растительным. Следует уменьшить потребление жирной пищи, а также консервов, соленых и острых блюд, приностей (хрена, горчицы, перца).

Пейте травяные и витаминные чаи (крапива, чабрец, душица, отвар шиповника, клюква, липа).

Необходимо заняться физическим трудом или любым видом спорта, прогулками, водолечением. Физические упражнения нормализуют кровообращение, обмен веществ, улучшают усвоение жиров в организме.

СУХАЯ ПЕРХОТЬ

Сухая перхоть является следствием сухой себореи. Волосы становятся тонкими и ломкими, приобретают тусклый вид. Они легко обрываются при расчесывании. Сухость кожи и волос обуславливается дефицитом в организме некоторых витаминов (особенно витамина А) вследствие нарушения деятельности нервной и эндокринной систем. Недостаточная деятельность щитовидной железы вызывает сухость и выпадение волос, бровей, ресниц. Возможно чрезмерное обезжиривание кожи.

При сухости волос полезно мыть голову обезжиренной простоквашей, подогретой до 37 °С. Необходимо тщательно смочить волосы, голову накрыть мягкой бумагой (если мягкой бумаги у вас нет, то следует хорошо помять простой лист бумаги, тогда он немного смягчится) и сверху укутать шерстяным платком. Через 20–30 мин повторно смочить волосы простоквашей и энергичными движениями протереть кончиками пальцев кожу головы, затем промыть горячей водой без мыла.

При повышенной сухости волос простоквашу можно заменить яичными желтками. 2 желтка смешать с $\frac{1}{4}$ стакана воды, добавить $\frac{1}{2}$ стакана водки и 5–8 мл нашатырного спирта. Эту смесь следует втирать в кожу, после чего волосы нужно тщательно промыть горячей водой.

Жирные средства при сухой перхоти

При сухой себорее коже головы не хватает естественного сала. Поэтому после мытья волос полезно втирать кончиками пальцев

небольшое количество жиров. Восстановит нужное количество жиров такая смесь: масло какао — 10 г, оливковое масло — 25 г, касторовое — 5 г, одеколон — 10 г.

Полезна смесь из говяжьего костного мозга и нутряного свиного жира: 25 г говяжьего костного мозга перетапливаются на водяной бане с 50 г свиного жира, к ним добавляется 1 г бензойной и 1 г салициловой кислоты. Все это перемешивается и растирается. Для запаха можно добавить несколько капель духов. Такую смесь следует втирать как в корни, так и в концы длинных волос. Растерев небольшое количество такого средства на ладонях, просто «пожмите» концы волос.

Питание и физическая нагрузка

При сухости кожи рекомендуются сливочное масло, молоко, яйца, печень трески, рыбий жир. Полезны фрукты и овощи (хурма, апельсины, морковь, тыква, капуста во всех видах и др.). Необходим общеукрепляющий распорядок, систематическое питание, хорошая организация отдыха, спорт, чрезвычайно полезны воздушные ванны и влажные обтирания кожи.

Учтите, что каротин моркови усваивается только в сочетании с жирами — добавляйте в тертую морковь ложку подсолнечного масла.

Можно принимать витамин А в капсулах.

ДЛЯ ЗДОРОВЫХ ВОЛОС – КРАСОТА И БЛЕСК

♦ для придания волосам мягкости и блеска в кипяченую воду для ополаскивания добавляют лимонный сок из расчета 1 ст. ложка на 1 л воды;

♦ для того чтобы волосы приобрели блеск, их после мытья ополаскивают отваром петрушки: 50 г зелени петрушки заливают 0,5 л воды, кипятят 15 мин, охлаждают, затем процеживают;

♦ приятный блеск и загадочный лесной запах волосы приобретают и после ополаскивания отваром любистка, который заваривают так же, как и петрушку;

♦ для придания волосам приятного оттенка рекомендуется ополоснуть их отваром хмеля. Для приготовления отвара 2 ст. ложки шишек хмеля заливают 1 л воды, кипятят 20 мин, затем процеживают;

♦ для улучшения вида волос смешивают 1 яйцо, 2 ст. ложки касторового масла, 1 ч. ложку уксуса и 1 ч. ложку глицерина. Непрерывно взбивая, втирают в кожу головы. Накрывают голову теплым полотенцем, держат некоторое время над паром, затем смывают. Волосы после этой процедуры становятся густыми, блестящими, мягкими, лучше укладываются;

◆ чтобы волосы лучше сохраняли укладку, при накручивании на бигуди их необходимо смачивать лимонным или апельсиновым соком. Также для сохранения прически применяют настой льняного семени (1 ч. ложку сырья взбалтывают 15 мин в 30 мл горячей воды) или отвар (1 полную ч. ложку сырья кипятят около 1 мин в 1½ стакана воды, настаивают, часто помешивая, в течение 2–3 ч, затем процеживают через неплотную ткань).

ПРИРОДНЫЕ КРАСИТЕЛИ ДЛЯ ВОЛОС — КРАСОТА И ПОЛЬЗА

При окраске волос необходимо учитывать их натуральный цвет. У блондинок седые волосы мало заметны, подкрашивать их надо слегка и несильными красителями. Лучше всего использовать настой ромашки или отвар шелухи лука. При совсем светлых волосах достаточно взять 10 г ромашки, а блондинкам более темного тона — 200 г ромашки, заварить в 0,5 л кипятка, настаивать 30–40 мин, после чего настой процедить.

При окраске шелухой лука волосы приобретают более яркий золотистый тон. Для этого 30–50 г шелухи лука следует прокипятить в 1 стакане воды в течение 15–20 мин, а затем отвар процедить. До получения желаемого результата можно смазывать волосы каждый день настоем ромашки или отваром шелухи лука. Если только ополоснуть волосы одним из этих отваров сразу же после мытья головы, сина может закраситься не полностью.

Комбинацией отваров ромашки, чая с настоем ревеня окрашивают седые волосы в золотисто-русые тона. Но эта окраска нестойкая, ее надо повторять после каждого мытья головы.

При окраске ревенем волосы приобретают русский оттенок. Для этого 200 г ревеня кипятят на слабом огне в 0,5 л натурального белого виноградного вина до тех пор, пока оно не выкипит до половины взятого объема. Отвар остужают, процеживают и смачивают им волосы (жирные или нормальные).

Есть и другие рецепты окраски волос ревенем. Берут для коротких волос — 10 г, для длинных — 20 г, для очень длинных — 30 г сухих корней ревеня, разводят в 1 стакане холодной воды, кипятят 15–20 мин, все время помешивая, чтобы смесь не подгорела. Когда раствор загустеет, снимают с огня, охлаждают и дают настояться.

Для того чтобы волосы приобрели красивый темно-коричневый оттенок, необходимо добавить еще щепотку пищевой соды.

Темно-золотой цвет приобретают волосы, окрашенные ревенем в смеси с ромашкой и чаем (200 г настойки ревеня, 50 г ромашки, 1 г чая и 1¼ стакана воды).

Шатенкам и брюнеткам — басма и хна

Для окраски седых волос шатенкам и брюнеткам лучше применять хну или басму — натуральные и безвредные красители.

Хну получают из высушенных листьев растения алканы, а басму — из растения индиго. Хна укрепляет волосы, способствует устранению перхоти. Свежий порошок хны имеет желто-зеленый цвет, старый или испорченный приобретает красноватый оттенок. В результате окрашивания хной получается рыжий, ярко-рыжий или темно-каштановый цвет волос. При окраске волос басмой цвет получается зеленоватый. Совмещением хны и басмы можно получить разные оттенки цвета.

Окрашивая волосы, не следует сильно изменять их цвет. Лучше всего немного осветлить их. Мало кому идут волосы темнее естественного оттенка.

Окрашивать волосы рекомендуется 1 раз в 2–3 месяца. В зависимости от длины волос берется от 25 г (при коротких волосах) и до 100 г (при длинных) хны и басмы. Соотношение их может быть разным в зависимости от того, какой тон нужно получить. Так, равные части хны и басмы дадут каштановый тон, 1 часть хны и 2 части басмы — более темный, почти черный цвет, 2 части хны и 1 часть басмы — бронзовый оттенок.

Если же вы хотите просто укрепить волосы, не придавая им нового оттенка, вам достаточно нанести хну на 5–10 мин.

Цвет черных волос хна без дополнительной обработки не изменяет. Чтобы придать им рыжий или каштановый оттенок, берут смесь из 25 г перекиси водорода, 30 г туалетного жидкого мыла, 5–7 капель нашатырного спирта и наносят все это на волосы. Ни в коем случае ничем не покрывайте голову после нанесения смеси.

Состав держат на волосах 15–20 мин. Убедившись, что волосы изменили цвет, их промывают водой, нагретой до 20–25 °С. Затем наносят хну (5 г на $\frac{1}{4}$ стакана горячей воды) и держат не более 5–8 мин; в результате получается красивый рыжеватый оттенок.

Если волосы имеют цвет «светлый шатен», а вы хотите окрасить их в золотистый цвет, нужно взять 20 г перекиси, 20 г светлого жидкого туалетного мыла и 5–7 капель нашатырного спирта. Нанести эту смесь на волосы и держать 10–20 мин. Затем смыть, развести в воде хну (3 г на $\frac{1}{4}$ стакана воды), нанести на волосы на 7–10 мин. После мытья они приобретут золотистый оттенок.

Если волосы после окрашивания хной и басмой имеют нежелательный и неестественный рыжий цвет, это можно исправить повторным воздействием басмы.

Басму можно заменить натуральным молотым кофе. Для приготовления краски нужно 15 г кофе (4 полные ч. ложки с верхом) засы-

пать в 1 стакан кипящей воды и кипятить 5 мин. В остывший (до 65–70 °С) состав всыпать пакет хны, тщательно размешать до получения однородной массы (не гуще сметаны) и кисточкой нанести на волосы. Голову покрыть пергаментной бумагой или полиэтиленом, затем не туго повязать полотенцем и держать 45–50 мин. После окраски волосы промыть и сполоснуть водой с уксусом (1 ст. ложка уксуса на 1 л воды). Волосы получают красивый темно-каштановый цвет.

Для получения русого цвета волос применяют смесь из 4 частей хны и 8 частей басмы. Время выдержки — 30 мин. При увеличении времени окраски до 1,5 ч получают коричневый цвет. Для получения черного цвета пользуются смесью из 3 частей хны и 9 частей басмы в течение 4 ч.

Чтобы ярко-рыжий цвет, присущий хне, стал более сдержанным, можно к чистой хне добавить настой ревеня. Готовят из расчета 30 г порошка высушенного ревеня на 70 г порошка хны.

Двенадцать рецептов природных красителей

1. Настой пупавки красильной (2 ч. ложки цветочных корзинок заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 30 мин, затем процеживают и остывший настой наносят на голову на 15 мин) придает волосам русый оттенок.

2. Для поддержания естественной свежести русого цвета волос применяют настой подсолнечника однолетнего: 2 ст. ложки цветков заливают 1½ стаканами кипятка, настаивают 2 ч, процеживают и ополаскивают волосы 1 раз в день.

3. сок зеленой наружной оболочки плодов грецкого ореха придает волосам каштановый цвет. Для окрашивания также можно использовать листья и кору грецкого ореха. Для этого свежую зеленую скорлупу измельчают, затем разводят водой до консистенции кашицы и наносят на волосы на 15–20 мин, после чего смывают водой. Каштановый цвет можно усилить или уменьшить, добавив большее или меньшее количество воды. Большее количество воды вызывает более светлую окраску.

4. Для осветления волос применяется отвар соцветий ромашки и корневищ крапивы. Для его приготовления берут по 1 столовой ложке сухого сырья каждого компонента на 1 л воды. Ополаскивают голову отваром, обвязывают ее платком или полотенцем на 15–20 мин. Высушив волосы, смачивают их ромашковой эссенцией, смешанной с водой (в соотношении 1:1). Через 1 ч еще раз ополаскивают настоем ромашки (1–2 ст. ложки ромашки заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 15–20 мин, затем процеживают).

5. А вот более сложный состав, которым можно осветлить волосы: чай байховый — 10 г, ромашка аптечная — 50 г, хна — 40 г, вод-

ка — 2 стакана, вода — 1 стакан. Воду нагревают до кипения, всыпают чай, ромашку, хну, кипятят 5 мин, охлаждают, добавляют водку и настаивают 2–3 дня. Жидкость сливают и отжимают остаток. Смачивают составом волосы и оставляют, не вытирая, на 30–40 мин. Затем их моют шампунем.

6. Можно осветлить волосы и следующим составом: 150 г ромашки аптечной настаивают 2 недели в 0,5 л водки, затем процеживают и добавляют $\frac{1}{4}$ стакана перекиси водорода. Для осветления волосы по прядям протирают составом при помощи зубной щетки или ватного тампона. Через 20–30 мин волосы промывают шампунем и ополаскивают отваром ромашки.

7. Для окраски волос можно применять и собственно отвар ромашки аптечной. Для светлых волос берут 100 г сухих соцветий ромашки, заливают 0,5 л кипятка, кипятят 5–10 мин, настаивают 1 час, затем процеживают. Для более темных волос нужно взять 150–200 г ромашки. Отваром смачивают волосы и оставляют на 30–40 мин.

8. Настой ромашки аптечной можно применять для окраски как светлых волос, которым он придает золотистый оттенок, так и седых. Для приготовления настоя 100 г соцветий ромашки заливают 0,5 л кипятка, настаивают 30–40 мин, затем процеживают. Полученным настоем обильно смачивают волосы и держат около 1 ч.

9. Для того чтобы темные волосы стали более светлыми, 100 г ромашки заливают 1,5 стакана кипятка, хорошо перемешивают, настаивают 30–60 мин, процеживают, отжимают остаток и добавляют $\frac{1}{4}$ стакана 30%-ной перекиси водорода. Смазывают волосы и оставляют, не вытирая, на 30–40 мин. Затем промывают их с мылом.

10. Для получения красновато-коричневого оттенка волос их ополаскивают отваром чая: 2–3 ст. ложки чая заливают 1 стаканом воды, кипятят 15–20 мин, настаивают, затем процеживают.

11. Если нужно экстренно подкрасить седые волосы в коричневый или каштановый цвет, то горячий, крепко заваренный чай (1 ч. ложка на $\frac{1}{4}$ стакана кипятка, настаивают 30–40 мин) процеживают, жидкость смешивают с таким же по объему (или несколько меньшим) количеством порошка какао или растворимого кофе, тщательно размешивают и наносят на волосы. После втирания состава волосы расчесывают. Такая окраска маскирует седину всего на несколько дней.

12. Для окраски волос в каштановый цвет можно применить смесь хны и кефира. Берут 1–1,5 стакана кефира, всыпают пачку хны. Полученную массу тщательно перемешивают и наносят на волосы. Голову повязывают целлофановой косынкой. Состав необхо-

димо держать 40–60 мин. Время можно продлить, если нужно получить более темные тона. Затем промывают волосы теплой водой (без шампуня).

Седые волосы следует окрашивать на тон светлее, чем они были ранее. Они приобретают красивый оттенок, если после мытья их сполоснуть слегка подсиненной водой.

Природные средства от седины

Черный цвет волос обуславливается темным пигментом — эумеланином, а белокурый и рыжий цвет светлым — феомеланином.

Примерно с пятидесяти лет активность меланоцитов заметно уменьшается, и они переходят в состояние покоя. Уже давно установлено, что к пятидесяти годам приблизительно половина волос белеет, т. е. появляется седина. Со временем количество меланина непрерывно уменьшается, пока не исчезнет полностью. Причиной поседения волос могут стать постоянные заботы, болезненное состояние организма и нервные потрясения. Но есть природные средства, позволяющие вернуть волосам их естественный цвет. Это не только наружные, но и средства для внутреннего применения.

Настой листьев или корней крапивы двудомной: употребляют по 1 ст. ложке или по 25–30 капель жидкого экстракта 3–4 раза в день за 30 мин до еды. Одновременно настои листьев, корней, свежий сок крапивы втирают в волосистую часть головы.

Отвар крапивы двудомной: смесь из 50 г измельченных листьев и 50 г корней крапивы заливают 0,5 л столового уксуса и 0,5 л воды, кипятят 30 мин. Процеженным отваром каждый вечер, массируя, смачивают кожу головы в течение нескольких недель. Такой отвар также эффективен при перхоти и выпадении волос. При преждевременном поседении одновременно с втиранием этого отвара рекомендуется принимать отвар листьев крапивы (по 1 столовой ложке утром и вечером до еды в течение 2 недель).

Спиртовой экстракт корней элеутерококка: принимают по 20–40 капель за 30 мин до еды в течение 30 дней. Используют также и отвар корней элеутерококка: 10 г сырья на 1 стакан воды. Его втирают в волосистую часть головы.

Настойка корней женьшеня обыкновенного: 10% -ную спиртовую настойку принимают по 15–25 капель 3 раза в день до еды в течение 30–40 дней. Также употребляют порошок или таблетки из корней женьшеня по 0,15–0,3 г 3 раза в день. Втирают отвар из корней женьшеня, который готовится из расчета 10 г сырья на 1 стакан воды.

Настойка корней заманихи высокой на 70% -ном спирте: принимают по 30–40 капель 2–3 раза в день перед едой в течение меся-

ца. Можно также использовать наружно отвар корней заманихи (10 г корней на 1 стакан воды).

Отвар или настой цветков клевера лугового: 20 г сырья на 1 стакан воды. Принимают по 2–3 ст. ложки 3 раза в день. Кроме того, отвар и настой втирают в корни волос.

Отвар овса на воде или молоке: промывают 2 стакана зерен овса с шелухой, заливают 5–6 стаканами кипятка или горячего кипяченого молока, кипятят на медленном огне в течение 2 мин, настаивают 30 мин, процеживают и отжимают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 3 раза в день за 30–40 мин до еды.

Сок корней петрушки, сельдерея, пастернака: принимают по 1–3 ст. ложки 1 раз в день. Листья этих растений едят с облепиховым маслом.

Настой или отвар пырея ползучего: 2 ст. ложки корневища пырея на $\frac{1}{2}$ стакана кипятка. Принимают по 1 стакану 2–3 раза в день, втирают в корни волос.

Настой ряски маленькой: 1 ст. ложку сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, затем процеживают. Принимают по 1 стакану 3 раза в день. Также втирают сок или настой, отвар (1:1, 1:2) в корни волос.

Настой кресса водяного: 1 ст. ложку измельченных свежих листьев кресса заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, затем процеживают. Принимают по $\frac{1}{2}$ стакана 4 раза в день до еды или в виде салата (1–2 горсти листьев в день в течение 1–1,5 месяца с облепиховым маслом). Сок свежих листьев кресса втирают в волосистую часть головы.

Отвар из корней лопуха большого и семян укропа пахучего: 2 ст. ложки измельченных корней лопуха заливают 0,5 л воды, кипятят до испарения половины ее объема, добавляют 2 ч. ложки семян укропа и настаивают 2–3 ч. Отвар процеживают и втирают в кожу головы ежедневно утром и вечером в течение 2–3 месяцев. Такую процедуру применяют при раннем поседении и для укрепления волос.

Настой медуницы лекарственной: 10 г сырья заливают 1 стаканом кипятка, настаивают, затем процеживают. Принимают по 1 стакану 2 раза в день и используют наружно.

Настой шиповника коричневого: 10 г сырья заливают 1 стаканом кипятка. Принимают по $\frac{1}{4}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2 раза в день. Наружно втирают в волосистую часть головы настой: 20 г сырья на 1 стакан кипятка.

Отвар корней щавеля конского: 1 ч. ложку измельченных корней щавеля заливают 1 стаканом кипятка, кипятят, затем процеживают. Принимают по $\frac{1}{3}$ стакана в день, а также втирают в волосистую часть головы.



УХОД ЗА КОЖЕЙ

УХОД ЗА КОЖЕЙ ШЕИ

Самое главное в уходе за кожей шеи — постоянство. Для того чтобы все проводимые программы были наиболее эффективными, нужно выполнять все рекомендации регулярно.

Компрессы

Контрастные компрессы

Для предупреждения увядания кожи и появления двойного подбородка полезно два в неделю делать контрастные компрессы. Они оказывают освежающий и тонизирующий эффект, улучшают кровообращение. Плотную салфетку или полотенце смачивайте попеременно то горячей, то холодной водой и накладывайте на подбородок и шею, меняя салфетку 5–6 раз. Горячий компресс держите 1–2 мин, холодный — 4–5 секунд. Начинать и заканчивать процедуру надо холодным компрессом.

Помните, что при заболеваниях щитовидной железы термические компрессы делать противопоказано. В этом случае можно ограничиться теплыми компрессами с травяными отварами. Для этого полотенце намочите в отваре липового цвета, чая, мяты, шалфея или обычного молока. Хорошо отожмите и оберните им шею на 15–20 мин. Можно похлопывать подбородок полотенцем, середину которого смочить в прохладной подсоленной воде. После компресса или такого похлопывания на кожу шеи и подбородка нанесите крем.

Компрессы из овощей и фруктов

Делают их через день. Это могут быть овощные (капуста, свекла, сырой картофель), фруктовые и ягодные (вишня, апельсин, клюква) соки, настои трав (крапива, тысячелистник, шалфей). Обильно смажьте шею избранными вами средствами, затем накройте целлофановой пленкой, а сверху завяжите шею платком или шарфом еще раз. Через полчаса снимайте.

Такие компрессы подходят для любого типа кожи.

Обертывания

Теплые или витаминные обертывания помогают сохранить нежность кожи шеи и сделать ее шелковистой. А стареющей коже они просто необходимы.

Огуречное обертывание

Первый вариант. Вам понадобятся перезревшие огурцы. Почему перезревшие? Чтобы из них просто-таки сочился полезный сок. Разрежьте их, выньте семена и на 15–20 мин нанесите полужидкую массу на шею, сверху покройте слоем марли или тонкой ткани. Огуречный сок разгладит морщинки.

Второй вариант — разложите кусочки мелко нарезанных огурцов на ткани и оберните шею. Продолжительность процедуры — 20 мин, после чего на кожу следует нанести питательный крем.

Творожно-апельсиновое обертывание

2 ст. ложки жирного творога смешайте с соком половины апельсина и 1 ст. ложкой оливкового или другого растительного масла. Смесь слегка подогрейте, выложите на марлю и оберните шею. Сверху накройте плотной салфеткой. Через 15–20 мин компресс нужно снять, шею ополоснуть теплой водой и протереть настоем липового цвета или лосьоном.

Масляное обертывание

Восстановить эластичность и упругость кожи шеи, напитать ее необходимыми витаминами и жирами можно с помощью обыкновенного растительного масла. Подогрейте масло так, чтобы оно не обжигало кожу, но и не было слишком холодным. Ватным тампоном нанесите теплое масло на шею, оберните ее куском сложенной вчетверо мягкой хлопчатобумажной ткани. Сверху положите слой компрессной бумаги и слой ваты, чтобы дольше сохранить тепло. Через полчаса разогретая кожа впитает масло, как губка.

Маски для шеи

Делать такие маски нужно через день. Для нормальной кожи (не морщинистая и не дряблая) подходят те же маски, что и для лица. Соответственно, если сухая кожа — годятся маски для сухой кожи лица; если слегка жирная — маски для жирной кожи лица.

При дряблой и морщинистой коже шеи необходимы более активные маски.

Маска из вареного картофеля

Сварите большую картофелину до полной мягкости, разомните вилкой, добавьте желток яйца и десертную ложку растительного масла. Равномерно нанесите смесь на шею, оберните целлофаном, расслабьтесь и полчаса полежите на диване. Такую маску для шеи можно сочетать с подобной маской для лица.

Маска картофельная из сырой кожуры

Картофель как следует помойте, затем постарайтесь почистить его так, чтобы кожура была подлиннее. Ленточками кожуры обмотайте шею. Чтобы все это держалось, сверху оберните целлофаном, а затем платком или шарфом.

Маска из вареной фасоли

Отварите полстакана белой фасоли до полной мягкости, разомните вилкой. Добавьте 1 желток яйца, мед, 1 десертную ложку растительного масла. Наносится маска так же, как и предыдущая.

Маска белковая

Взбейте 1 белок, добавьте в него 1 ст. ложку подсолнечного масла. К этому присовокупите 1,5 ч. ложки лимонного сока. Все как следует перемешайте, а затем при помощи тампончиков смажьте шею и оставьте маску на 45 мин.

Дрожжевое тесто

Когда будете печь пирожки или большой пирог к празднику, не забудьте оставить немного теста для своей нежной шейки — она тоже хочет отведать этой «прелести».

Далее делайте так. Раскатайте его не очень толсто и не тонко и оберните вокруг шеи. Затем опять накройте целлофаном и шарфиком или платком. Через 45–60 мин снимите «подкормку» и ополосните шею водой, затем тщательно вымойте. В заключение смажьте жирным кремом. Через 45 мин промокните остатки.

Кожу шеи после компрессов и масок обязательно смазывайте любым жирным кремом или специальным кремом для шеи.

УХОД ЗА КОЖЕЙ РУК

Уход за руками — это не только эстетическое требование, это необходимость. Если за руками не ухаживать, то кожа на них под воздействием воды, бытовых препаратов, ветра и солнца высыхает, на ней появляются трещины, через которые могут проникнуть грязь и микробы.

Если ваша работа связана с садом или огородом и если вы работали там без перчаток, необходимо тщательно очистить кожу рук во избежание грибковых и гнойничковых заболеваний кожи. Очистить руки можно, протерев их листьями щавеля, а затем вымыв водой с мылом. Для этой цели также воспользуйтесь ванночками с теплым раствором уксусной кислоты или лимонного сока, солевыми растворами (100 г соли на 1 л воды).

Очистив руки, не забудьте их смягчить.

Для снятия ороговения на локтях делайте ванночки из теплого растительного масла. Масло наливают в две мисочки и подогревают, чтобы оно было приятно теплым. Опустив локти в мисочки, подержите их в течение 10–15 мин.

Излишек масла снимите ватным тампоном.

Хорошо действуют на шероховатые локти ванночки из картофельного отвара. Сварите картофель в мундирах (без соли), остудите воду до приемлемой температуры и подержите локти в отваре не менее 10 мин. Промокните кожу и смажьте ее смягчающим кремом.

Такая же ванночка хороша при красноте, сухости и шелушении кожи кистей.

Красивые руки — шаг за шагом

Очищение

◆ От сильного загрязнения помогает ванночка для рук: 1 ч. ложку пищевой соды, 1 ст. ложку мыльного порошка (или мыльного крема) разводят в 1 л теплой воды, добавляют 1 ст. ложку глицерина и 1/2 ч. ложки нашатырного спирта. Руки держат в этой ванночке 10 мин, после чего вытирают насухо и втирают днем в кожу быстро впитывающийся крем, вечером — жирный.

◆ Руки хорошо очищают листья щавеля, после этого их нужно вымыть водой с хорошим, достаточно жирным мылом.

◆ Сильно загрязнившиеся руки рекомендуется также мыть в ванночке с теплым раствором уксусной кислоты или в солевом растворе (100 г соли на 1 л воды, поваренную соль можно заменить морской). Хорошо отмываются руки мыльной пеной, в которую добавлена 1 ч. ложка сахара.

◆ Кожа локтей, как уже говорилось, тоже требует внимания. 2–3 раза в неделю нужно делать для локтей мыльную ванночку из хорошего мыла или мыльного крема. Во время мытья локти круговыми движениями протирают пемзой.

◆ Для ухода за локтями можно воспользоваться старинным рецептом. Взять в равных частях глицерин и розовую воду, добавить 10 капель нашатырного спирта. Этот состав втирают в кожу локтей.

Увлажнение и питание

◆ Если кожа рук стала сухой, загрубевшей, ее можно протереть свежим огурцом, после чего смазать жирным питательным кремом или смесью глицерина, лимонного сока и растительного масла (1:1:1).

◆ При повышенной сухости кожи кистей желательно 1–2 раза в неделю делать масляные ванночки (при повышенной ломкости ногтей можно добавить 4–5 капель настойки йода). Кисти рук опускают в теплое растительное масло на 10–15 мин.

◆ При сухости рук помогают также сливки, сметана, мед. Мед и сметана (сливки) соединяются в пропорции: 1 часть меда на 3 части сливок или сметаны.

◆ 2 стакана молочной сыворотки следует подогреть до приятной теплоты. После пятнадцатиминутной ванночки руки нужно промокнуть марлевым тампоном.

◆ Есть еще одно хорошее проверенное средство: на ночь надо смазать руки питательным кремом, надеть матерчатые (нитяные) перчатки и оставить на всю ночь.

◆ Можно, перед тем как надеть перчатки, втирать на ночь смесь одного желтка, 1 ст. ложки меда и 1 ч. ложки овсяной муки.

◆ Для смягчения кожи рук делают ванночки продолжительностью 15–30 мин. Для этого 2 ст. ложки соли растворяют в 1 л воды.

◆ Еще эффективнее взять для ванночки настой трав: 2 ст. ложки смеси (ромашка, шалфей, мята, укроп, цвет липы) заваривают 1 л кипятка и настаивают 15–20 мин. В полученный раствор погружают руки на 10–15 мин.

◆ Хорошо действует отвар сельдерея (корень средней величины варят в 1 л воды 30 мин). Ванночку принимают 10–20 мин.

◆ Прекрасно смягчает кожу ванночка из нашатырного спирта с глицерином (на 2 ст. ложки воды берут 1 ст. ложку глицерина и 2 ч. ложки нашатырного спирта).

◆ Смягчают кожу рук и теплые ванночки из отвара овсяных хлопьев, а также из рассола квашеной капусты.

Ванночки для рук против сухости, красноты и шелушения

Крахмальная. 1 ст. ложку крахмала развести 1 стаканом горячей воды. Добавить 1 стакан теплой воды.

Лимонно-молочная. 2 ст. ложки лимонного сока, 4 ст. ложки сухого молока, 6 ст. ложек овсяных хлопьев или пшеничной муки. Развести теплой водой до консистенции жидкой сметаны.

Горячая содовая. 1 ч. ложка соды на стакан горячей воды — такой горячей, как сможете вытерпеть. Делать ежедневно, пока кожа рук не станет мягкой. Потом можно повторять 1–2 раза в неделю.

После ванночек руки следует сполоснуть, мягко промокнуть и нанести крем, одновременно массируя руки.

Ванночки для улучшения кровоснабжения рук

Контрастная. 30 секунд в горячей воде, 30 секунд в холодной воде. Повторить 10–20 раз или — 1 мин в горячей воде, 1 мин в холодной воде. Повторить 2–3 раза. Контрастные ванночки надо заканчивать холодной водой.

Из отвара корня сельдерея. Сельдерей варить 30 мин.

Полезны также теплые масляные ванночки, ванночки из картофельного отвара.

Ванночки против потливости рук

Уксусная. $\frac{1}{2}$ стакана уксуса, 0,5 л воды.

Соляная. 1 ч. ложка соли на 1 стакан воды.

Супер. 1 ст. ложка коры дуба, $1\frac{1}{2}$ стакана воды. Варить на водяной бане 15 мин. Остудить, отжать. Разбавить теплой кипяченой водой до 2 стаканов воды. Потливость уменьшается гарантированно, но кожа рук может потемнеть. Ногти перед такой ванночкой следует смазать кремом или растительным маслом.

Лукоморье. Можно воспользоваться одним из старинных русских рецептов: взять по 1 чайной ложке дубовой коры и зверобоя, залить 500 мл кипятка, проварить 10 мин, процедить и добавить 2–3 ч. ложки столового уксуса.

Разнотравье. Полезны ванночки из крепкого чая, настоя шалфея, тысячелистника, липы, ромашки — как во всех возможных смесях, так и по отдельности.

Ванночки лучше делать перед сном. Утром руки споласкивают прохладной водой и протирают туалетным уксусом или припудривают смесью талька и борной кислоты (1:1).

Продолжительность ванночек — 5–10 мин.

При трещинах и сухости — для очень загрубевшей кожи необходимо делать десятиминутные ежедневные ванночки из подогретого растительного масла. Такие же ванночки полезны и для локтей. После осушить кисти и локти влажным полотенцем или же кусочком марли, не вытирая досуха.

Крем для рук: 50 г сливочного масла, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка настоя травы (ромашки, подорожника, ноготков или череды).

Лосьон для рук: 50 г глицерина, 50 г воды, 1 ч. ложка нашатырного спирта, 2–3 капли ваших любимых духов.

Маски для рук

Перед маской руки моют теплой водой с мылом и насухо вытирают. Маску-кашицу наносят на кожу рук так же, как и крем. Для лучшего впитывания руки забинтовывают на 1–2 ч или на более длительное время. Можно надеть хлопчатобумажные перчатки.

◆ **Хлебная.** Хлебный мякиш, размоченный в горячем свежем молоке, отбеливает и смягчает загрубевшие красные руки.

◆ **Картофельная.** Варят 2–3 картофелины, протирают их и смешивают до кашицеобразного состояния с молоком. Можно добавить в массу 2 ч. ложки огуречного или лимонного сока. Наносят смесь на руки до ее остывания. Смывают маску теплой, а затем про-

хладной водой и втирают в кожу жирный крем. Эта маска — чудесное средство для поддержания гладкости кожи рук.

◆ Тимьяно-лимонная. Используют растительное масло, сок лимона, отвар тимьяна. Соотношение составляющих — 1:1:1. Эта маска разглаживает морщинистые руки.

◆ Лимонно-одеколонная. Смешивают лимонный сок, туалетное молочко, одеколон (1:1:1). На ночь обильно смазывают этой смесью руки и надевают перчатки.

◆ Масляная. Предназначена для очень грубой кожи: смазывают руки рафинированным растительным маслом, потом промокают салфеткой.

◆ Медово-желтковая. Желток смешивают с 1 ст. ложкой меда и 1 ч. ложкой толочка. Руки смазывают полученной массой и надевают на них хлопчатобумажные перчатки. Продолжительность маски — 15–20 мин. Маску снимают теплой водой и втирают быстро впитывающийся крем.

◆ Масляно-желтковая. Смешивают желток с 1 ст. ложкой растительного масла, 1 ч. ложкой меда. Смесью втирают в кожу рук на 15–20 мин. Снимают теплой водой и втирают в кожу крем.

◆ Глицериновая. Полезны для рук глицериновые обертывания.

◆ Кислые. После длительной стирки полезно смазывать руки слабым раствором уксуса, соком лимона либо долькой лимона, кефиром, простоквашей. Через 10–15 мин маску смывают теплой водой.

УХОД ЗА КОЖЕЙ ЛИЦА

Косметические маски для разных типов кожи

Для нормальной кожи

Если ваша кожа равномерно окрашена, гладкая, упругая, чистая и свежая, лишена таких недостатков, как угри, расширенные поры и сосуды, а также хорошо переносит умывание водой с мылом и различные косметические средства, то вас можно поздравить — ваша кожа нормальная.

При уходе за такой кожей все усилия следует направить на то, чтобы сохранить ее в этом состоянии как можно дольше. Ваша задача — не пересушить ее. Очищайте кожу 2 раза в день. После умывания протрите лицо туалетной водой, лосьоном, настоем трав. Лосьоны обладают антисептическим, стягивающим, противовоспалительным действием, тонизируют кожу.

Для жирной кожи

Жирная кожа выглядит чересчур толстой, избыточно блестящей. Выделяющееся в чрезмерных количествах кожное сало, со-

единяясь с отторгнутыми чешуйками кожи и пылью, образует пробки в отверстиях сальных желез — комедоны («черные точки»). На такой коже легко появляются угри, которые могут воспаляться.

Самое главное для жирной кожи — ее регулярное очищение, применение средств, нормализующих деятельность сальных желез, а также повышающих сопротивление кожи к инфекции. Жирную кожу очищают 2 раза в день.

Для умывания утром и вечером вместо мыла следует применять кисломолочные продукты или овсяные хлопья. После умывания кожу протирайте лосьоном, заваркой чая, водным настоем календулы, шалфея, коры дуба, мать-и-мачехи.

Жирной коже ежедневно необходимы увлажняющие и питательные кремы. 2 раза в неделю рекомендуется делать отбеливающие и очищающие маски.

Для сухой кожи

Сухая кожа отличается высокой чувствительностью к неблагоприятным воздействиям. Она лишена блеска, часто шелушится, быстро теряет эластичность, морщины на сухой коже появляются рано.

При уходе за такой кожей главное — регулярное питание и увлажнение, защита ее от солнечных лучей. Очищают сухую кожу 2 раза в день.

Утром сухую кожу лица и шеи очищают жидким кремом, растительным маслом, туалетным молочком. После этого лучше всего протереть лицо тонизирующим настоем липового цвета, корня алтея, льняного семени. На влажную кожу наносят крем, через 15–20 мин избыток крема удаляют бумажной салфеткой.

Вечером лицо очищают косметическим молочком или кремом. После очищения кожи на нее наносят жирный питательный крем, содержащий витамины.

Сухой коже необходимы 2 раза в неделю питательные и увлажняющие маски.

Для комбинированной кожи

Кроме нормальной, жирной и сухой кожи есть еще и комбинированная. Комбинированная кожа — смешанный тип — встречается наиболее часто. У женщин молодого и среднего возраста в местах усиленного салоотделения (лоб, нос, подбородок) кожа обычно жирная. На висках, щеках и шее и особенно вокруг глаз — сухая. Смешанный тип кожи требует разных способов ухода за разными частями лица.

Такая кожа плохо переносит воду и мыло. Поэтому рекомендуется по утрам очищать лицо и шею отварами: календулы, мяты, шал-

фея, а вечером использовать очищающие кремы, настой ромашки, чай с молоком (естественно, без сахара!). Сначала кожу протрите 2–3 раза ватными тампонами, смоченными в цельном молоке, а затем обильно смочите лицо молоком, наполовину разбавленным чаем.

После умывания лицо подсушите куском ваты, нос и подбородок протрите лосьоном и нанесите универсальный питательный крем.

Если же вы хотите нанести маску для лица, то лучше пользоваться универсальными масками. А можно действовать и так — на жирные участки нанесите крем и маску для жирной кожи, а на сухие участки — крем и маску для сухой кожи. Кремы наносите каждый раз после умывания, а маски делайте 1 раз в неделю.

Наносить маску нужно от подбородка к вискам, от верхней губы к мочке уха, от спинки носа к вискам.

Вокруг глаз маску не накладывайте, здесь кожу лучше смазать питательным кремом. Маску можно наносить кисточкой, губкой, щеткой, ватным тампоном или рукой. Все это должно быть безукоризненно чистым.

Особенно эффективны маски после паровой ванны или горячего компресса. Время действия масок — 20–30 мин. После наложения маски расслабьтесь и сохраняйте покой. Лицо должно быть неподвижным. Снимайте маску легко, избегая усилий и движений, которые могут растянуть кожу. После этого обязательно протрите лицо лосьоном и смажьте кремом, соответствующим вашей коже.

Маски рекомендуется делать 1–2 раза в неделю. Продолжительность курса — 15–20 процедур. Через 1,5–2 месяца при необходимости курс можно повторить.

Маски для нормальной и сухой кожи

Антистрессовая маска

В 1 стакан картофельного пюре добавьте сок 1 лимона и нанесите смесь на лицо. Сверху положите марлевую салфетку. Такую маску можно держать 30 мин, а затем обязательно умыться холодной водой. Эта процедура особенно хорошо помогает замаскировать последствия бессонной ночи.

Огуречная маска

Эта маска прекрасно питает увядающую, усталую кожу.

Возьмите 1 ст. ложку огуречного сока, 1 ст. ложку густых сливок, 20 капель розовой воды. Все смешайте и взбейте до образования пены. Затем наложите маску толстым слоем. Снимите маску теплым полотенцем и протрите лицо розовой водой.

Ягодная маска

Эта маска обладает питательным и увлажняющим действием. Основной компонент — сок ягод.

Возьмите 1–2 чашки свежего или замороженного сока клубники или смородины, по 1 дес. ложке ланолина и измельченных до пудры овсяных хлопьев. Сначала растворите ланолин на водяной бане, а затем добавьте хлопья. Взбивайте массу до образования однородной смеси и, продолжая взбивать, постепенно добавляйте сок.

Маска из грецкого ореха

Грецкий орех освободите от скорлупы, измельчите до однородной массы, добавьте по 1 ч. ложке сливочного масла, желтка и меда, все перемешайте. Маску нанесите на лицо на 30 мин, после чего смойте. Эта маска питает и очищает одновременно.

Желтково-медовая маска

Эта маска особенно полезна для шелушащейся, увядающей кожи. Маска не только очищает и питает кожу, но и регулирует водный баланс.

К 1 яичному желтку добавьте $1\frac{1}{2}$ ч. ложки гречишного меда, 3–4 капли растительного масла и 10 капель лимонного сока. Смесь взбивайте до образования пены, а затем добавьте 1 ч. ложку овсяной муки или размолотых овсяных хлопьев.

Освежающая маска из алоэ с медом

Смешайте по 1 чайной ложке сока алоэ, меда, глицерина, воды, медленно помешивая, добавьте 1 ч. ложку размолотых овсяных хлопьев, все тщательно размешайте до получения однородной массы. Маску накладывают на лицо на 20 мин. Применяется такая маска 1–2 раза в неделю в течение 1 месяца.

Маска из манной каши

2 ст. ложки очень теплой и густой манной каши смешайте с 1 ч. ложкой меда, яичным желтком, $\frac{1}{4}$ ч. ложки соли, 1 ч. ложкой растительного масла и 1 ч. ложкой томатного сока. Нанесите на лицо на 30 мин.

Миндальная маска

Ядра сладкого миндаля измельчите в кофемолке или разотрите в фарфоровой ступке. К 1 ч. ложке растертого миндаля добавьте 1 ч. ложку растительного масла или сметаны и 1 ч. ложку желтка. Все тщательно перемешайте и нанесите на лицо и шею на 30 мин.

Грейпфрутовая маска

Такая маска тонизирует увядающую кожу.

Кашицу из мякоти грейпфрута (1 ст. ложку с верхом) смешайте с яичным желтком или свежей сметаной. Полученную массу нанесите на лицо и шею, предварительно очищенные соком грейпфрута. Процедуру повторите 2–3 раза в неделю. Продолжительность курса — 20 масок.

Маска с витамином А

Такая маска освежает и подтягивает кожу, замедляет процесс старения.

Возьмите 1 ст. ложку меда, яичный желток, 8 капель масляного раствора витамина А, 20 мл молока и 1 ломтик черного хлеба. Хлеб залейте горячим молоком и оставьте на 3–5 мин. Затем добавьте мед, желток и витамин А. Все тщательно размешайте и нанесите на лицо. Смойте маску через 15–20 мин.

Желтково-сметанная маска

Эта маска очень хорошо питает и тонизирует кожу. Такую маску рекомендуется сделать, если после рабочего дня вам предстоит отправиться в гости или на какую-нибудь вечеринку.

1 яичный желток разотрите со 100 г сметаны, а затем добавьте тщательно измельченные в пудру лимонные корки и оставьте в закрытом сосуде. Через 15 мин к смеси добавьте 1 ч. ложку растительного масла и хорошо размешайте. Затем толстым слоем нанесите на кожу и оставьте до высыхания. Смойте маску водным настоем петрушки. Завершите процедуру холодным компрессом.

Маска из капустных листьев

Такая маска очищает и тонизирует лицо.

Кожу протрите оливковым или подсолнечным маслом, наложите на 5–7 мин компресс, смочив полотенце в подогретом настое ромашки. После этого пропущенные через мясорубку капустные листья нанесите на лицо на 20 мин.

Процедуру проводите 2–3 раза в неделю. Курс — 20 процедур. Кашицу из листьев можно смешать со сметаной, желтком или пшеничной мукой.

Овсяная маска

Эта маска, одним из компонентов которой является настой бузины, смягчает и тонизирует любую кожу.

Возьмите $1\frac{1}{2}$ чашки молока, 2 ст. ложки овсяных хлопьев и такое же количество настоя бузины. Хлопья проварите в молоке так,

как варят кашу. Когда смесь станет мягкой, добавьте настой бузины. Полученную массу еще теплой нанесите на лицо и шею толстым слоем. Через 20 мин смойте ее теплой водой, а затем сполосните лицо прохладной водой.

Медовая маска

Эта маска хорошо питает и увлажняет кожу, она подойдет тем, у кого кожа лица сильно шелушится.

Возьмите 100 г меда, 2 желтка, 100 г растительного масла. Хорошо разотрите и слегка подогрейте. Накладывайте маску в несколько приемов с интервалом 5–7 мин, а смывайте ватным тампоном, смоченным в отваре липы.

При расширенных сосудах и «звездочках» медовая маска не рекомендуется.

Творожная маска

Такая маска питает, увлажняет, отбеливает кожу. Готовят ее из творога, оливкового масла, молока и морковного сока.

Компоненты возьмите в равных соотношениях, хорошо разотрите и нанесите на лицо толстым слоем на 15–20 мин. Смойте маску теплой водой, а затем протрите лицо и шею кусочком льда.

Маски для жирной кожи

Белковая маска

Эта маска стягивает поры, разглаживает морщины, отбеливает кожу.

1 белок взбейте до образования пены и, продолжая взбивать, добавьте небольшими порциями 1 ч. ложку лимонного сока. Полученную пену нанесите на лицо кисточкой и, когда маска начнет подсыхать, нанесите следующий слой. Смойте маску сначала теплой, а затем холодной водой.

Продолжительность процедуры — 30 мин.

Белково-овсяная маска

Эта маска не только сужает поры, но и подтягивает увядающую, а также очищает пористую кожу.

Возьмите 1 яичный белок, 1 ч. ложку лимонного сока, растертую в пудру цедру 1 лимона, 2 ч. ложки молотых на кофемолке овсяных хлопьев. Сначала взбейте белок, затем постепенно добавляйте лимонный сок, цедру и наконец хлопья. Снимите маску теплым компрессом. Затем ополосните лицо холодной водой. Продолжительность процедуры — 20–30 мин.

Апельсиновая маска

Эта маска стягивает и освежает кожу лица.

Мелко нарезанный апельсин разомните деревянной ложкой, добавьте взбитый белок. Кашицу нанесите на лицо, шею, грудь, плечи, покройте марлей. Через 15 мин кашицу смойте прокипяченной водой комнатной температуры, кожу смажьте кремом.

Маска из отвара лекарственных трав

Очищает кожу, сужает поры, улучшает кровообращение маска, приготовленная из отвара ромашки, липового цвета, цветков бузины, взятых в равных соотношениях, меда и овсяной муки.

Для ее приготовления возьмите 2 ст. ложки смеси трав, залейте 1 стаканом кипятка, проварите 10 мин и процедите. К теплomu отвару добавьте $\frac{1}{2}$ ч. ложки меда и овсяную муку, смешайте все до получения кашицы. Маску нанесите толстым слоем. Смочите ее сначала теплой водой, затем ополосните лицо прохладной.

Медово-лимонная маска

Эта маска прекрасно тонизирует кожу.

Возьмите 1 белок, 1 ч. ложку меда, такое же количество молока и лимонного сока. К взбитому белку добавьте остальные компоненты. Чтобы масса не была жидкой, к смеси можно добавить измельченные овсяные хлопья. Снимите маску теплым компрессом. В воду для ополаскивания лица добавьте немного настоя ромашки. Продолжительность процедуры — не более 15 мин.

При расширенных сосудах такая маска не рекомендуется.

Медово-яичная маска

Такая маска питает, увлажняет, очищает кожу.

Готовят ее из 2 яичных белков, 30 г меда, $\frac{1}{2}$ ч. ложки миндального или персикового масла и 2 ст. ложек измельченных овсяных хлопьев. Невзбитые белки смешайте с медом и маслом до получения однородной массы, а затем добавьте овсяные хлопья. Маску снимите сначала теплым, а затем прохладным компрессом.

Продолжительность процедуры — 15–20 мин. При расширенных сосудах лучше остановиться на другом типе маски.

Кефирная отбеливающая маска

Смешайте 2 ст. ложки кефира двух-трехдневной давности (из холодильника) с 1 ст. ложкой размятых ягод рябины и таким же количеством сока лимона или петрушки. Маску нанесите на лицо на 20 мин, затем смойте теплой водой.

Творожно-медовая маска

Эта маска тонизирует и увлажняет кожу, сужает поры.

Готовят ее из 2 ст. ложек творога, $\frac{1}{2}$ ч. ложки жидкого меда и 1 яйца. Творог разотрите с медом, добавьте яйцо и взбейте. Маску снимите теплой водой, а затем лицо ополосните холодной водой и протрите кусочком льда.

Универсальные маски

Банановая маска

Она рекомендуется осенью, когда кожа чересчур высушена летним солнцем, или зимой, если кожа плохо переносит сухой воздух в помещениях с центральным отоплением.

$\frac{1}{2}$ очищенного банана разомните на пластмассовой тарелке вилкой, после чего нанесите этот благоухающий «крем» на лицо и шею как можно более тонким слоем. Эта маска хороша также в качестве освежителя перед неожиданной встречей или визитом.

Морковная маска

Такая маска будет полезна для любой кожи, но более всего она показана при жирной, покрытой угрями, бледной и увядающей коже.

Большую сочную морковь потрите на терке. Если она очень сочная, смешайте ее мякоть с небольшим количеством талька или смолотых на кофемолке овсяных хлопьев. Готовую кашу нанесите на лицо на 20 мин.

Морковно-яблочная маска

Эта маска улучшит цвет лица и увлажнит измученную зимней погодой кожу.

Вам нужно взять натертую $\frac{1}{4}$ часть яблока и смешать ее с таким же количеством натертой моркови. Нанести на лицо. Когда маска немного подсохнет, ее нужно немного освежить яблочным соком.

Продолжительность процедуры — 20 мин.

Картофельная маска

Маска из одной большой картофелины, сваренной в небольшом количестве молока, мгновенно снимает следы усталости на лице и разглаживает морщины. Когда получившаяся жидкая каша остынет, ее надо нанести на лицо на 15–20 мин.

Помидорная маска

Ее применяют при жирной коже землистого цвета с крупными порами. Можно наносить мякоть или дольки помидоров.

Маска может пощипывать кожу, поэтому в первый раз ее рекомендуется наносить не более чем на 10 мин.

Маска из зеленого горошка

Она разглаживает и освежает кожу, а жирной коже придает матовость. Немного вареных горошин хорошо разотрите, добавьте 2 ложечки свежих сливок, все это размешайте, а потом нанесите получившуюся кашу на лицо и шею на 20 мин.

Сморудиновая маска

Такая маска сужает поры и главным образом показана при жирной коже. Раздавите несколько белых и несколько красных смородин, смешайте сок с 1 ч. ложкой картофельной муки (крахмала), кашу нанесите на лицо на 15–20 мин.

Яично-медовая маска

Эта маска обладает освежающим действием. Свежий желток взбейте с небольшим количеством натурального меда и сразу же плоской кисточкой нанесите на кожу лица и шеи.

Творожно-апельсиновая маска

Она увлажняет кожу лица, разглаживает морщины и предотвращает их появление.

1 полную ст. ложку пастеризованного творога смешайте с несколькими каплями лимонного сока или с мелко нарезанной долькой апельсина. Все как следует перемешайте и нанесите на лицо на 20 мин.

Кабачковая маска

Эту питательную маску можно наносить не только на кожу лица, но и на шею.

Из сырых кабачков вырежьте тонкие длинные полоски и наложите их на очищенное от косметики лицо и шею. Через 20 мин полоски снимите, а лицо ополосните некипяченым молоком или водой, смягченной небольшим количеством буры.

Морковно-белковая маска

Натрите морковь на мелкой терке, смешайте с яичным белком, добавьте 1 ч. ложку оливкового или персикового масла, немного крахмала и нанесите на лицо и шею на 20 мин.

Морковно-творожная маска

Возьмите 1 ст. ложку свежего творога, 1 ст. ложку персикового или оливкового масла, добавьте немного молока и морковного сока, перемешайте и нанесите на лицо на 20 мин.

Клубничная и земляничная маски

Обе питательные маски прекрасно действуют на кожу, увлажняют ее и высветляют пигментные пятна и веснушки.

Разрежьте пополам 1 или 2 ягоды клубники и нанесите сок на лицо и шею, слегка увлажнив веки.

Такую же маску можно сделать и из земляники. Но в этом случае ягоды надо раздавить и потом наложить эту кашицу на лицо. С такой маской надо полежать хотя бы 30–40 мин.

Яблочно-молочная маска

Следует очистить яблоко от кожуры и натереть на мелкой терке. Добавьте 1 ст. ложку оливкового масла, молока или сметаны. Если кожа жирная, то можно добавить 1 яичный белок.

Маска из шпината

Эта маска прекрасно помогает при раздраженной внешними воздействиями коже.

Листья нарубите и сварите в несоленой воде или молоке, положите на марлю, а затем на лицо и шею. Через 20 мин снимите и протрите кожу лосьоном.

Маска из квашеной капусты

Возьмите 100 г квашеной капусты, положите на лицо минут на 15–20.

Маска из зеленого салата

Листья салата мелко нарежьте, полейте оливковым маслом и добавьте несколько капель сока лимона. Эту маску нанесите на лицо и шею на 20 мин.

Дрожжевая маска

Дрожжевая маска — тонизирующая, освежающая, полезна как при сухой, так и при жирной коже. Она витаминизирует, смягчает кожу, придает ей эластичность. Кроме того, такая маска прекрасно очищает поры.

Пекарские дрожжи разведите 3% -ной перекисью водорода или молоком до консистенции густой сметаны. Полежите спокойно 20 мин. Не берите трубку телефона, не разговаривайте — это разрушит весь эффект. После маски лицо промокните полотенцем или бумажной салфеткой и слегка припудрите.

Бананово-молочная маска

Очищенный банан тщательно разомните с небольшим количеством молока; если кожа жирная, добавьте несколько капель ли-

монного сока. После снятия маски протрите лицо тампоном, смоченным в сыром молоке.

Виноградная маска

После такой маски кожа становится гладкой.

2–3 ягоды спелого винограда надрежьте и соком смажьте лицо и шею, оставьте сок на 15–20 мин.

Витаминные маски

Витаминные маски можно делать из любых фруктов и овощей.

Первый способ: фруктовый, овощной сок размешивают с толченым, миндальными отрубями, пшеничной мукой.

Второй способ: можно смазать кожу лица соком (вишен, винограда, помидоров, огурцов, моркови, свеклы), оставляя его на лице на 15–20 мин.

И третий способ: тонкий слой ваты пропитывают соком и накладывают на лицо в виде маски, сверху прикрывают бумажной салфеткой.

Эти маски содержат много витаминов и употребляются в основном для улучшения питания кожи. Маски смываются ватным тампоном, после чего на кожу наносится увлажняющий крем.

ДОМАШНИЕ КРЕМЫ И ЛОСЬОНЫ

Если вы хотите пользоваться на сто процентов натуральным продуктом, то выход один — готовить кремы и лосьоны самим. Тогда вы точно будете знать, какие компоненты входят в их состав.

Вам понадобится набор посуды малого объема, в которой вы будете готовить только косметику. Ее надо всегда содержать в чистоте, а непосредственно перед приготовлением ошпаривать кипятком. Нужны лабораторные весы с точностью измерений до 2 г. И, конечно же, вам понадобится тара для упаковки готового крема. Лучше всего стеклянная. Можно использовать пустые флаконы из-под лекарств или из-под косметических средств. Пузырьки должны иметь плотно закрывающиеся крышки и быть настолько чистыми, насколько это возможно.

Поскольку домашняя косметика не содержит консервантов, долго хранить кремы и лосьоны собственного приготовления нельзя даже в холодильнике. Готовьте препараты в небольших количествах и применяйте их, пока они свежие. При малейших признаках порчи средство сразу же выбрасывайте!

Рецепты приготовления кремов

Кремы, рецепты которых будут представлены ниже, можно хранить в холодильнике не более 2 недель.

Крем для сухой и увядающей кожи

Свежие листья крапивы, рябины, петрушки, смородины, лепестки жасмина и розы, взятые в равных пропорциях, пропустить через мясорубку. Растопить на водяной бане 50 г маргарина, 10 г пчелиного воска, 1 ст. ложку растительного масла. Добавить к смеси 1 ч. ложку масляного раствора витамина А и 10 г размельченных растений. Смесь тщательно растереть.

Крем для сухой кожи

Приготовить масляный экстракт цветков календулы (1 часть сухих цветков на 10 частей растительного (кукурузного, оливкового, подсолнечного) рафинированного масла, настаивать в темном месте в течение недели, периодически встряхивая). На водяной бане растопить 15 г пчелиного воска, добавить 1 ст. ложку кукурузного масла и 50 г экстракта цветков календулы. К наполовину остывшей смеси добавить по частям 10 г глицерина и перемешать до полного остывания. Рекомендуется использовать на ночь.

Крем для сухой и нормальной кожи

1 ст. ложку цветков ромашки залить $\frac{1}{2}$ стакана кипятка, настаивать в течение 2 часов. 50 г топленого сливочного масла высшего качества распустить на пару, процедить; добавить 1 ст. ложку касторового масла, $\frac{1}{2}$ ч. ложки глицерина, $\frac{1}{4}$ стакана настоя ромашки и — по капле — 30 г камфорного спирта. Ароматическое масло добавить по желанию.

Крем для сухой и склонной к воспалению кожи

50 г маргарина растопить на водяной бане, добавить, помешивая, 3 ч. ложки растительного масла (лучше оливкового), 1 ст. ложку касторового масла, 1 ч. ложку глицерина, 2 желтка, 30 г камфорного спирта и $\frac{1}{4}$ стакана настоя ромашки (на 1 ст. ложку сухих цветков ромашки — $\frac{1}{2}$ стакана кипятка; настаивать 3 часа).

Смягчающий крем

Растопить на водяной бане 3 ст. ложки кокосового масла, 2 ст. ложки оливкового масла, 1 ст. ложку миндального масла и 1 ч. ложку пчелиного воска. В отдельной посуде в 3 ст. ложках воды растворить $\frac{1}{2}$ ч. ложки буры. Медленно влить этот раствор в масляную смесь и мешать до полного охлаждения.

Крем для жирной кожи

Взять 50 г меда, 80 г глицерина, 6 г желатина, $\frac{1}{2}$ стакана воды, 1 г салициловой кислоты. Размочить в воде желатин, к набухшей

массе добавить глицерин, салициловую кислоту, поместить чашку на водяную баню, чтобы смесь растворилась, затем остудить и взбить. По желанию добавить отдушку.

Крем для жирной и усталой кожи

250 г ягод земляники и 100 г сахара поместить в кастрюлю и довести до кипения, охладить. Расплавить на водяной бане 2 ст. ложки ланолина и очищенного подсолнечного масла, добавить $1/2$ стакана земляничного сока. Тщательно перемешать.

Универсальный крем

Этот крем великолепно питает и разглаживает кожу. Если исключить мед, он практически не вызывает аллергии.

Из трубчатой кости выделить мозг, растопить его на водяной бане, размельчая и помешивая. В горячем виде процедить через несколько слоев марли, вылить в баночку. Постепенно добавить по 1 столовой ложке касторового и оливкового масла, растертый желток, 1 ч. ложку меда, витамины А и D в масляном растворе (по 1 капле на 1 ч. ложку крема). По желанию добавить ароматическое масло. Хранить в темном и прохладном месте.

Фруктовый крем

Взять 2 ст. ложки размятых фруктов (смородина, земляника, рябина, айва, цитрусовые, дыня и т. д.), 2 ст. ложки растопленного костного мозга, 1 желток, 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку растительного масла. Тщательно растереть, добавить по каплям 1 ст. ложку камфорного спирта.

Лимонный крем

Срезать цедру с 2 лимонов, приготовить настой. Выжать лимонный сок. 100 г маргарина растереть с 3 столовыми ложками растительного масла, 1 желтком и 1 ч. ложкой меда. Постепенно добавить лимонный сок, 10 капель масляного раствора витамина А, 1 ст. ложку майонеза, по каплям — 1 ст. ложку камфорного спирта и настой лимонной цедры.

Морковно-желтковый крем

30 г теплого сока моркови смешать со взбитыми желтками и при энергичном помешивании (лучше всего при помощи миксера) добавить по 15 г пчелиного воска и растительного масла. Взбивать до получения однородной массы. Таким же образом можно приготовить крем, используя другие овощные и фруктовые соки.

Крем для ухода за кожей под глазами

Расплавить 1 ст. ложку ланолина на водяной бане. Добавить 3 ч. ложки миндального масла. Снять с огня и медленно добавить 1 ч. ложку порошка лецитина, по капле — 2 ст. ложки холодной воды. Перемешать смесь деревянной палочкой. Желательно проверить на переносимость.

Рецепты приготовления лосьонов

Огуречный лосьон для нормальной кожи

Натереть на мелкой терке огурец средних размеров. Кашицу положить в бутылку с широким горлом, добавить измельченную цедру 1 лимона, залить смесь водкой так, чтобы она только прикрывала ее. Настаивать 15 дней в темном и прохладном месте. Настой процедить через марлю. 1 яичный желток растереть с 1 ч. ложкой меда. Огуречную настойку медленно влить в посуду с желтково-медовой смесью. Перемешать. Готовый лосьон взбалтывать перед употреблением.

Яично-огуречный лосьон для сухой кожи

Такой лосьон особенно рекомендуется при раздраженной коже. Огуречный сок (100 мл), 1 желток, $\frac{1}{2}$ стакана сливок и 1 ст. ложку водки тщательно перемешать, процедить. Хранить непродолжительное время в холодильнике. Можно использовать вместо умывания.

Лимонно-камфорный лосьон для сухой усталой кожи

Измельчить цедру 1 лимона, залить 1 стаканом кипятка, накрыть, оставить на 1 ч. В растертый яичный желток постепенно влить 1 ст. ложку оливкового масла, а затем очень медленно, постоянно помешивая, — 100 г свежих сливок. Тщательно перемешать. Добавить сок 1 лимона. Соединить компоненты с настоем цедры. Последним компонентом является камфорный спирт (75 г).

Готовый лосьон хранить в холодильнике, перед употреблением хорошо взбалтывать.

Лосьон «Столетник» для сухой увядающей кожи

Этот лосьон не только оживляет увядающую кожу, но и заживляет различные ранки и раздражения.

Несколько крупных листьев алоэ вымыть, очистить от кожицы, залить 1,5 л холодной воды, поставить настаиваться. Через 2 ч поставить на огонь, довести до кипения, поварить на слабом огне 5 мин. Настой остудить, процедить, перелить в бутылку. Хранить в холодильнике.

Лосьон из сливок для сухой кожи

1 стакан свежих сливок, взбитое яйцо, $\frac{1}{2}$ стакана водки, сок 1 лимона и 1 ч. ложку глицерина тщательно перемешать. Этим лосьоном протирать кожу перед сном.

Шиповниковый лосьон для сухой кожи

Взять масло шиповника, касторовое и кукурузное масло — по 2 ст. ложки. Добавить 20 капель концентрированного витамина А, 1 ст. ложку меда, $\frac{1}{2}$ стакана морковного сока, $\frac{1}{2}$ стакана сливок и 2 ст. ложки чистой морской воды. Все это тщательно перемешать, а перед употреблением взбалтывать.

Протирать кожу 2–3 раза в день.

Молочно-яичный лосьон для жирной кожи

Желток одного яйца растереть с 2 столовыми ложками растительного масла. Добавить 1 стакан свежего молока. Цедру двух средней величины лимонов залить 1 стаканом кипятка, настаивать в закрытой посуде 3 ч, процедить. Смешать с 1 ст. ложкой меда, добавить сок 2 лимонов. Соединить с желтково-молочной смесью и 1 ст. ложкой камфорного масла. Процедить, влить в темную бутылку, взболтать, добавить $1\frac{1}{2}$ стакана кипяченой воды.

Лосьоны для увядающей жирной кожи

♦ Взять равные части минеральной воды и лимонного сока. Такой лосьон отлично сужает расширенные поры.

♦ Смешать взбитый яичный белок, $\frac{1}{2}$ стакана водки и сок 1 лимона.

Сиреневый лосьон для жирной кожи

100 г цветков сирени залить 1 л кипятка, настаивать в термосе 1 ч. Процедить. Настояем умывать лицо.

На основе сиреневого лосьона готовят компрессы при местных раздражениях кожи.

Березовый лосьон для жирной пористой кожи

1 ст. ложку березовых почек, растертых в порошок, залить 5 столовыми ложками 45%-ного спирта, настаивать в течение недели в плотно закрытой посуде, процедить.

Протирать кожу 2 раза в день.

Лосьон «Петрушка» для жирной кожи

Хорошо освежает и оздоравливает кожу. Выводит веснушки, делает более бледными пигментные пятна.

1 ст. ложку мелко нарезанной зелени петрушки залить 1 стаканом горячей воды, настаивать 1 час, процедить. Хранить в холодильнике не более 3 суток. Протирать лицо надо несколько раз в день.

Розовый лосьон для жирной кожи

Этот лосьон хорошо тонизирует кожу.

4 стакана сухих лепестков красных роз залить 0,5 л столового уксуса, закрыть и настаивать 20 дней. Процедить и разбавить равным количеством кипяченой воды.

Универсальные лосьоны

Лосьон «Розовый уксус»

Лосьон хорошо освежает и тонизирует кожу лица.

1 ст. ложку сухой мяты перечной или мелиссы прокипятить в течение 2 мин в 0,5 л воды. В отвар влить 0,5 л яблочного или виноградного уксуса. Добавить 2 ст. ложки розовой воды или отвара лепестков розы. Хранить в темной бутылке.

Очищающий лосьон «Лето»

Этот лосьон прекрасно очищает и дезинфицирует кожу лица.

Взять по 1 чайной ложке сухих листьев мяты, цветков ромашки, липового цвета, залить 2 стаканами кипятка, настаивать в течение 1 ч, процедить. Влить 2 ст. ложки водки или 1 ст. ложку одеколона.

Лосьон «Березка»

Лосьон тонизирует и освежает любую кожу.

К 100 мл березового сока добавить 10 мл глицерина и столько же медицинского спирта. Протирать лицо и шею утром и вечером.

Увлажняющий лосьон

2 стакана свежего березового сока смешать с 1 ст. ложкой меда, добавить 1 ч. ложку соли. После того как соль растворится, смесь процедить, влить в бутылку, добавить 1 стакан водки. Чистую кожу смазывать лосьоном, оставлять, не вытирая, на 2 ч.

Состав хранится долго, если не забывать его ставить в холодильник.

Увлажняющий лосьон «Виноградинка»

Размять виноград, через 2 ч отжать сок. 400 мл виноградного сока смешать с 2 ст. ложками меда, добавить 1 ч. ложку соли, смесь процедить, после чего влить 1 стакан водки. Смазывать лосьоном кожу, не вытирая, оставить на 2 ч.

Лосьон хранится в холодильнике в течение длительного времени.

Освежающий лосьон «Утренняя роса»

На 1 стакан розовых лепестков взять 1 стакан водки. Смесь закрыть и поставить в темное место на 10 дней, затем процедить и добавить 1 ст. ложку кипяченой воды.

Лосьон для здорового цвета лица «Розовый мед»

Лосьон пригоден для любой кожи, освежает, возвращает лицу здоровый цвет.

Смешать 1 ч. ложку меда, 100 мл розовой воды или настоя лепестков розы, 50 мл 50%-ного спирта и 1 ст. ложку лимонного сока.

Винный лосьон

1 стакан виноградного вина смешать с 1 ч. ложкой салицилового спирта и 3 ст. ложками сушеной ромашки аптечной. Настаивать в течение 5 дней, процедить. Этим лосьоном пропитать сложенную в несколько слоев марлю и накладывать на лицо на 5 мин. Процедуру желательно делать 1 раз в сутки в течение 10 дней. Оставшимся лосьоном ежедневно протирать кожу.

АРОМАТИЧЕСКИЕ МАСЛА

Для приготовления ароматического масла можно использовать любые свежие растения или цветы: чабрец, ноготки, розмарин, базилик, лаванду, розу, жасмин и т. д. Размельчить траву или цветки пестиком в ступе. В бутылку объемом 250 мл на $\frac{2}{3}$ налить очищенное, без всякого запаха, растительное масло, лучше оливковое. Добавить измельченную траву. Прогреть бутылку на водяной бане в течение 30–40 мин и так же прогреть ее через день. Как только масло приобретет сильный запах, оно готово. Как правило, для этого потребуется 2–3 недели. При необходимости процедуру можно повторить: масло процедить и добавить туда новую порцию пахучей травы. Нельзя смешивать травы. Можно приготовить несколько видов ароматических масел и смешивать их.

ВЫВЕДЕНИЕ ВЕСНУШЕК И ПИГМЕНТНЫХ ПЯТЕН

Безотказная петрушка

1. Пигментированные участки кожи протирают свежим соком петрушки 3 раза в день либо накладывают салфетки, смоченные этим соком, на 15–20 мин 1 раз в день. В зимнее время можно использовать отвар из сушеных листьев и корня петрушки, приготовленный в соотношении 1:5. На лицо таким же образом накладывают салфетки, смоченные теплым отваром, на 20 мин.

2. Для профилактики загара лицо умывают настоем петрушки, приготовленным вечером. Измельченную петрушку заливают кипяченой водой в соотношении 1:10, а утром настоем умывают лицо.

3. Отбеливает и освежает кожу протирание лица замороженным соком петрушки. После протирания сок оставляют на лице на 15–20 мин, затем смывают водой и смазывают лицо питательным кремом.

4. 50 г зелени петрушки кипятят в 0,5 л воды в течение 15 мин, процеживают, охлаждают и ватным тампоном, смоченным в отваре, протирают лицо 2–3 раза в день.

5. Листья петрушки пропускают через мясорубку (или соковыжималку), отжимают сок. Ваткой, смоченной этим соком, смазывают лицо при наличии веснушек и пигментных пятен. Можно 1 раз в день этим соком смочить слой ваты или марлевую салфетку и наложить на пигментированный участок кожи на 15 мин.

6. Готовят крепкий отвар петрушки (30–40 г зелени на 1 стакан воды), процеживают, смешивают с соком лимона (в равных объемах). Протирают лицо утром и вечером для выведения веснушек.

7. При веснушках и пигментных пятнах на лицо можно накладывать кашицу из сваренных корней и зелени петрушки.

Укроп + петрушка

Протирание кожи лица настоем из семян петрушки и укропа предохраняет ее не только от веснушек, но и от обветривания. Настой готовят из смеси равного количества семян петрушки и укропа. 1 ст. ложку смеси семян заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 ч в теплом месте и после процеживания настоем используют для протирания лица.

Одуванчик + петрушка

Смесь сока одуванчика с соком петрушки, взятых в равных пропорциях — эффективное средство для отбеливания веснушек и пигментных пятен.

Рябиновая петрушка

Этот лосьон не только отбеливает кожу, но и сужает поры.

Это средство для отбеливания веснушек и пигментных пятен готовится осенью. Смешивают по 2 ст. ложки сока рябины и сока петрушки и добавляют 40 мл водки. В состав можно добавить 2 ст. ложки лимонного сока. Используют для протирания лица.

Петрушка лимонная

В качестве отбеливающего средства рекомендуется протирание лица настойкой из 50 г мелко нарезанной петрушки, сока 1 лимона и 0,5 л водки. Смесь настаивается 2 недели в темном месте.

Петрушка медовая

При веснушках и пигментных пятнах на лице помогает маска из смеси 1 ст. ложки измельченных листьев петрушки и такого же количества меда. Маска наносится на лицо и смывается через 45 мин. К этой смеси можно добавить лимонный сок. В этом случае берется по 2 ст. ложки измельченных листьев петрушки, меда и лимонного сока, все тщательно размешивается и наносится на лицо на 15 мин.

ОТБЕЛИВАЮЩИЕ ЛОСЬОНЫ И МАСКИ

Лосьон из одуванчиков: 2 ст. ложки цветков и листьев одуванчика, 1½ стакана воды. Кипятить 20 мин, потом остудить, процедить.

Лимонно-уксусный лосьон: 2 ч. ложки столового уксуса, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка воды.

Просто сода. Поможет от веснушек и 10–15%-ный раствор пищевой соды.

Японский рецепт. Сок 1 лимона и 1 стакан рисовой воды (после промывания риса).

Глицериновые точки. Используйте чистый глицерин для смазывания каждой веснушки при помощи ватных палочек.

Водородная бомба

◆ Не слишком ароматны, но чрезвычайно действенны примочки из перекиси водорода и нашатырного спирта (1½ стакана перекиси, 1 ч. ложка нашатырного спирта), прикладывать смоченную в растворе марлю или вату на 10–15 мин).

◆ Смешать в бутылке ¼ стакана (45 г) столового уксуса, сок 2 лимонов, 1 ст. ложку (15 г) водки и 15 г перекиси водорода. Туда же всыпать 1 г салициловой кислоты (ее можно заменить ацетилсалициловой — аспирином). Этой жидкостью протирать лицо 1–2 раза в день. Медленное, но верное и совершенно безвредное средство.

Упрощенная питательно-отбеливающая маска. Творог — 1–3 ч. ложки, майонез — 2–4 ч. ложки. Все протереть, накладывать на лицо на 20 мин, смывать прохладной водой.

Лосьон из водяной лилии. 2 ст. ложки свежих лепестков залить 0,5 л кипятка, кипятить 15 мин, настаивать 4 ч, процедить. Употреблять как косметическое средство от угрей, веснушек, загара.

Касторовка. Для выведения бородавок, родинок и пигментных пятен втирать в кожу касторовое масло по 20 мин перед сном и утром. Курс — 1–2 месяца.

Бахча

◆ Летом не забывайте о протирациях кожи внутренней стороной корки арбуза и дыни.

❖ Полезно наносить на область с пигментацией, угрями и веснушками непроцеженную эмульсию из арбузных семян (или семян дыни).

Способ приготовления: поместить семена в ступку, залить небольшим количеством воды и начинать постепенно растирать, время от времени понемногу добавляя воду. Конечное соотношение семян и воды должно быть не менее чем 1:10.

Цитрусовый сад. Зимой сделать более бледными пигментные пятна поможет протирание внутренней стороной корки лимона, грейпфрута, апельсина, мандарина.

Старинное народное отбеливающее средство — умывание кислым молоком и кефиром.

❖ Уберет веснушки точечное нанесение на них следующего состава: 1–2 ст. ложки натертой редьки, 1 ч. ложка растительного масла.

❖ Необходимо взять $\frac{1}{4}$ стакана кислого молока, 1 ст. ложку муки и $\frac{1}{2}$ ч. ложки тертого хрена. Если ваша кожа не слишком чувствительна, можно поместить смесь между двумя слоями марли и наложить на лицо на 15–20 мин.

Хрен с лимоном. Натертый хрен, сок лимона, сметану смешать в равных количествах. Маску держать 10–15 мин.

Миндаль моей бабушки

❖ 30 ядрышек миндаля положить на 10 мин в кипящую воду. Затем миндаль очистить от кожицы и пропустить через мясорубку, влить 1 ч. ложку холодной кипяченой воды, процедить и добавить 1 ч. ложку меда. Держать 15 мин.

❖ $\frac{1}{2}$ стакана очищенного миндаля истолочь и залить 1 стаканом кипятка, подождать 5 мин и этот размокший миндаль пропустить через мясорубку. В полученную кашу добавить сок $\frac{1}{2}$ лимона и 1 ст. ложку кипяченой воды. Все хорошо растереть, а потом нанести на лицо на 20 мин. Чтобы добиться максимально эффекта, маску нужно делать 2–3 раза в неделю в течение 4–5 месяцев.

Крыжовник. При дряблости кожи и веснушках ежедневно или через день накладывать маску, приготовленную из равного количества сметаны и размятых плодов крыжовника. Держать 30 мин, затем смыть теплой водой.

Зеленая сметана. 1 желток смешать с 2 столовыми ложками сока петрушки и добавить 1 ч. ложку сметаны. Наносить как маску.

Девять сил. 1 ч. ложку мелко нарезанных корней и листьев девясила залить 1 стаканом холодной воды. Смесь оставить на 1 час, после чего поставить на огонь и проварить 10 мин после закипания. Процедить и смазывать веснушки и темные пятна до 2 раз в день до их исчезновения.

Аптечная маска. Смешать 1 часть буры и 6 частей воды. Составом смачивать марлю и накладывать на кожу ежедневно или через день.

Курс — 15–20 процедур или до получения желаемого результата.

Маков цвет. Полезно протирать веснушки настоем цветков полевого мака. Для этого 2 ст. ложки нужно залить 1 стаканом кипятка и дать настояться 1 ч.

Огородная рапсодия

◆ Веснушки станут бледнее, если смазывать участки кожи с повышенной пигментацией свежей луковицей или соком свежего огурца.

◆ В летнее время следует использовать для протирания сок свежих баклажанов.

◆ Для профилактики веснушек еще до «солнечной атаки» постарайтесь организовать защиту: сок свеклы размешать пополам с охлажденной кипяченой водой и ежедневно или через день наносить на кожу на 10–15 мин в течение 2–4 недель.

Бузинная матушка. Эффективен настой цветков бузины черной (1:10). Рекомендуются делать теплые компрессы из марли на лицо по 5–6 раз через каждые 5 мин. Вначале делать ежедневно, после получения эффекта — 2 раза в неделю.

В интересном положении... При пигментных пятнах на лице во время беременности помогает смесь 2 частей непастеризованного молока и 1 части чистого спирта, которую нужно втирать в кожу лица на ночь.

Дрожжевая. 1 ст. ложку пивных дрожжей развести 3% -ным раствором перекиси водорода (для жирной кожи) или молоком (для сухой). После этой маски кожа становится упругой и частично отбеливается.

Подкоп под веснушки. Средство для белизны кожи лица, которое применяется внутрь как мочегонное средство. Для его приготовления 2 корня петрушки, 1 пучок укропа, 1 среднюю морковь и 1 лавровый лист следует прокипятить в воде. Воды берем примерно 0,5 л — так, чтобы она покрыла все ингредиенты.

Когда все закипит на медленном огне, снять, лавровый лист выбросить. Оставить на ночь в эмалированной или стеклянной кастрюле. Пить утром, по 1 стакану ежедневно в течение 2 недель. Потом сделать перерыв на 1 неделю — и можно продолжать.

Это средство также снимает отеки и способствует похудению.

Ягодное отбеливание. Хорошим отбеливающим средством обладают маски из клубники, лесной земляники и черной смородины. Ягоды нужно истолочь и нанести на лицо на 15–20 мин. Такую маску смывают теплой водой.

Айвовые протирания. Натереть на мелкой терке очищенную айву. Выжать из полученной кашицы сок. Протирать этим соком лицо 1 раз в день и полежать расслабленно в течение 20 мин. Маску снять теплой водой.

Отбеливающие средства из одуванчика

В косметике используется все растение: корни, стебли, листья и цветки в сухом и свежем состоянии, а также сок одуванчика.

◆ 1 ст. ложку корней одуванчика проварить 10 мин в стакане воды, отвар остудить и процедить. 1 ч. ложку отвара смешать с $\frac{1}{4}$ стакана водки и $\frac{1}{4}$ стакана кипяченой воды. Этим лосьоном рекомендуется протирать сухую кожу лица утром и вечером.

◆ Мелко нарезанные стебли одуванчика залить горячей водой. Когда вода остынет, настой процедить и умывать им лицо по утрам. Протирание этим лосьоном отбеливает веснушки.

◆ 2 ст. ложки листьев одуванчика варить в течение 15 мин в $1\frac{1}{2}$ стакана воды. Отвар процедить и использовать для увлажнения лица в несколько приемов: протереть, подождать, пока высохнет, еще раз протереть. И так 4–5 раз.

Рекомендуется для сухой и нормальной кожи.

◆ Хорошо выводит веснушки отвар из корней и листьев одуванчика.

◆ 2 ст. ложки молодых измельченных цветков одуванчика проварить 30 мин в 0,5 л воды, после охлаждения отвар процедить и влить в бутылку. Лосьоном рекомендуется протирать лицо утром и вечером при веснушках и пигментных пятнах.

◆ Цветки одуванчика, собранные в начале цветения (в мае), залить растительным маслом («базарное» подсолнечное прокипятить на водяной бане и дать отстояться) и настаивать 2 недели. Настоем рекомендуется смазывать сухую и нормальную кожу по утрам, за 3–5 мин до умывания.

◆ Корни, стебли, листья и цветки одуванчика измельчить, поместить в стеклянную посуду и залить водкой или одеколоном (на 1 стакан измельченной массы одуванчика — 1 стакан водки или одеколона). Посуду закрыть крышкой и поставить в темное место на 10 дней. Затем процедить и к полученной вытяжке добавить кипяченую или дистиллированную воду (1:2). Лосьон обесцвечивает веснушки, а также обладает антимикробными и тонизирующими свойствами, используется для протирания стареющей кожи перед сном.

◆ Высушенные корни, листья, стебли одуванчика измельчить, наполнить ими до половины стеклянную посуду, залить доверху любым растительным маслом (рафинированным), закрыть пластмассовой крышкой и поставить в темное место на 2 недели, проце-

дить. Протирать вместо умывания утром или перед сном сухую и нормальную кожу.

◆ 1/2 стакана сухой травы одуванчика залить доверху кипятком, посуду накрыть крышкой и дать настояться сутки. Затем процедить и добавить для консервации на 200 мл настоя 1 ст. ложку глицерина или разведенного горячей водой сорбита. Лосьон применяется для протирания вместо умывания при сухой и нормальной коже.

◆ Сок одуванчика является народным средством для выведения угрей, веснушек и пигментных пятен. Соком, выжатым из листьев (пропустить через мясорубку или соковыжималку), осторожно смазывать веснушки 2–3 раза, пятна — 4–5 раз в день до заметного побледнения. Когда сок высохнет, лицо надо протереть сывороткой или кислым молоком.

◆ Смесь сока одуванчика с соком петрушки, взятых в равных пропорциях, — эффективное средство для отбеливания веснушек и пигментных пятен. Этим лосьоном протирать веснушки и пигментные пятна 2–3 раза в день, пока они не побледнеют.

◆ Свежие листья одуванчика размять в ступке. В эту кашицу добавить немного кипяченой воды и затем смешать с равным количеством меда. Нанести на лицо на 10–15 мин. Маска рекомендуется для сухой стареющей кожи. Перед наложением маски смазать лицо оливковым или кукурузным маслом.

◆ Молодые листья одуванчика (5–6 штук) изрубить на мелкие кусочки, растереть в деревянной ступке и смешать с 2 чайными ложками обезжиренного творога при сухой коже, а при жирной — с белком куриного яйца. Накладывать на лицо при веснушках, черных точках, пигментных пятнах. Перед нанесением маски пораженные участки кожи смазать соком листьев. Через 15–20 мин маску снять, а кожу протереть кислым молоком. Маска смягчает, питает и укрепляет кожу.

◆ 1 ч. ложку сухих измельченных листьев одуванчика залить 1 ст. ложкой теплого молока и настаивать 10 мин, после чего добавить 1 ч. ложку куриного желтка. Смесь нанести на лицо на 20 мин, смыть теплой водой. Рекомендуется для сухой и нормальной кожи. При жирной коже вместо желтка используется белок куриного яйца. Маска обесцвечивает веснушки и оказывает антимикробное, дезинфицирующее и витаминизирующее действие.

Отбеливающие средства из подорожника

Подорожник известен как первоклассное отбеливающее средство и, кроме того, он благотворно влияет на состояние кожи в целом.

Листья заготавливают в период цветения в июне–июле и сушат в тени. При чувствительной, раздраженной коже хороший эффект дают маски из настоя подорожника, заправленного картофельным крахмалом. «Кисель» нанесите на лицо на 20–25 мин, затем смойте его водой.

Если кожа стала дряблой, сделайте горячий компресс из травы подорожника. 1 ст. ложку листьев сухого подорожника заварите 1 стаканом кипятка, дайте настояться, процедите. В горячем растворе смочите полотняную салфетку, слегка отожмите и приложите к лицу. После остывания процедуру повторите 2–3 раза.

Чтобы веснушки не появлялись

Проще не допустить появления веснушек, чем вывести их. Поэтому перед наступлением весны следует выполнять такие рекомендации.

◆ Ежедневно протирайте лицо лимонным соком, разведенным водой (1:1).

◆ Ежедневно умывайтесь кислым молоком. Чтобы не появилось ощущение жжения, смазывайте после этой процедуры кожу кремом.

◆ Начиная с середины января старайтесь вводить в свой рацион продукты, богатые витамином С. Это кислая капуста, яблоки, лимоны, черная смородина, отвар шиповника.

СОКИ И ОТВАРЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЦВЕТА ЛИЦА

Рецепт 1

Зеленые грецкие орехи со скорлупой — 5 шт.

Ячмень — 1 ст. ложка.

Овес — 1 ст. ложка.

Исландский мох — 1 ст. ложка.

Желуди с летнего дуба — 3 шт.

Кипяток — 1 л.

Листья алоэ по 2 см длиной — 2 шт.

Орехи истолочь вместе со скорлупой, измельчить желуди, добавить мох, ячмень и овес и залить все кипятком. Поставить на огонь и варить 20 мин, затем остудить и процедить.

За 20 мин до каждого приема пищи нужно съесть, тщательно пережевывая, 2 листа алоэ. Через 10 мин после того, как вы прожевали алоэ, выпейте 75 г уже готового отвара.

Рецепт 2

Сироп из спелых ягод черной бузины — 1 ст. ложка.

Нужно выпить этот сироп за 20 мин до еды, а еще через 10 мин выпить 75 г отвара, способ приготовления которого приведен в предыдущем рецепте.

Рецепт 3

Средний корень сельдерея — 1 шт.

Зеленые грецкие орехи со скорлупой — 3 шт.

Овес — 3 ст. ложки.

Средняя морковь — 1 шт.

Шпинат — 1 пучок.

Кипяток — 2 л.

Разрезать корень сельдерея на 4 части, грецкие орехи истолочь вместе со скорлупой, смешать со всеми остальными ингредиентами и залить кипятком. Поставить на огонь и варить 20–25 мин. Остудить, процедить. Выпивать по 75 г отвара после еды.

НАРУЖНОЕ ЛЕЧЕНИЕ КОЖИ ПРИ УГРЕВОЙ СЫПИ

Настойки и протирания

Лопух большой: это мощный очиститель тканей, способствующий удалению из кожи вредных веществ путем усиления кровотока и одновременно помогающий доставке питательных веществ к коже тем же путем. Корень лопуха является более сильным средством, из него делают отвар, листья же используются для приготовления настоя. Начинайте с небольшого количества этих средств — около 50 мл (3 ст. ложки на $1/2$ стакана воды) заварите и протирайте кожу 3 раза в день. То же принимайте внутрь.

Учтите, что вначале недомогание может усилиться, и кожа станет выглядеть хуже.

Одуванчик: корень особенно полезен для усиления обеззараживающего действия печени. Он применяется внутрь в качестве мягкого слабительного, облегчающего нагрузку на кожу как на орган выделения. Можете прикладывать сок из травы одуванчика.

Корень одуванчика настаивают на водке (2 ст. ложки на $3/4$ стакана) в течение недели. Прием внутрь: 1 ст. ложка на ночь.

Клевер луговой: это еще один превосходный очиститель крови и тканей. Водочный настой этого растения можно применять наружно для тщательного промывания воспаленных угрей. Он достаточно мягок и для обработки детских угрей.

Используйте 2 ст. ложки травы клевера на $1/2$ стакана водки. Настаивайте в течение недели.

Шалфей: залейте 1 ст. ложку листьев шалфея 1 стаканом кипятка и настаивайте в тепле в течение 30 мин. Этим отваром протирайте кожу утром и вечером.

Алоэ: обладает бактерицидным действием. Для лечения угрей нужно просто выдавить из алоэ сок и протирать им лицо на ночь.

Калина: хорошо помогает от угревой сыпи протирание кожи соком ягод калины.

Тысячелистник: отвар (2 ст. ложки сухой травы на 1 стакан кипятка) травы тысячелистника применяйте для протирания.

Настой из корней лопуха, одуванчика, солодки, коры крушины, семян укропа принимать внутрь по $1/2$ стакана за полчаса до еды.

Травяной отвар: корень девясила, лопуха — 3 части, зверобой (трава) — 4 части.

Настой чистотела: 1 ст. ложку чистотела кипятите 5 мин в 1,5 стакана воды. Настаивайте в течение ночи. Применяйте утром для обмывания кожи. Можно раствор в большем количестве добавлять в ванну для купания.

Отвар из грецкого ореха: 250 г листьев грецкого ореха варите в 1 л воды. Применяйте также для ванн и обтираний.

Свежий сок сельдерея: подходит для компрессов и обтираний.

Травяные сборы:

◆ побеги багульника — 3 части, корень девясила — 2 части, трава золототысячника — 3 части, семена льна — 2 части, трава мяты — 2 части, цветки ромашки — 2 части, трава тысячелистника — 3 части, трава чабреца — 3 части, плоды шиповника — 5 частей, лист эвкалипта — 2 части;

◆ почки березы, трава зверобоя, цветки календулы, семена льна, корень лопуха, трава мяты, трава подорожника, трава спорыша, трава фиалки трехцветной, трава чистотела, трава яснотки — поровну;

◆ почки березы — 2 части, трава зверобоя — 5 частей, кора калины, лист малины — по 1 части, трава мяты — 1 часть, корень пырея — 3 части, корень цикория — 2 части, плоды шиповника — 2 части, трава яснотки — 3 части;

◆ корень аира, корень аралии, почки березы, трава вероники, трава герани, корень горца змеиноного, трава горца почечуйного, трава грушанки, корень девясила, трава зверобоя — поровну;

◆ кора дуба, трава душицы, корень дягиля, цветки календулы, трава золототысячника, цветки клевера, цветки коровяка, лист крапивы, корень кровохлебки, цветки лабазника, трава лаванды — поровну;

◆ корень левзеи, семена льна, лист мать-и-мачехи, плоды или хвоя можжевельника, корень одуванчика, трава льнянки, корень лопуха, лист манжетки — поровну;

◆ шишки ольхи, трава очанки, трава пастушьей сумки, корень первоцвета, цветки пижмы, трава подмаренника, лист подорожника, трава полыни, корень пырея, трава репешка — поровну;

◆ цветки ромашки, лист смородины, корень солодки, почки сосны, лист толокнянки, трава тысячелистника, трава фиалки трехцветной, трава хвоща полевого, шишки хмеля — поровну;

◆ корень или трава цикория, трава чабреца, трава череды, плоды черемухи, лист черники, трава чистотела, лист эвкалипта, трава яснотки, лист крапивы — поровну.

Приготовление сборов

2 ст. ложки 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 лимон, мед, сахар, варенье. Курс лечения — от 2 месяцев до 2 лет в зависимости от степени тяжести и формы заболевания. Сборы меняют через каждые 2–3 месяца.

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами.

Улучшение при фитотерапии наступает через 2–3 недели регулярного приема трав. Однако стойкий эффект может быть достигнут лишь в случае длительного и регулярного применения трав (в течение 8–12 месяцев и более). Перед тем как принимать тот или иной сбор, желательно ознакомиться с противопоказаниями к травам, входящим в состав этого сбора.

РАСТИТЕЛЬНЫЕ ЛОСЬОНЫ

Лосьон из розмарина

2 ст. ложки розмарина залейте 300 мл кипящей воды и оставьте на 1 ч. Запарку процедите, охладите и полученным лосьоном обтирайте лицо после каждого мытья.

Лосьон из мака

2 ст. ложки мелко нарезанных листьев венчика мака залейте 200 мл кипящей воды, оставьте на 2 ч, после чего запарку процедите. Ватным тампоном, смоченным в этом лосьоне, протирайте кожу лица после каждого мытья. Затем наносите нежирный дневной крем.

Лосьоны из смеси растений

◆ Смешайте по 1 ч. ложке листьев мяты, цветков ромашки, зверобоя и липы. Залейте 2 ч. стаканами кипящей воды и оставьте на 1 ч. После процеживания запарки к полученному лосьону добавьте 1 ч. ложку глицерина.

◆ 1 ст. ложку смеси сухих или хорошо подсушенных трав хвоща, липового цвета и тысячелистника нужно залить $1\frac{1}{2}$ –2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч, процедить.

Стягивающие и обеззараживающие маски

◆ 1 яичный белок, 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка соли. Белок взбить до растворения меда и соли — нанести на лицо, смыть через 25 мин.

◆ 1 ч. ложка меда, 1 ч. ложка соли, 1 ч. ложка дрожжей, лимонный сок (можно заменить лимонной кислотой), 1 ч. ложка теплой воды, все перемешать, нанести на кожу лица. Смыть через 20–25 мин.

◆ 2 ст. ложки белой глины развести 10 каплями лимонного сока и 20 г спирта. Нанести на лицо, через 15 мин смыть холодной водой.

БОРЬБА С МОРЩИНАМИ

Абрикосовый крем от морщин

Расплавьте 2 ст. ложки ланолина, 2 ст. ложки миндального масла и 1 ст. ложку абрикосового масла, смешайте все и добавьте 3 ст. ложки лимонного сока. В абрикосах содержится много витамина А.

Компрессы и маски

Компрессы весьма оживляют кожу и укрепляют ткани лица. 1 раз в неделю рекомендуется делать компрессы из лекарственных трав. Причем чередование холодных и горячих компрессов возбуждает кровообращение, и в результате этого укрепляются и подтягиваются мышцы.

Каштановый компресс для подтягивания и упругости кожи

Каштан измельчить на терке или нарезать мелкими кусочками, залить холодной водой на 30 мин и поставить на очень медленный огонь в духовку на 10–15 мин. Компрессы делать по 30 мин, меняя и смачивая салфетку вновь 5–6 раз.

Компресс для огрубевшей воспаленной кожи

Ромашка — 200 г, залить кипятком 0,5 л на 2–3 ч. Процедить. Накладывать компресс на 20–25 мин.

Гераниевый компресс

Замочите листья герани в розовой воде на ночь и утром наложите на лицо. Это смягчает кожу и разглаживает морщинки.

Маска для разглаживания морщин

Возьмите 1 ч. ложку ланолина, 1 ч. ложку липового меда, 10 капель касторки, 0,5 ч. ложки витамина D, 1 желток, 0,5 ч. ложки глюкозы.

Способ приготовления желтка: яйцо целиком (в скорлупе) залить 1 стаканом уксуса, лучше лимонным соком (чтобы только покрыло яйцо), держать 3–4 дня. Когда яйцо растворится, белок отделить, а желток растереть и влить в маску.

Эту маску хорошо применять под парафин и в день ее применения больше ничего не накладывать. Можно дополнительно добавить 1 ч. ложку лимонного сока.

Яйцо можно растворить еще другим способом: разрезать лимон, выдавить и выжать. Яйцо на двое суток вложить в кожуру этого лимона, после чего добавить все содержимое в маску.

Другие маски от морщин

◆ Профилактическая маска «Мадам Рекамье». Фарш из 100 г молотой телятины и 1 белка нанести на 30 мин на лицо и шею.

◆ Спермацет — 32 г, ланолин водный — 23 г, оливковое масло — 60 г, огуречный сок — 75 мл, лимонный сок — 1 ч. ложка.

◆ Спермацет, масло оливковое растопить на паровой бане, хорошо взбить. Когда масса немного остынет, добавить ланолин, а в совсем остывшую добавить огуречный и лимонный сок. Маску наложить на 40 мин, затем вытереть.

◆ 1 ч. ложка ланолина, 1 ч. ложка липового меда или меда из акации, 1 ч. ложка камфорного масла, 1 ч. ложка глюкозы, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ч. ложка вазелина.

Эту маску можно накладывать под парафин.

◆ Желток — 1 шт., глицерин — 0,5 ч. ложки, спирт — 1 ч. ложка, квасцы — щепотка, карболка — 5 капель.

Маска накладывается на 45 мин.

◆ Вода — 2 ч. ложки, глицерин — 1 ст. ложка, мед — 1 ч. ложка, желатин — 10–15 г.

Растворить на паровой бане и в теплом виде накладывать на лицо на 20–30 мин.

◆ Камфорное масло — 1 ст. ложка, липовый мед — 1 ст. ложка, вазелин — 2 ст. ложки. Вазелин и мед растопить на паровой бане, потом добавить камфорное масло.

◆ Липовый мед — 25 г, свиное сало — 15 г, розовая вода — 15 мл, оливковое масло — 25 г, настойка бензой — 15 мл.

Мед, свиное сало, растительное масло растопить, растереть и понемногу вливать в розовую воду. В конце добавить бензой. Эту маску нужно накладывать не только на лицо, но и на шею.

♦ 1 желток, 20 г костного жира, 1 стакан кипяченой теплой воды, 1 ч. ложка очищенной соды, 2 г квасцов или танина, 1 ампула глюкозы, щепотка соли, щепотка сахара.

♦ 14 г воска, 60 г касторки, 20 г камфорного масла, 1 ч. ложка квасцов, 1 стакан воды.

♦ 100 г миндальных отрубей, 1 желток, 25 мл глицерина, 20 мл спирта 75%-ного, 2 г тимола, 3 г камфоры.

Миндальные отруби смешать с желтком и глицерином. Тимол и камфору распустить в спирте, добавить немного кипяченой воды. Маска наносится на 45 мин.

♦ 2 ст. ложки холодной кипяченой воды, 2 ст. ложки глицерина, 1 ч. ложка меда, 15 г желатина.

Все это смешать, подогреть, помешивая, до полного растворения. В конце добавить 2 ч. ложки кипяченой воды. Держать в закрытой банке. Перед употреблением подогреть и кисточкой намазать морщинистые места на 30 мин, затем тщательно вытереть ваткой, пропитанной детским или оливковым мылом, а после этого намазать лицо миндальным, оливковым или другим маслом.

♦ Желатиновая маска. Повышает упругость и тонус кожи. Кипяток — $1\frac{1}{2}$ стакана, желатин — 15 г, лимонный сок — 1 ч. ложка, глицерин — 0,5 ч. ложки.

♦ Маска для дряблой нормальной кожи. Борная кислота — 3,5 г, лимонная кислота — 0,5 г, спирт (70°) — 30 мл, розовая вода — 66 мл.

Маски для дряблой жирной кожи:

♦ Уксус — 20 мл, лимонный сок — 10 мл, дистиллированная вода — 100 мл, духи — 0,5 мл.

♦ Борная кислота — 3 г, молочная кислота — 0,5 г, лимонная кислота — 0,5 г, салициловая кислота — 0,5 г, спирт (70°) — 40 мл, дистиллированная вода — 40 мл.

♦ Медовая маска. 2 ст. ложки меда, 2 ст. ложки ячменной муки, 1 белок. Маску держать на лице до высыхания. Потом смыть и наложить питательный крем. Накладывать маску 1 раз в 7 дней. Эта процедура отлично помогает при «гусиных лапках» у глаз.

♦ Желтковая маска (цедровая) для увядающей кожи. Желток — 1 штука, сок 0,5 лимона, цедра 1 лимона, оливковое масло — 1 ч. ложка.

Наложить маску на 20–30 мин. Маска хорошо питает, тонизирует, отбеливает, освежает, придает коже очень приятный тон. Хороша при неровностях кожи, складках и морщинах.

♦ Лецитиновая маска для увядающей кожи. 2 желтка, 5 мл глицерина, 25 мл касторки, 5 мл нашатырного спирта, 10 мл карболовой кислоты, 1 лимон (с цедрой), 1 ч. ложка пантотрина, 1 ампула фолликулина (5000 ед.).

Нашатырный спирт, пантокрин, сок лимона, фолликулин — добавлять в конце. Любая лецитиновая маска держится на лице от 20 до 60 мин. Смыть маску ватным тампоном теплой водой круговыми движениями по лицевым линиям медленно, как бы делая размыление на лице, так как при присоединении воды выделяется кислород, который дополнительно отбеливает кожу.

Лецитиновые маски можно делать каждый день. Продолжительность курса лечения — 15–25 масок.

После 10–16 масок кожа прекрасно отбеливается, явно хорошеет и приобретает очень красивый мраморно-матовый тон.

Можно в лецитиновую маску добавлять облепиховое масло в каплях. Для более сочного цвета — раствор эозина в каплях.

♦ Парафиново-масляная маска. Парафин — 50 г, масло какао — 5 г, спермацет — 5 г, растительное масло — 5 г.

Парафин растопить с маслом какао, спермацетом и растительным маслом. Наложить маску на 20–30 мин. Можно увеличить время до 45 мин.

♦ Тоник при дряблой коже. Камфора — 0,38 г, глицерин — 6,4 мл, квасцы — 0,5 г, ментол — 0,8 г, уксусная кислота (70%-ная) — 2,6 мл, борная кислота — 0,14 мл, отвар ромашки — 2,6 мл.

♦ Маска для упругости кожи. Желатин — 15 г (растворить в холодном кипятке для набухания на 45–60 мин), мед — 50 г, глицерин — 100 мл, вода — 800 мл.

Все смешать, поставить на паровую баню до полного растворения, после чего створожить в ступке и нанести на лицо на 30–45 мин.

♦ Маска для вялой морщинистой кожи. Выжать сок из листа алоэ, который предварительно следует активизировать — подержать 14 дней в темном прохладном месте (холодильник). Марлю смочить жидкостью, в виде компресса накладывать на 20–40 мин как на лицо, так и на шею. Потом следует нанести питательный крем.

♦ Маргариновая крем-маска для сухой и морщинистой кожи. Сливочный маргарин — 50 г, желтки — 2 шт., настой ромашки — 50 мл (1 ст. ложка ромашки на 1/2 стакана воды, настаивать 1 час), мед — 10 г, глицерин — 5 мл, камфорный спирт — 30 мл.

Перед растапливанием к маргарину добавить 3 ст. ложки масла, потом желтки растереть, постепенно добавлять настой ромашки, мед, глицерин, в конце — спирт.

♦ Розмарин, мята, эвкалипт — по одной щепотке каждого ингредиента заварить 1 стаканом кипятка. Ланолин — 1 ст. ложка, мед — 1 ст. ложка. Растереть и растворить с травяным отваром.

♦ Маска из мяты для жирной морщинистой кожи. Смешать 1 белок и 1 ч. ложку каолина до состояния пасты, добавить 1/4 ч. ложки экстракта (или масла) мяты. Такая маска хорошо стягивает и тонизирует кожу.

◆ Ромашковая маска для сухой кожи. Ромашка — 1 ст. ложка, льняное семя — 1 ст. ложка, розмарин — 1 ст. ложка.

Травяной сбор залить 1 стаканом кипятка, закрыть. Когда остынет — нанести на лицо и шею на 30 мин. Смыть холодной водой.

Притирания

Скипидарное

При сухой и вялой коже после всех процедур (очищение, массаж) следует протереть кожу следующим составом: 1 стакан воды, 1 ст. ложка нашатырного спирта, $\frac{1}{2}$ ч. ложки скипидара. Все хорошо размешать и ваткой втирать в кожу, оставить на 5–10 мин, потом лицо обмыть водой и смазать питательным кремом. Массаж можно делать и после обтирания кожи.

Розовая вода для протирания лица

Розовое масло — 3 капли, углекислая магнезия — 1 ч. ложка (неполная). Все растереть. Дистиллированная вода — 100 мл.

Протирание для укрепления мышц лица

Мята — 2 ст. ложки, ромашка — 2 ст. ложки, соль — $\frac{1}{2}$ ч. ложки, перекись водорода 3% -ная — 1 ч. ложка, квасцы — 1 ч. ложка, одеколон (водка) — 1 ст. ложка.

Средство для умывания

Рюмка лимонного сока, $\frac{1}{2}$ бутылки дождевой воды, розовая вода — 5 капель. Жидкость сохранять в герметической посуде в прохладном месте.

Умыть лицо обыкновенной водой на ночь, смочить тонкое полотенце этой смесью, сделать компресс. Результаты будут не очень быстрыми, но после годового цикла таких примочек кожа становится упругой, тонкой, прозрачной и гладкой.

При жирной коже — 3 раза в неделю, при сухой коже — 1–2 раза (не более).

ДЕПИЛЯЦИЯ

Излишнее оволосение — появление длинных, темных, грубых волос на участках кожи, где обычно нет волос или растет только пушок, доставляет массу переживаний.

Волосатость бывает локальной (местной) или распространенной. Локальная волосатость может быть вызвана длительным механическим, химическим или тепловым раздражением (выдергивание волос, грубое бритье и др.) Распространенная волосатость, как правило, бывает наследственной.

Для удаления волос применяются такие народные рецепты:

◆ кипятить 150 г травы дурмана обыкновенного в 1 л воды до получения крепкого отвара и смазывать волосистые участки кожи ватным тампоном, смоченным в этом отваре. Готовый отвар можно хранить годами;

◆ смачивать волосистую поверхность кожи соком разрезанного зеленого грецкого ореха. Иногда бывает достаточно 2–3 таких процедур;

◆ можно сжечь скорлупу ореха, золу растворить в воде и смазывать этой смесью места роста волос;

◆ одновременно можно пить по 1 ст. ложке 1 раз в день настойку тонких перегородок ореха (вынуть перегородки из 3 кг орехов, залить 0,5 л водки, настаивать 3 недели, процедить и отжать);

◆ смазывать места роста волос соком из корня гиацинта.

УХОД ЗА НОГТЯМИ

Масляные ванночки

Укрепляющее действие на ногти оказывают ванночки из подогретого оливкового (рафинированного подсолнечного) масла. В теплое масло добавляется несколько капель лимонного сока. Благотворно действует также втирание лимонного сока в кожу, окружающую ногтевое ложе. В основание ногтя и ногтевую пластинку следует втирать смесь, состоящую из одной части масляных растворов витаминов А, D, E и одной части крема.

Для отбеливания пожелтевших ногтей

Полезно втирать в ногтевую пластинку столовый уксус, лимонный сок, сок клюквы, красной и черной смородины. Кстати, лимонный сок не только укрепляет ногти, но и осветляет их. Его нужно использовать, когда ногти пожелтели. Хорошо укрепляют ногти компрессы с раствором следующего состава: 70 г воды, 5 г квасцов, 25 г глицерина.

Вот еще одна отбеливающая смесь: глицерин — 1 часть, перекись водорода — 5 частей.

Существует еще такой способ: 1 часть глицерина, 1,5 части пергидроля, 4 части дистиллированной воды.

Если ногти слоятся

К сожалению, слоющиеся ногти — проблема, знакомая многим. Для их укрепления очень полезны солевые ванночки. Учтите, что следует использовать морскую или океаническую соль без всевозможных, модных нынче, ароматических добавок.

Растворите в теплой воде 1 ч. ложку соли (без горки) и подержите руки в этом растворе 20 мин. Это полезно не только для ногтей, но и для кожи. Процедура проводится 10 дней подряд. Через месяц ее можно повторить. Ну а для профилактики достаточно делать солевую ванночку 1 раз в неделю.

На ночь полезно смазывать руки и ногти любым питательным кремом. Тонкие, легко ломающиеся ногти станут крепче, если в них втирать лимонный сок или растительное масло.

Укрепляющий компресс

Смешать 70 г воды, 5 г квасцов, 25 г глицерина. Компрессы применять в течение 10–15 дней ежедневно, через месяц можно повторить.

Питательная мазь для ногтей на основе воска

Сварить яйцо вкрутую. Извлечь желток, размять его вилкой. Добавить в желток 4 г пчелиного воска, растопленного на водяной бане, и подливать персиковое масло, пока смесь не достигнет консистенции густой аптечной мази. Использовать мазь каждый вечер.

«Яблочное погружение»

Разрезать мягкое яблоко пополам и воткнуть кончики пальцев в мякоть. Подержать несколько минут. Затем нанести на ногти увлажняющий крем и промассировать их. Тщательный массаж пальцев улучшает циркуляцию крови, увеличивает кровоснабжение основания ногтей.

Восковые наперстки

Прекрасное действие оказывают «наперстки» из пчелиного воска. Вечером его нужно разогреть предварительно в водяной бане, затем погрузить в него ногти целиком. На пальцах появятся «наперстки» из воска, которые необходимо сохранить до утра.

«Чай» для ногтей

Иногда ломкость ногтей связана с нехваткой в организме некоторых микроэлементов и витаминов. В таких случаях нужно есть побольше свежих овощей и творога. А из растений можно приготовить чай, укрепляющий ногти: крапива — 1 часть, пастушья сумка — 1 часть, корневище пырея ползучего — 2 части, соплодия ольхи серой — 1 часть, цветки бузины черной — 3 части.

1 ч. ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настаивать в термосе 6–8 ч, процедить, принимать по $1\frac{1}{2}$ стакана 3–4 раза в день в течение 10 дней.

СРЕДСТВА ОТ ОТЕКОВ ПОД ГЛАЗАМИ

Чтобы утром не было отеков (ни на лице, ни на ногах), нужно вечером выпить мелкими глотками 3 маленькие чашки кипятка, одну за одной, с интервалом в полчаса.

Если отеки появляются вокруг глаз, надо отрезать тоненькие полукружия сырой картошки и положить под глазами. Полежать 15–20 мин.

Можно заварить мочегонный сбор лекарственных трав. Если на вечер планируется новое мероприятие, на котором нужно выглядеть блистательно, избавиться от отеков помогут:

♦ *Маска из петрушки.* Листья свежей петрушки мелко нарежьте и нанесите на кожу вокруг глаз. Прижмите листья влажным кусочком ваты и подержите около 15 мин.

♦ *Картофель.* Картошку, сваренную в мундире, разрежьте пополам и приложите к закрытым глазам на 30–40 мин.

Поможет глазам и сырая мелко натертая картофелина, смешанная с 2 ч. ложками муки и 2 чайными ложками некипяченого молока.

♦ *Шалфей.* 1 ст. ложку шалфея залейте стаканом кипятка, дайте настояться в течение 40 мин, процедите. $\frac{1}{2}$ стакана отвара поставьте в холодильник, еще $\frac{1}{2}$ стакана — подогрейте до 40 °С и делайте поочередно аппликации, начиная с холодного отвара и заканчивая тоже холодным.

♦ *Отвар из льняного семени.* 4 ст. ложки семян заварите 1 л кипятка и подержите на огне 15 мин, затем поставьте в теплое место на 1 ч и пейте его с небольшим количеством фруктового сока. Дозировка — по $\frac{1}{2}$ стакана каждые 2 ч 4–6 раз в день.

Косметический лед домашнего приготовления

Утренние умывания лучше всего заменить протиранием кожи кусочком косметического льда.

Эта приятная процедура омолаживает кожу, сглаживает морщины, сужает поры и способствует возникновению естественного румянца.

Обычно лед для протирания делается самостоятельно из воды или настоев трав. Но не все травы подходят для различных типов кожи. Да и обычная вода из-под крана не лучшее сырье для льда. Гораздо лучше использовать питьевую, а еще лучше минеральную негазированную воду.

Конечно, некоторые настои трав универсальны и подходят абсолютно всем. Это смеси из ромашки, мяты, череды, зверобоя, шалфея и липового цвета.

Приготовить их просто.

◆ 1 ст. ложку трав или их смеси заливают 1 стаканом кипятка и полчаса настаивают. Затем настой разливают по формочкам для льда и помещают в морозильную камеру. Хранится такой лед не более недели. Также для любой кожи очень полезно ежедневное протирание замороженным крепким листовым черным чаем без сахара.

◆ Для нормальной кожи очень хороша валериана лекарственная. Ее можно смешивать с подорожником большим и тысячелистником обыкновенным. Подойдет и фиалка трехцветная, аптечный укроп. Отвар из этих трав делается так же, как и универсальный, и хранится столько же.

◆ Для приготовления льда можно использовать и рис. Учтите, что он обладает несколько отбеливающим действием. Небольшое количество риса отваривают в большом количестве воды без добавления специй. Когда рис полностью разварится, пропускают его через ситечко. Получившуюся жидкость замораживают и используют по назначению. Хранится такой лед не более 3 дней.

◆ Для сухой кожи подходит лед, приготовленный как из трав, так и из ягод и плодов. Сбор из боярышника кроваво-красного, элутерококка колючего, корня одуванчика незаменим для этой кожи. Лед готовится по обычной схеме и столько же хранится.

◆ Можно приготовить косметический лед из настоев ягод. Лучше всего красных (клубника, малина, смородина, вишня, клюква). Для этого берут 3 ст. ложки ягод, заливают их 2 стаканами холодной воды. Через 2–3 ч фильтруют и замораживают получившуюся жидкость.

◆ Очень хорош для сухой кожи лед из плодов рябины. 2 ст. ложки ягод надо залить 1 стаканом горячей воды. Настаивать примерно 1 ч и потом заморозить. Этот лед хранят в морозильной камере не более 5 дней.

◆ Для жирной кожи подходит самое большое количество трав. Это и арника горная, и ноготки лекарственные, и софора японская, и хвощ полевой, и корневища бадана толстолистного, и лапчатка прямостоячая. При приготовлении льда из этих сборов и их смесей можно туда добавить сок свежего огурца и несколько капель сока лимона. Но при их использовании срок хранения льда уменьшается на день-два.

◆ Для комбинированной кожи подходят такие же сборы трав, как и для нормальной и жирной кожи. Их можно комбинировать, но лучше воздержаться от использования соков огурца и лимона.

СОКОТЕРАПИЯ КРАСОТЫ

Яблочный сок — при приеме внутрь полезен людям умственного труда, укрепляет сердечно-сосудистую систему. Наружно — освежает и питает кожу.

Сок черной смородины — при приеме внутрь уничтожает вирусы, повышает иммунитет, обладает общеукрепляющим действием, богат витамином С. Наружно — очищает поры, заживает мелкие прыщики, питает кожу.

Свекольный сок — называют «соком для женщин». Но его нужно принимать разбавленным или в смеси с морковным соком, перед употреблением необходимо выдержать свекольный сок в холодильнике несколько часов. Наружно — питает кожу, придает здоровый цвет лицу.

Морковный сок — улучшает аппетит. Укрепляет зубы, повышает сопротивляемость инфекциям, очень полезен людям, чья работа связана с нагрузкой на глаза. Наружно — способствует здоровому и красивому загару, питает, оздоравливает, заживляет небольшие ранки.

Огуречный сок — помогает при проблемах с ногтями и волосами, препятствует атеросклерозу, пародонтозу и улучшает память.

Полезен при «синяках» под глазами. Увлажняет увядающую кожу лица, рук и шеи.

Гранатовый сок — полезен как общеукрепляющее средство, для восстановления организма после болезни (операции), помогает при малокровии.

Грушевый сок — обладает противомикробным действием, полезен при камнях в почках.

Арбузный сок — прекрасное средство от отеков, связанных с проблемами сердечно-сосудистой системы и почек. Наружно — увлажняет и разглаживает увядающую кожу.

Капустный сок — пьют при гастритах с пониженной кислотностью, язве желудка и заболеваниях печени и селезенки. Наружно — питает и омолаживает кожу, способствует очищению и уменьшению пор, заживляет раздражения и ранки, борется с юношескими угрями.

САД, ОГОРОД И ПАСЕКА ДЛЯ ДОМАШНЕЙ КОСМЕТИКИ

Капуста

Капуста — одна из основных овощных культур. Наиболее распространена у нас белокочанная капуста. Издавна применяется капуста и для косметических целей.

◆ Если кожа рук загорбела, стала шершавой, полезно делать ванночки из сока квашеной капусты или молочной сыворотки.

◆ Для сухой кожи лица и шеи можно сделать такую маску: несколько капустных листьев ошпарить небольшим количеством

кипятка, чтобы стали мягкими. Вынуть листья из воды, смочить их растительным маслом и покрыть ими лицо и шею, через 20 мин листья снять и умыться теплым отваром ромашки.

◆ Подойдет и другая маска: измельченные листья капусты отварить в молоке, сделать кашицу, нанести ее на 20 мин на лицо.

◆ При жирной пористой коже лица за 10–15 мин до умывания хорошо протереть кожу соком квашеной капусты. Помогут и ежевечерние протирания соком свежей капусты.

◆ Маска для жирной кожи лица: кашицу из измельченных листьев свежей капусты смешать со взбитым яичным белком и нанести на лицо и шею минут на 20.

◆ Для укрепления десен надо жевать квашеную капусту.

◆ Омолаживающее действие оказывает на кожу умывание соком капусты.

◆ При вялой морщинистой коже, веснушках и пигментных пятнах полезны маски из капустного сока с овсяной мукой.

◆ Средство для укрепления волос. Смесь из равных количеств сока капусты, шпината и лимона — эффективное средство для укрепления тонких, секущихся волос.

Картофель

Мягкие, ухоженные руки не менее важны для внешности, чем туалет и прическа, поэтому иногда надо уделять несколько минут уходу за ними. В воду, где варился картофель, добавьте немного растительного масла и подержите в этой теплой ванночке руки минут десять, затем смажьте их жиром.

◆ От чистки и переработки ягод и фруктов руки могут огрубеть. Опустите их на 10 мин в теплое картофельное пюре, затем ополосните в подкисленной уксусом воде.

◆ Освежает и разглаживает кожу маска, приготовленная из 1 ст. ложки картофельной муки, тертой свежей бледно-желтой моркови (3 штуки) и $1/2$ желтка. Все хорошо перемешайте и нанесите ровным слоем на лицо на 15–20 мин.

◆ Картофельная маска снимает следы усталости, разглаживает морщины. Картофелину отварите в небольшом количестве молока, разомните и, остудив до температуры парного молока, наложите на лицо на 20–25 мин.

◆ Маска для жирной кожи: 1 ч. ложку картофельной муки смешайте с 1 ч. ложкой клюквенного сока и 1 белком куриного яйца. Можно также смешать 1 ч. ложку картофельной муки с 2 столовыми ложками протертого кисло-сладкого яблока.

◆ Для стареющей кожи сделайте маску из сырого картофеля: натертый на мелкой терке картофель распределите между двумя сал-

фетками и наложите на лицо. Поможет и теплое картофельное пюре, нанесенное на лицо. Действие маски усилится, если добавить 1 желток и 1 ст. ложку молока.

◆ Для питания кожи шеи хорошо сделать картофельный компресс: разотрите 2 горячие картофелины, добавьте 1 желток, 1 ч. ложку меда, 1 ч. ложку оливкового масла, 1 ч. ложку глицерина. Оберните шею марлей, смоченной в полученной смеси. Через 15–20 мин компресс снимите, шею помойте теплой водой и ополосните настоем липового цвета (1 ст. ложка на 1 стакан кипятка, настоять полчаса, процедить). Для лучшего освежения в настой можно добавить 1 ч. ложку соли или 1 ч. ложку лимонного сока, разведенную в 1 стакане воды.

◆ Для сужения пор раздавите несколько ягод белой и красной смородины, смешайте сок с 1 ст. ложкой картофельной муки. Кашицу нанесите на лицо.

◆ Для любого типа кожи лица будет полезна такая маска: вареную картофелину очистите и разомните, добавьте немного свежего молока и 1 желток. Полученную кашицу в горячем состоянии нанесите на лицо и шею, затем накройте лицо полотенцем для сохранения тепла. Держите 20 мин. Смойте сначала теплой, а затем холодной водой.

◆ Для усталой и дряблой кожи рекомендуется землянично-картофельная маска: 3 ягоды земляники размешайте с 1 ст. ложкой молока, добавьте вареную картофелину и тщательно все перемешайте. Маску накладывайте минут на 25 вечером перед сном.

Лук

◆ Восстановит эластичность кожи и удалит морщины на лице такая маска: 30 г сока лука, 30 г воска, 30 г сока луковицы белой лилии. Ингредиенты смешать, нагреть в глиняной посуде или на водяной бане, пока не расплавится воск. Затем охладить, помешивая.

Наносить на лицо утром и вечером. Избыток снимать мягкой тряпочкой. Воск хорошо впитывается кожей, придает ей гладкий и нежный вид.

◆ Веснушки можно устранить или сделать малозаметными, если протирать лицо утром и вечером соком репчатого лука.

◆ Для обезжиривания кожи лица хорошо применять маску, которая сушит кожу, впитывает ее выделения: из 2 головок натертого репчатого лука выжать сок, к кашице добавить 1 ст. ложку сока лимона. Наложить маску на 20–25 мин, затем смыть ее теплой и ополоснуть лицо холодной водой.

◆ Если у вас огрубевшие раздражения на лице, вам поможет свежий сок репчатого лука. Смазывайте им пораженный участок 2–3 раза в день.

◆ Для окраски светлых волос можно использовать отвар чешуи лука. При этом волосы приобретают яркий золотистый тон. Для приготовления настоя 30–50 г чешуи лука прокипятите в 200 г воды в течение 20 мин. Процедите. Отваром смачивайте волосы после мытья. Если волосы не покрасились, повторяйте процедуру до тех пор, пока не добьетесь нужного эффекта. Этим отваром можно подкрашивать и поседевшие белокурые волосы.

◆ Для слабых редеющих волос хорошо делать питательную маску из сока луковицы, 1 яичного желтка, 1 ст. ложки репейного масла, 1 ч. ложки меда. Все хорошо перемешать и нанести смесь на кожу головы. Покрыть голову клеенкой, а сверху — теплым платком и через 1–2 ч вымыть. Неприятный запах поможет устранить последующее мытье раствором сухой горчицы в горячей воде.

◆ Для укрепления волос при их обильном выпадении в кожу головы втирают свежий луковый сок или кашицу, а также сок чеснока.

◆ Для укрепления волос и против перхоти используют и настой шелухи: 25 г шелухи лука на 0,5 л кипятка, настаивают 15 мин. Настоем полощут голову после мытья.

Морковь

Свежие тертые корнеплоды моркови — прекрасное косметическое средство.

◆ При потливой коже лица полезна маска из свежей моркови: 2 моркови натрите на терке, добавьте 1 сырой желток, несколько капель растительного масла. Подержите маску 20–25 мин, затем снимите ее ватным тампоном и ополосните лицо холодной водой.

◆ При жирной коже лица рекомендуется такая маска: тертую морковь тщательно смешайте с 1 белком, взбитым в крепкую пену, добавьте муку до образования кашицеобразной массы. Маску нанесите на лицо и шею на 20 мин.

◆ Если от солнца кожа покраснела или покрылась пузырями, вам поможет наложенная на лицо тертая морковь с кефиром или сметаной.

◆ Маска из тертой моркови с ложкой рафинированного растительного масла прекрасно освежит кожу, если нанести ее на чистое лицо тонким слоем и полежать, закрыв глаза, минут двадцать.

◆ Можно также смешать тертую морковь с 1 ст. ложкой молока или просто протереть лицо морковным соком (только учтите, что сок моркови окрашивает кожу, дает цвет легкого загара).

◆ 3 свежие бледно-желтые моркови натрите на терке, добавьте 1 ст. ложку свежеприготовленного картофельного пюре, $\frac{1}{2}$ яичного желтка, хорошо все перемешайте и нанесите ровным слоем на лицо. Такая маска освежает и разглаживает кожу.

◆ Маска для сухой кожи: 1 ч. ложку сливок смешать с 1 ч. ложкой морковного сока (можно также добавить 1 ч. ложку творога). Маску наложить на лицо на 15 мин, а затем смыть теплой водой. Поможет эта маска и при шелушащихся красных пятнах на лице. В этом случае смесь накладывают на полчаса.

◆ Чтобы бледная кожа лица приобрела приятную смуглость, прикладывайте к ней тертую морковь, завернутую в марлю, 2–3 раза в неделю. Подкрасить кожу можно крепко заваренным чаем и отваром тысячелистника.

◆ Хорошо увлажняет бледную и увядающую кожу лица морковно-яблочная маска. Смешайте в равных количествах тертые яблоки и морковь и нанесите на лицо на 15 мин.

◆ Каротиновая маска показана при жирной, покрытой угрями, бледной коже лица. Большую сочную морковку натрите на терке. Готовую кашицу нанесите на лицо на 20–25 мин. Если морковь очень сочная, смешайте ее с небольшим количеством талька.

◆ Для укрепления волос и придания им блеска вотрите в кожу головы 1 ст. ложку морковного сока с добавлением 10 капель лимонного сока. Эту же смесь можно использовать и для выведения пигментных пятен и веснушек.

Огурцы

В народной косметике они применяются для ухода за кожей лица, шеи и рук.

Веснушки можно устранить или сделать их малозаметными, если несколько раз в день протирать лицо свежим огуречным соком.

Если у вас от солнца появляются пигментные пятна, веснушки, протирайте лицо вечером ломтиком огурца и смазывайте его простоквашей. Огуречный сок, кроме того, освежает кожу, а простокваша (или свежее молоко) сохраняет ее свежесть и упругость.

◆ После умывания лицо с жирной кожей следует протереть лосьоном из свежих огурцов. Для его изготовления надо натереть 200 г свежих огурцов и залить их 250 г водки, дать постоять неделю, процедить.

◆ В чайной ложке свежего некипяченого молока подержите полчаса несколько ломтиков огурца, отцедите молоко и употребляйте его для протирания сухой кожи.

◆ Потливую кожу лица полезно в течение дня несколько раз протирать ломтиком свежего огурца.

◆ Хороший старинный рецепт для жирной кожи: возьмите переспелые огурцы, почистите, мелко порубите и положите в стакан, наполнив его до половины. Долейте стакан водкой и, прикрыв, поставьте на солнышко. Через 12 дней процедите. Протирайте лицо ежедневно.

Огуречные маски оздоравливают кожу, разглаживают и отбеливают ее, сужают поры. Рекомендуются для увядающей и уставшей кожи с расширенными порами. Вот несколько рецептов их приготовления:

◆ Очищая огурцы, оставляйте на кожуре больше мякоти, а затем накладывайте кожуру на лицо;

◆ Натрите на терке сочный огурец, кашицу положите на лоскут тонкой ткани и прикройте им лицо;

◆ Взбейте белок, влейте в него 2 ложки свежего огуречного сока и осторожно все перемешайте.

◆ Для очищения нормальной кожи можно приготовить огуречный лосьон: смешать 8 частей свеженатертого огурца и 2 части водки, дать настояться 4–7 дней, процедить.

◆ Для сухой кожи лица рекомендуется огуречная маска: 2 свежих огурца натереть на терке, добавить толочка до получения кашицы (при очень чувствительной коже добавить свежей сметаны). Нанести маску на 20–25 мин, затем снять тампоном, смоченным в мягкой воде комнатной температуры.

◆ Для любой кожи лица подойдет творожно-огуречная маска: 2 ст. ложки свежего творога, 1 ст. ложку молока, 1 ч. ложку подсолнечного масла, натертый на крупной терке огурец, немного мелко нарубленной зелени петрушки перемешать и посолить. Приготовленную кашицу нанести на 15–20 мин, снять теплой водой, затем ополоснуть лицо холодной водой.

◆ Также для любой кожи лица полезна овощная комбинированная поэтапная маска: с огурца срезать кожуру и наложить ее внутренней стороной на кожу лица и шеи на 3–5 мин. Снять огуречную кожуру, нанести на лицо тертую морковь, смешанную с яичным желтком, на 20 мин. Смыть маску теплой, а затем холодной водой.

◆ Для сухой кожи лица можно приготовить огуречный крем. Для этого потребуется огурец средней величины, 15 г белого пчелиного воска, 60 г миндального масла. В мисочке на водяной бане растопить воск, добавить огурец, натертый на мелкой терке, и растительное масло. Нагревать массу на малом огне около 1 ч. Затем хорошо размешать, процедить и взбить.

◆ Огуречный сок смягчит загрубевшую кожу и придаст ей бархатистость, если 1 ст. ложку сока смешать с 1 ложкой миндального масла и смазать этой смесью лицо. Через полчаса ополоснуть лицо холодной водой.

◆ Для жирной кожи подойдет маска из мелко наструганного огурца, смешанного со взбитым белком.

◆ При бледной увядающей коже применяют маску из смеси тертого огурца и 1 ч. ложки меда, которую наносят на лицо на 20–25 мин. Смывают маску отваром из лепестков розы.

◆ На кожу вокруг рта, где образуются морщины, можно наложить кружки огурца.

◆ Хорошо тонизирует кожу лица и шеи такая маска: 1 ст. ложку сливок, 1 ст. ложку огуречного сока, 1 ст. ложку отвара из лепестков розы перемешать и взбить в однородную пену, нанести ее на кожу, а через полчаса смыть и натереть лицо и шею отваром из лепестков розы.

Петрушка

В косметических целях используют зелень и корни петрушки.

◆ При покраснении кожи на лице полезен настой из свежей зелени петрушки. Возьмите пучок зелени, замочите его на сутки в 1 стакане воды, после чего отцедите. Протирайте этой жидкостью кожу лица.

◆ Для вялой, дряблой, склонной к морщинам кожи лица можно приготовить лосьон из 1 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа, смешанной с таким же количеством липового цвета. 1 ст. ложку этой смеси заварить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить. Протирать кожу лица утром и вечером.

◆ Если у вас отекают веки, то вам поможет маска из корней петрушки, натертых на мелкой терке. Маску подержите 20 мин, затем смойте теплой водой.

◆ Можно приготовить из петрушки отвар, дающий хороший отбеливающий эффект. Залейте кипятком мелко нарезанную свежую зелень петрушки, дайте настояться несколько часов. Остуженным отваром протирайте лицо 1–2 раза в день. Результат появится не сразу. Терпеливо повторяйте процедуру 1,5–2 месяца.

◆ Если от солнца у вас появились пигментные пятна, веснушки, надо защищать кожу от его лучей и время от времени накладывать маску из свеженарезанной зелени петрушки с простоквашей. Не следует выходить на улицу сразу после умывания.

◆ Чтобы отбелить пигментные пятна на лице в домашних условиях, необходимо кожу лица утром и вечером протирать соком петрушки и калины.

◆ Веснушки можно устранить или сделать их малозаметными, если умываться настоем листьев петрушки, залитых на сутки водой комнатной температуры.

◆ Избегающие загара могут применять те же средства, что и от веснушек.

◆ Освежает кожу лица и предохраняет ее от возникновения морщин отвар из огородной петрушки. 1 ст. ложку измельченных корешков и зелени петрушки прокипятите в 2 стаканах воды в течение 15–20 мин. Процедите. Протирайте лицо и руки утром и вечером.

◆ Для легкораздражимой чувствительной кожи можно приготовить лосьон: смешать по 1 ст. ложке мелко нарубленной зелени петрушки, сухих лепестков розы, мяты, алоэ. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить, добавить немного лимонного сока. Протирать кожу лица утром и вечером вместо умывания.

Помидоры

◆ Помидорная маска применяется при жирной пористой коже землистого цвета. Положите на лицо дольки помидоров или пропитанную помидорным соком салфетку на 15–20 мин.

◆ Для сухой кожи можно сделать такую маску: смешайте натертый на терке помидор с небольшим количеством крахмала до получения кашицы, добавьте несколько капель растительного масла. Маску держите на лице 20 мин.

◆ Для любой кожи лица подойдет творожно-помидорная маска: 2 ст. ложки свежего творога, 1 ст. ложку молока, 1 ч. ложку подсолнечного масла, нарезанный ломтиками помидор смешать и посолить. Приготовить кашицу, нанести на лицо на 15–20 мин. Смыть маску теплой водой, затем ополоснуть холодной.

Мед в народной косметологии

Широко известно применение меда не только в медицине, но и в косметике. Он входит в состав масок, применяемых для предупреждения морщин и очищения кожи лица. Медовые маски готовятся из чистого меда или с добавлением других веществ (яичного желтка, глицерина, сока лимона и др.).

◆ К 1 сырому желтку добавить 1 ст. ложку меда и перемешать. Полученную массу нанести на кожу лица и оставить на 10–15 мин. Смыть обычной водой. Такую маску можно делать ежедневно перед утренним макияжем. Маска рекомендуется при сухой коже и предупреждает появление морщин.

◆ 100 г меда смешать с соком одного лимона. Полученную массу нанести тонким слоем на кожу лица и оставить на 5–10 мин, затем смыть холодной водой. Рекомендуется при сухой и нормальной коже.

◆ 2 ст. ложки муки смешать со взбитым белком и добавить 1 ч. ложку меда. Полученная тестообразная масса накладывается на очищенную кожу лица на 10–15 мин. Смывается водой. Маска рекомендуется для предупреждения морщин при сухой и нормальной коже.

◆ 1 ч. ложку творога смешать с медом (1/2 ч. ложки) и молоком или кефиром (1 ч. ложка), все тщательно растереть и нанести на кожу лица. Через 30–60 мин смыть теплой водой. Хорошо еще протереть кожу долькой лимона.

◆ 2 головки испеченного репчатого лука тщательно растереть и смешать с 2 ст. ложками пчелиного меда. Смесь нанести на предварительно очищенную кожу лица, через 15–20 мин снять влажной салфеткой. Медово-луковая маска рекомендуется при сухой коже как смягчающая и питательная.

◆ Кожу лица протереть ватным тампоном, смоченным в любом растительном масле. 1 ст. ложку сметаны (или простокваши) смешать с 2 ст. ложками березового сока, добавить 1 ч. ложку меда. Все перемешать, смесь нанести на кожу и переднюю поверхность шеи. Через 10–15 мин умыться холодной водой.

Внимание! Медовые маски противопоказаны людям с аллергической реакцией и расширенными сосудами.



НОРМАЛИЗАЦИЯ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ

Рецепт 1

Для стимуляции обмена веществ рекомендуют следующий сбор: плоды фенхеля — 15 г, цветки ромашки аптечной — 15 г, липовый цвет — 15 г, цветки бузины черной — 20 г, листья мяты перечной — 20 г. Принимают по 2 стакана настоя в день. Курс лечения — 2 месяца.

Для приготовления настоя берут 20 г сырья, помещают в эмалированную посуду, заливают 400 мл (2 стакана) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают в кипящей воде (на водяной бане) 15 мин, охлаждают 45 мин, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного настоя доводят кипяченой водой до 40 мл.

Рецепт 2

Это средство от одышки и для омоложения крови, особенно у тучных людей с вялым, быстро уствающим организмом. Улучшает обмен веществ.

Размолоть 400 г чеснока. Выжать сок из 6 лимонов. Все смешать и налить в банку с широким горлом. Завязать легкой, прозрачной тряпочкой и поставить на 24 дня. Перед употреблением взбалтывать.

Средство нужно принимать 1 раз в день перед сном. 1 ч. ложку этой смеси размешать в $1\frac{1}{2}$ стакана воды и выпить. По истечении

доводят до 400 мл. Принимают настой внутрь за 30 мин до еды, лучше в теплом виде, по $\frac{1}{3}$ – $\frac{1}{2}$ стакана 2–3 раза в день в течение 20–30 дней. Через 10–15 дней курс лечения рекомендуется повторить. В течение года проводят 3–4 курса.

Рецепт 23

Для уменьшения аппетита используют настой кукурузных рылец по 1 ст. ложке 4 раза в день до еды.

СОДЕРЖАНИЕ

ТРАДИЦИОННЫЕ И НАРОДНЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ ОТДЕЛЬНЫХ ЗАБОЛЕВАНИЙ	3
Болезни органов дыхания	4
Основные признаки заболеваний органов дыхания	4
Ангина	7
Ринит (насморк)	9
Простуда	12
Гайморит	16
Катар гортани	19
Кашель	19
Грипп	20
Астма бронхиальная	24
Бронхиты	31
Хронический бронхит	31
Трахеобронхит	34
Острые пневмонии	35
Абсцесс легкого	37
Рак легких	39
Тонзиллит	41
Фарингит	43
Болезни сердечно-сосудистой системы	45
Основные признаки заболеваний органов сердечно-сосудистой системы	45
Атеросклероз	48
Стенокардия	54
Гипертоническая болезнь	56
Хроническая сердечная недостаточность	56
Инфаркт миокарда	57
Артериальная гипертензия (гипертоническая болезнь)	58
Ревматизм	63
Варикозное расширение вен	65

Заболевания опорно-двигательного аппарата	67
Общие рекомендации	67
Коксиартроз	68
Остеохондроз	71
Артрозы, спондилоартрозы	74
Радикулит	74
Люмбаго	76
Ишиас	76
Комплексное лечение суставных болезней	77
Ревматические заболевания	93
Артриты	95
Подагра	98
Болезни пищеварительной системы	98
Основные признаки заболеваний системы пищеварения	98
Хронический гастрит	101
Язвенная болезнь	104
При холере, язве желудка и двенадцатиперстной кишки	107
Хронический колит	107
Рак желудка	108
Рак толстой кишки	110
Панкреатиты	111
Острый панкреатит	111
Хронический панкреатит	111
Заболевания печени	
и желчевыделительной системы	115
Основные признаки заболеваний	
печени и желчевыделительной системы	115
Гепатиты	116
Острый вирусный гепатит	116
Хронический гепатит и цирроз печени	118
Острый алкогольный гепатит	121
Холецистит	122
Холангит	123
Желчекаменная болезнь	124
Заболевания почек	127
Основные признаки заболеваний почек	127
Гломерулонефриты	129
Острый гломерулонефрит	129
Хронический гломерулонефрит	130
Пиелонефриты	131
Острый пиелонефрит	132
Хронические пиелонефриты	133
Почечнокаменная болезнь	134

Заболевания мочеполовой системы	139
Аденома предстательной железы	139
Цистит	141
Миома	143
Половые расстройства	143
Болезни крови	144
Основные признаки	144
Анемии	145
Опухоли костного мозга (лейкозы)	146
Гемобласты (лейкозы)	149
Острый лейкоз	151
Хронические лейкозы	151
Лейкемия	152
Болезни эндокринной системы	153
Основные признаки заболеваний эндокринной системы	153
Заболевания щитовидной железы	154
Диффузный токсический зоб	154
Эндемический зоб	157
Гипотиреоз	158
Аденомы	159
Рак щитовидной железы	160
Диабет	161
Несахарный диабет	161
Сахарный диабет	161
Ожирение	175
Заболевания глаз	178
Близорукость	178
Прогрессирующая близорукость	179
Глаукома	181
Закрытоугольная глаукома	182
Открытоугольная глаукома	182
Дальнозоркость	185
Катаракта	186
Конъюнктивит	188
Весенний конъюнктивит	189
Куриная слепота (сумеречное зрение)	191
Ячмень	191
Уход за глазами	192
Заболевания кожи	193
Общие рекомендации	193
Псориаз	195
Пиодермиты	200
Васкулиты	202

Веснушки	203
Витилиго	203
Демодекоз	204
Круговидное облысение	205
Экзема и нейродермит	205
Экзема аллергическая	208
Остроконечные кондиломы (остроконечные бородавки)	209
Бородавки	210
Рожа	213
Себорейный дерматит	215
Трофические язвы	216
Лишай	218
Лишай красный плоский	220
Лишай от кошек и собак	220
Меланомы	220
Микозы	222
Мозоли	224
Нарывы, фурункулы, чирьи	224
Крапивница (аллергическая сыпь)	225
Потливость ног	226
Прыщи и угри	227
Чесотка	229
Онкологические заболевания	230
Общие рекомендации по профилактике и лечению	230
Рак щитовидной железы	232
Саркома	233
Рак органов пищеварения	233
Рак печени и яичников	234
Предраковое состояние предстательной железы	234
Рак предстательной железы	235
Рак молочной железы	235
Рак языка	237
Рак кожи	239
Радиоактивное заражение и лучевая болезнь	240
Заболевания нервной системы	249
Анорексия	249
Бессонница	250
Болезнь Меньера	251
Головная боль	252
Головокружение	253
Депрессия	254
Заикание	255
Икота	256

Невралгии	257
Невроз	258
Эпилепсия	259
Головные боли	260
Мигрень	262
Курение	263
Инфекционные заболевания	265
Ботулизм	266
Брюшной тиф	267
Дизентерия	268
Дифтерия	270
Корь	272
Краснуха	274
Малярия	275
Менингококковая инфекция	277
Оспа ветряная	278
Паратиф А и В	279
Парша	280
Свинка	281
Сифилис	282
Скарлатина	284
Сибирская язва	286
Столбняк	288
Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД, ВИЧ-инфекция)	290
Сыпной тиф	291
Туляремия	293
Холера	295
Энцефалит клещевой (таежный, весенне-летний)	298
Детские болезни	300
О психологии больного ребенка	300
Признаки боли у ребенка	301
Родовые травмы	301
Асфиксия новорожденных	302
Гемолитическая болезнь новорожденных (ГБН)	303
Внутриутробные инфекции	305
Токсоплазмоз	305
Краснуха	305
Заболевания кожи и пупка	306
Расстройства пищеварения, кишечный токсикоз	307
Гипотрофия	309
Паратрофии	312
Пилороспазм	313

Болезни крови у детей	314
Гемофилия	314
Золотуха, малокровие	315
Тромбоцитопатии	316
Тромбоцитопеническая пурпура	316
Глистные заболевания (гельминтозы)	318
Аскаридоз	318
Токсокароз	319
Трихоцефалез	319
Энтеробиоз	320
Трихинеллез	320
Гимелолипедоз	321
Дифиллоботриоз	321
Териаринхоз и тенниоз	322
Описторхоз	323
Рахит	323
Спазмофилия	326
Диатезы (аномалии конституции)	326
Детские инфекции	330
Корь	330
Грипп	331
Простой герпес	333
Опоясывающий герпес	334
Ветряная оспа	334
Скарлатина	335
Рожа	337
Стафилококковая ангина	337
Дифтерия	338
Коклюш	340
Дизентерия	342
Кандидоз	342
Неотложные состояния и первая помощь	344
Приступ бронхиальной астмы	344
Аллергическая сыпь (крапивница)	344
Гипертонический криз	345
Боль в животе	346
Боль в пояснице	346
Инородные тела	347
Инородные тела в наружном ухе	347
Инородные тела в носу	347
Кровотечения	347
Кровотечение из носа	347
Кровотечение изо рта	348

Наружное травматическое кровотечение	348
Кровотечение из артерий руки	348
Кровотечение из артерий ноги	349
Кровотечение из артерий волосистой части головы	349
Венозное и капиллярное кровотечения	350
Внутреннее кровотечение	350
Коматозные состояния	351
Диабетическая и гипогликемическая кома	351
Ожоги	352
Ожоги глаз	353
Ожоги носа и ушей	354
Отморожение	354
Отравления	355
Алкогольное отравление	355
Бензином отравление	356
Никотином отравление	357
Пищевые отравления	357
Повешение	357
Утопление	358
Угар	359
Судороги	360
Тепловой удар	360
Солнечный удар	361
Поражение молнией	361
Удар электрическим током	362
Ушибы, ссадины, кровоподтеки	363
Раны	363
Гноящаяся рана	365
Пулевое ранение	366
Переломы свода черепа	366
Переломы ребер и грудины	366
Травмы позвоночника	367
Повреждения лопатки и ключицы	368
Травмы верхних конечностей	368
Травмы нижних конечностей	369
Укусы насекомых	370
Реанимация доврачебная	371

ЛЕКАРСТВЕННЫЕ РАСТЕНИЯ И ФИТОТЕРАПИЯ 373

Важнейшие действующие вещества лекарственных растений	374
Витамины	374
Фитонциды	381

Лекарственные растения.

Описание и применение	385
Авран лекарственный	385
Адонис весенний (горицвет)	386
Аир тростниковый (аир обыкновенный)	388
Аистник цикутный (бустлики, журавельник)	389
Алтей лекарственный	390
Анис обыкновенный	391
Арбуз обыкновенный	393
Арника горная	394
Апельсин горький (померанец, бигарадия)	396
Багульник болотный	396
Бадан толстолистный (монгольский чай)	397
Барбарис обыкновенный	399
Барвинок маленький	400
Бедренец камнеломковый	400
Безвременник осенний (колхикум)	401
Белладонна лекарственная, красавка (сонная дурь)	403
Белена черная	403
Белена чешская	403
Береза белая (пушистая)	405
Бодяк овощной (осот огородный)	407
Боярышник колючий (кривочашечковый)	408
Брусника обыкновенная	410
Будра плющевидная (котовник)	412
Бузина черная	413
Буквица лекарственная	415
Валериана лекарственная	416
Василек синий	418
Вахта трехлистная (трифоль)	419
Вербейник монетчатый (луговой чай)	420
Вербена лекарственная	421
Вереск обыкновенный	421
Вероника лекарственная	423
Виноград благородный (настоящий)	424
Волчегодник обыкновенный (волчье лыко, волчьи ягоды)	427
Герань луговая	428
Горец змеиный	429
Горец перечный	430
Горец птичий (спорыш)	431
Горечавка желтая	432
Горечавка крестовидная	432
Гравилат городской	434

Девясил высокий	435
Донник лекарственный	437
Дрок красильный	438
Дуб обыкновенный	439
Дудник лесной (дягиль лесной)	441
Дурман обыкновенный	442
Дурнишник колючий	443
Дурнишник обыкновенный	444
Дымянка лекарственная	445
Дыня обыкновенная	446
Дягиль лекарственный	446
Ежевика сизая	448
Живокость полевая (дельфиниум, шпорник посевной)	450
Жостер слабительный	451
Зверобой обыкновенный	452
Земляника лесная	455
Золотарник обыкновенный (золотая розга)	457
Золототысячник малый (золототысячник зонтичный)	458
Иссоп лекарственный (иссоп обыкновенный)	459
Калина обыкновенная	460
Капуста огородная	462
Картофель съедобный	464
Каштан конский (обыкновенный)	465
Кипрей узколистный (иван-чай)	466
Кирказон ломоносовидный (кирказон обыкновенный)	467
Клевер луговой (красный)	468
Коровяк скипетровидный	469
Конопля посевная	471
Копытень европейский	472
Кошачья лапка	473
Крапива двудомная	475
Кровохлебка аптечная (красноголовник)	477
Крушина ломкая (волчьи ягоды)	479
Крыжовник обыкновенный	481
Кубышка желтая (кувшинка желтая)	481
Кувшинка белая (водяная лилия белая)	482
Кукуруза обыкновенная	483
Ландыш обыкновенный, или майский	484
Лапчатка гусиная (гусиная лапка)	485
Лапчатка прямостоящая (калган)	486
Лещина обыкновенная (лесной орех)	488
Лен обыкновенный (долгунец)	488
Липа сердцелистная	490

Лопух большой (репейник)	491
Лук медвежий (черемша, лук дикорастущий)	496
Любисток аптечный	498
Любка двулистная (ночная фиалка)	499
Льнянка обыкновенная	501
Мак-самосейка	502
Малина обыкновенная (дикорастущая)	502
Мать-и-мачеха обыкновенная	503
Медуница лекарственная (легочница)	504
Можжевельник обыкновенный	505
Морковь дикая	508
Морковь культурная (посевная)	508
Мыльнянка лекарственная (сапонария)	510
Мята перечная	511
Ноготки лекарственные (календула)	513
Овес посевной (обыкновенный)	515
Одуванчик лекарственный	516
Огурец посевной	519
Орех грецкий	520
Окопник лекарственный (живокость, дельфиниум)	523
Омела белая	524
Паслен сладко-горький	526
Пастернак посевной	527
Пастушья сумка	528
Первоцвет весенний (примула)	529
Переступень белый (бриония)	530
Петрушка огородная	531
Печеночница обыкновенная	532
Пижма обыкновенная	533
Пион лекарственный	534
Пихта (пихта сибирская)	535
Плаун булавовидный	536
Подбел гибридный (белокопытник гибридный)	537
Подорожник ланцетолистный	538
Подорожник большой	538
Подсолнечник обыкновенный	540
Полынь горькая	541
Полынь обыкновенная (чернобыльник)	541
Полынь эстрагон (тархун)	543
Прострел луговой	544
Просвирник лесной (калачики, дикая мальва)	545
Пустырник сердечный (сердечник мохнатый)	546
Пушица широколистная	547

Пырей ползучий	548
Ревень черноморский	548
Редька посевная, редька черная	549
Репейник лекарственный (репешок обыкновенный)	550
Родиола розовая (золотой корень, оливник)	551
Ромашка ободранная (ромашка аптечная)	552
Росянка круглолистная (солнечная трава)	554
Рута душистая (рута садовая)	555
Рябина обыкновенная	557
Рябина черноплодная (арония)	558
Свекла обыкновенная, красная	559
Синюха голубая	560
Сирень обыкновенная	561
Смородина черная	562
Солодка голая (лакричник обыкновенный)	564
Сосна обыкновенная	565
Спорынья (черные рожки, головня)	566
Стальник полевой	567
Стальник колючий	567
Сушеница болотная (сушеница топяная)	569
Татарник колючий (чертополох)	571
Тмин обыкновенный	572
Фенхель обыкновенный	573
Толокнянка обыкновенная	574
Тыква обыкновенная	575
Тысячелистник обыкновенный	576
Укроп огородный (пахучий)	578
Фиалка трехцветная (анютины глазки, иван-да-марья)	580
Хвощ полевой	581
Хмель обыкновенный	583
Хрен обыкновенный (хрен деревенский, хрен дикий)	584
Цикорий дикий	585
Цмин песчаный (бессмертник песчаный, сухоцветник)	587
Чабрец ползучий, боровой (тимьян)	588
Чага (черный березовый гриб, цир)	590
Чай китайский	591
Черёда трехраздельная	591
Черника	593
Чистотел большой	594
Шалфей лекарственный	597
Шиповник коричный (дикая роза)	600
Щавель конский (густой)	601
Щитовник мужской (папоротник мужской)	602
Эвкалипт шарообразный	603

Эфедра двуколосковая (хвойник)	604
Яснотка белая (глухая крапива)	605
Ясень обыкновенный	606
Ястребинка волосистая	606
Ятрышник	607
Ячмень обыкновенный	611
Лекарственные чаи и ванны	612
Чаи	612
Ванны	632
Нетрадиционные методики лечения, профилактики и очищения организма при помощи растений	639
Лечение кориандром посевным (кинзой)	639
Лечение крапивой двудомной	641
Лечение лимоном	644
Лечение луком репчатым	650
Лечение можжевельником	654
Лечение одуванчиком	658
Лечение грецким орехом	661
Лечение петрушкой	667
Лечение пихтой	673
Лечение подорожником	675
Лечение сельдереем	677
Лечение сосной	680
Лечение укропом	689
Лечение чесноком	693
Лечение чистотелом	709
Лечение шиповником	744
Очищение и лечение проращенным зерном	753
Лечение и укрепление проростками бобовых и других культур	761
Проращивание и применение зеленых ростков	764
ДРУГИЕ НЕТРАДИЦИОННЫЕ МЕТОДЫ ЛЕЧЕНИЯ	767
Лечение растительными маслами	768
Характеристика растительных масел	768
Рецепты применения наиболее популярных масел	771
Лечение яблочным уксусом	793
Лечение продуктами пчеловодства	796
Лечение мумие	810
Лечение чайным грибом	814
Целебные свойства чайного гриба	814
Приготовление чайного гриба	815
Рецепты применения	816

Применение настоя чайного гриба с медом	819
Применение чайного гриба в домашней косметологии	821
Лечение грибами-радиопротекторами	825
Противонуклидная микотерапия	827
Лечение поваренной и морской солью	832
Лечение смесью поваренной соли с водкой (по методу доктора Вильяма Ли)	836
НАРОДНЫЕ РЕЦЕПТЫ КРАСОТЫ	839
Красивые волосы — уход и укрепление	840
Уход за нормальными волосами	840
Уход за жирными волосами	840
Уход за сухими волосами	844
Маски для волос	845
Рецепты от выпадения волос	848
Раздражающие маски	849
Лечение кожи головы	849
Питание и физическая нагрузка	850
Сухая перхоть	851
Для здоровых волос — красота и блеск	852
Природные красители для волос — красота и польза	853
Уход за кожей	859
Уход за кожей шеи	859
Уход за кожей рук	861
Уход за кожей лица	865
Домашние кремы и лосьоны	875
Ароматические масла	881
Выведение веснушек и пигментных пятен	881
Отбеливающие лосьоны и маски	883
Соки и отвары для улучшения цвета лица	888
Наружное лечение кожи при угревой сыпи	889
Растительные лосьоны	891
Борьба с морщинами	892
Депиляция	896
Уход за ногтями	897
Средства от отеков под глазами	899
Сокотерапия красоты	900
Сад, огород и пасека для домашней косметики	901
Нормализация обмена веществ	909

САМОЛЕЧЕБНИК

Книга-лекарство

Драгоценные рецепты народной медицины

Составитель БЕЛИК Элина Валентиновна

Иллюстративный материал

ТУРБАНИСТ Дмитрий Станиславович

Художественное оформление

ЗАРБИ-ГАЛЬЧУК Елена Владимировна

Дизайн обложки КЛЮЧИКОВ Александр Геннадьевич

Редактор *О. В. Марчукова*

Компьютерная верстка *И. В. Романчук*

В издании использованы материалы книг, подготовленных к печати
ООО «ПКФ «БАО»:

Золотая энциклопедия природной косметики: 5000 полезных советов /
Хаткина М. А.

Продукты, спасающие вашу жизнь, улучшающие самочувствие / *Тележ-
никова Т. Н.*

Семейный медицинский справочник: 6500 советов / *Арсений Артамонов*

Целебные растения — Божий дар / *Священник Александр Лазебный*

Подписано к печати с готового оригинал-макета 04.10.2011.

Формат 84x108/32. Бумага газетная.

Гарнитура SchoolBookC. Печать офсетная.

Усл. печ. л. 48,72. Уч.-изд. л. 49,64.

Тираж 2000 (1 з-д 1-2000) экз. Заказ № 11-0237

Общество с ограниченной ответственностью

•Производственно-коммерческая фирма «БАО»

Свидетельство о внесении субъекта издательского дела

в Государственный реестр издателей, изготовителей

и распространителей издательской продукции

серия ДК № 540 от 23.07.2001 г.

Заключение государственной санитарно-эпидемиологической
экспертизы № 05.03.02-04/20582 от 24.04.2007 г.

Отпечатано с готового оригинал-макета в ООО «Бытэлектротехника»

61037, г. Харьков, пр. Московский, 247

Свидетельство о внесении субъекта издательского дела

в Государственный реестр издателей, изготовителей

и распространителей издательской продукции серия ДК № 3179 от 08.05.2008 г.

Заключение государственной санитарно-эпидемиологической

экспертизы № 05.03.02-04/68763 от 29.06.2011 г.



БАМОЛЕЧЕБНИК

КНИГА-ЛЕКАРСТВО ДРАГОЦЕННЫЕ РЕЦЕПТЫ НАРОДНОЙ МЕДИЦИНЫ

Почему народная медицина вот уже многие тысячелетия не теряет популярности? Ее рецепты прошли многократную проверку, а действие травяных лекарственных препаратов щадящее и в то же время эффективное. Заключив союз с целебными растениями, вы сможете вылечить или же предотвратить многие серьезные болезни. В книге описаны различные заболевания и даны советы, как им успешно противостоять.

ISBN 978-966-481-681-3



9 789664 816813

САМОЛЕЧЕНИЕ

ДРАГОЦЕННЫЕ
РЕЦЕПТЫ
НАРОДНОЙ
МЕДИЦИНЫ

ЖНИГА-ЛЕНСТВО