

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

ЗАБОЛЕВАНИЯ ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНОГО ТРАКТА
ЗАБОЛЕВАНИЯ ПЕЧЕНИ, ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ, ПОЧЕК

СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

КАК СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ

ПРЕДОТВРАТИМ РАКОВЫЕ ОПУХОЛИ

ЗАБОЛЕВАНИЯ ПОЗВОНОЧНИКА И СУСТАВОВ

КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ



СОВРЕМЕННАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ

ДОМАШНЕЙ
МЕДИЦИНЫ



СОВРЕМЕННАЯ
ЭНЦИКЛОПЕДИЯ
ДОМАШНЕЙ
МЕДИЦИНЫ



Донецк

ВСТУПЛЕНИЕ

Уважаемые читатели! Перед тем, как вы воспользуетесь удивительными рецептами самооздоровления и самолечения, должны вас предупредить, что, выбирая какой-то метод лечения или готовый рецепт и совет, человек прежде всего должен опираться на здравый смысл. На сегодняшний день ни один из известных методов лечения не является панацеей и не может помочь всем больным. Ведь любой метод, который выбран врачом или же вами из нашей книги, необходимо увязывать с вашими индивидуальными особенностями: питанием, ритмом жизни, психологией личности. Никогда нельзя забывать об экологии среды, в которой вы живете, — потому что воздух, вода, и прочее, попадая в организм, либо оздоравливают его, либо отравляют. Например, если человек использует метод лечения мочой, а живет у ртутно-лампового завода, то повышенное содержание ртути в моче может привести к отравлению организма. То есть во всех ситуациях наряду с верой больного в метод лечения должно быть и чувство меры. Фанатизм еще никого не приводил к успеху. Жизнь не стоит на месте. Многие из тех способов лечения, которые еще вчера дружно отвергались, сегодня активно входят в повседневную практику, и многие из тех, к которым мы привыкли, уходят в небытие. Это естественный процесс. Поэтому крайние точки зрения совершенно неприемлемы в медицине.

Более того, современный уровень знаний позволяет хорошему специалисту так “расписать” достоинства, допустим, гимнастики йогов, что человеку будет казаться, будто ничего лучшего человечество не придумало. И тот же специалист, задавшись обратной целью, тоже “камня на камень” не оставит от нее. Это реальность, которую тоже необходимо учитывать. Мы в своей книге постарались привести как общепринятые советы медицинской науки, так и апробированные рецепты народной медицины и знахарей. Здесь

нет таких советов и рекомендаций, которые при правильном их выполнении могли бы принести реальный вред здоровью человека, но все же еще раз предупреждаем, что мы даем “только информацию к размышлению”, а окончательное решение должен принимать врач.

Для большей наглядности приведем следующие цифры. Состояние нашего здоровья, а значит, и продолжительность жизни на 15-20% зависят от генетических факторов, на 20-30% — от состояния окружающей среды, на 40-50% — от образа жизни и всего на 10% — от медиков. Поэтому сразу становится понятным, что ВАШЕ ЗДОРОВЬЕ — В ВАШИХ РУКАХ! Хорошо известен врачам психологический эффект: ЕСЛИ БОЛЬНОЙ ТВЕРДО ВЕРИТ, ЧТО ЕГО СОСТОЯНИЕ УЛУЧШИТСЯ, ТО ЕМУ И В САМОМ ДЕЛЕ СТАНОВИТСЯ ЛУЧШЕ! Люди действительно заболевают, если считают себя больными. Те, кто страдает от депрессии, подвержены мрачному настроению, чаще других становятся жертвами сердечных приступов. Вероятность смертельного исхода у пессимистов в полтора раза больше, чем у оптимистов. В ходе экспериментов с астматиками больные вдыхали насыщенный солью газ, и их поведение зависело от того, что им предварительно было сказано. Те, кому сообщили, что газ не содержит вредных веществ, вели себя нормально, а с каждым вторым из тех, кому было сказано, что в газе есть аллергены, случился приступ астмы. А когда тем же пациентам сказали, что газ уменьшает их страдания, приступы прекратились. Материал, вошедший в книгу, долгие годы собирался по крупицам. Мы опирались на богатый опыт известных врачей, целителей, лекарей, в то же время не отвергая успехов современной медицины.

В заключение пожелаем читателям, чтобы наша книга стала добрым, мудрым советчиком и лекарем в повседневной жизни, помогла вам в это трудное время преодолеть недомогание и болезни, вылечить себя и своих близких.

БУДЬТЕ ЗДОРОВЫ!

ГЛАВА I

ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

АНГИНА

При таком заболевании, когда глотка только по краснела и больно глотать, но жара нет, достаточно полоскать горло раствором соли (чайная 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 (чайная ложка готового раствора на стакан воды). Внутрь хорошо принимать аспирин по 0,5 два раза в день.

При распухших гландах класть на шею согревающий компресс из воды или спирта, менять его через каждые четыре часа. Полезно есть лимон, можно с сахаром.

Если температура продолжает подниматься и на миндалинах показались 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 четверть чайной 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 та-

кое симпатическое средство: мелко истолочь чеснок, положить его в пустую скорлупу грецкого ореха и привязать минут на 20 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 5-8 минут сидеть против яркого солнца с широко открытым ртом, прикрыв глаза. Лучи проникают в глотку, заболевания становятся реже, потом и совсем прекращаются. Продолжительность лечения 2-3 недели. Сильную ангину люди малоопытные часто путают с дифтеритом и поддаются панике. Различие между этими заболеваниями такое: при ангине желтые пробки появляются только на миндалинах, и видна их ясная разделенность; при дифтерите же пленки (налеты) большей частью грязно-серого цвета, хотя при слабом заболевании могут быть и бело-желтые, появляются не только в зеве, но и на языке, на дужках, на задней стенке глотки и даже проникают в нос. Старое русское средство: свежие листья капусты положить на шею и обмотать ее шарфом. Листья менять каждые два часа. Этот метод позволяет задерживать развитие воспалительного процесса.

ЕСЛИ ВАС ЗАМУЧИЛ НАСМОРК

Вспомним известный афоризм: если насморк лечить, он пройдет через 7 дней, а если не лечить, то — через неделю. И все же мы хотим дать совет, как избавиться от этой напасти, и, надеемся, что на это вам понадобится меньше, чем 7 дней. Область гайморовых пазух прогрейте сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их в скорлупе к обеим сторонам носа до полного остывания. Ну, а 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 пол чайной ложки два раза в

день. После приема этого лекарства в течение 30 минут 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.

В 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%-ная мазь тысячелистника и крапивы, 20%-ная мазь календулы (смазывать слизистую оболочку полости носа 2-3 раза в сутки).

Во второй стадии острого насморка — стадии серозных выделений — назначают вяжущие лекарственные средства.

Кора дуба — 10 г,
травя зверобоя — 5 г,
кора ивы — 5 г,
цветки липы — 10 г,
листья мяты — 10 г.

Способ применения: 20 г измельченного сбора залить 100 мл кипятка, настаивать в течение 3-4 часов. 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,
травя душицы — 20 г,
листья шалфея — 20 г,
кора калины — 20 г.

Способ применения: 15 г сбора залить холодной водой (200 мл), настаивать 1 час, 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.

Способ применения: как и в предыдущем рецепте.

Кора дуба — 15 г,
листья шалфея — 15 г,
цветки календулы — 10 г,
цветки липы — 10 г.

Способ применения: 20 г сбора залить 200 мл кипятка, настаивать в течение 1,5-2 часов, охладить, процедить и использовать в виде капель в нос и для ингаляций.

В третьей стадии острого насморка — стадии слизисто-гнойных выделений — рекомендуют применять свежие соки алоэ, каланхоэ, а также масляный 5%-ный раствор тысячелистника. Ну а 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 часа. 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:

полстакана подсолнечного масла прокипятить 30-35 минут. Остудить. Добавить 2 дольки чеснока, 1/4 головки лука. Настаивать в течение 2-3 часов. Раствор процедить и закапывать в нос.

Сок алоэ, каланхоэ (по 3-4 капли 3-4 раза в день).

Смесь меда и свекольного сока (1:2); промыть носовые ходы чистой водой.

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 "понюшек" насморк прекращается.

Хорошо помогает от насморка промывания носа. Чистую воду комнатной температуры влить в горсть руки и втягивать поочередно одной и другой ноздрей, чтобы она проходила в рот. При всех способах лечения насморка не следует забывать, что насморк в большинстве случаев является проявлением инфекционной болезни — гриппа. Поэтому при лечении насморка тем или иным способом необходимо брать чистый носовой платок, чтобы через платок после лечения не произошло снова самозаражения.

РЕЦЕПТЫ ОТ ПРОСТУДЫ

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. При простуде в народной медицине широко применяется сок лука и чеснока. Например, кусочки ваты, смоченные соком лука репчатого, закладывают в нос 3-4 раза в день на 10-15 минут.

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

Три столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 1/2 чайной ложки меда (сахара), настоять в течение 30 минут и закапывать в нос.

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

Пять граммов (полная столовая 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 минут), остужают, фильтруют. По две-три капли 3-4 раз в день.

Растительное масло в стеклянной посуде выдерживают 30-40 мин в кипящей воде, охлаждают, затем три-четыре дольки чеснока и 1/4 головки лука нарезают и заливают приготовленным маслом. Смесь настаивают в течение двух часов, процеживают и смазывают слизистую носа.

Паровая ванночка для головы. Пригоршню цветков ромашки (или измельченных листьев перечной мяты, листьев шалфея) залить 1/4 литра 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 минут.

КАШЕЛЬ, КАШЕЛЬ...

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

Но 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 минут).

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

Мелко порезать и варить десять луковиц и одну головку чеснока в пастеризованном молоке до мягкости, добавить немного сока мяты и меда. Доза: по одной столовой ложке в час в течение всего дня.

Две столовые ложки свежего сливочного масла, два свежих желтка, одна чайная ложка пшеничной муки и две чайные ложки меда. Употреблять по одной чайной ложке 4-6 раз в день.

500 г очищенного репчатого лука измельчить, добавить 400 г сахара и варить на слабом огне в литре воды три часа, остудить, добавить 50 г меда, перелить в бутылку и закупорить. Принимать по 4-6 столовых ложек в день после еды.

Сварить в воде один лимон на медленном огне в течение 10 минут, разрезать его, отжать сок в стакан (вместо лимона можно использовать яблочный соус — примерно 100 г). К соку лимона добавить две столовые ложки глицерина, размешать и до краев заполнить стакан медом. При сильном и частом кашле принимать по две чайные ложки смеси 3 раза в день перед едой, а также на ночь. Если кашель сильный, но редкий и сухой, принимать по чайной ложке до и после завтрака, обеда, ужина и обязательно перед сном.

Для грудных детей народная медицина предлагает такой способ избавления от кашля: к чайной ложке меда добавьте две столовые ложки семян аниса и щепотку соли, доведите до кипения. Процедите. И давайте ребенку по чайной ложке каждые два часа.

В верхней широкой части вымытой редьки вырезать лунку, залить две столовые ложки меда. Редьку поместить в сосуд в вертикальном положении, накрыть плотной бумагой и настаивать в течение трех-четырех часов. Доза: по одной чайной ложке 3-4 раза в день до еды и перед сном.

Взять неполную столовую ложку сахарного песка и подержать ее на огне, пока сахар не станет темно-коричневым. Затем вылить его в блюдце с молоком. Полученную “конфету” держать во рту до полного рассасывания при сухом кашле.

Сок моркови с медом (1:1) принимать по одной-две столовых ложки 2-3 раза в день.

При бронхите эффективен следующий рецепт: 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 одной столовой ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

Использовать настои мать-и-мачехи, алтея, багульника, чабреца и др. Можно рекомендовать черную редьку. Нарезать ломтиками. Пересыпать сахарным песком, через 6 часов сок можно употреблять по 1 столовой 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 салом. Больной должен также съедать одну столовую ложку этой смеси каждое утро.

ГРИПП

Он загадочен, переменчив и непокорен. Циркулирует с ноября и до апреля, готов застать нас врасплох и приковать к постели. Привычный и хорошо знакомый, так как почти все мы тесно соприкасаемся с ним, по крайней мере, несколько раз в течение жизни, однако сумевший сохранить свою неуловимость. Он служит предметом научных исследований и постоянной заботы врачей и экономистов.

Итак, грипп... Название происходит от французского “GRIPPER”, т.е. “хватать”, “ловить”. Грипп имел и много других названий. О нем говорили, как о “немецкой, итальянской, русской и французской” болезни, связывая, видимо, эти названия со странами, в которых возникала эпидемия. Во время известной “черной” пандемии грипп был назван “испанкой”. В конце прошлого столетия за ним закрепилось название “инфлюэнца”, которое имеет хождение и сегодня.

Вирус с шипами

Что же за напасть такая, грипп? Вирус гриппа, рассматриваемый под электронным микроскопом, напоминает каштан в оболочке с шипами. “Шипы” состоят из

белков, которые обеспечивают видоизменяемость вируса — наиболее характерную черту, отличающую его от других известных вирусов. Даже незначительного изменения структуры белка достаточно, чтобы вирус появился в новой форме, доставив всем много неприятностей. Вирус гриппа впервые был выделен в 1933 году. С этого момента ведутся исследования по разработке эффективных средств защиты против него. Но до сих пор они не принесли желаемых результатов. Грипп по-прежнему выходит из-под контроля. Успехи, достигнутые в области вирусологии, позволили выделить три основные группы вируса А, В, С, которые, в свою очередь, имеют подгруппы. Вирус группы А относится к наиболее агрессивным и является причиной ежегодных эпидемий. Он поражает не только людей, но и животных, птиц. Исследования не подтвердили предположения о том, что люди могут заразиться гриппом от животных и, наоборот, — заразить их. Вирус группы В поражает исключительно человека. Вызванный им грипп имеет более мягкое течение, и осложнения наблюдаются только у детей. Эпидемии, вызванные этим типом вируса, вспыхивают только раз в 2-3 года. Вирус группы С практически не вызывает симптомов болезни, поэтому его обнаружение крайне сложно. Вирус гриппа не только изменчив и способен создавать новые формы, но и ведет себя загадочно. Например, один из подтипов вируса циркулирует в биосфере в течение нескольких лет, вызывая массовые заболевания, после чего исчезает, чтобы через некоторое время появиться в той же самой или немного измененной форме. Пока неясно, что с ним происходит за “время отсутствия”. Существует предположение, что новые виды вирусов возникают в результате антигенного обмена (мутации) между вирусами.

Читай и очищай мозг

Великий Гиппократ объяснял насморк при гриппе возникновением в мозге вещества, истекающего через нос. Именно от греческого слова “katarrhein”, т.е. “стекать”, происходит название “насморк”. Точку зрения греческого

медика разделял греческий врач Галле. Он утверждал, что выделяемая во время чихания слизь очищает мозг от болезни. Поэтому не удивительно, что их ученики и преемники воспринимали чихание, как симптом выздоровления. Отсюда берет начало и традиционное пожелание чихающему "Будь здоров!", хотя, если исходить из накопленных знаний, следовало бы сказать: "Прочь со своей болезнью!".

Противогриппозная вакцина

В 1968-1979 годах, известных в вирусологии как эра Гонконга, казалось, что победить грипп можно массовыми прививками. Предполагалось, что проведение вакцинации с использованием ожидаемого вируса (того, который вот-вот появится) позволит победить его видоизменяемость. Однако этим надеждам не удалось сбыться. Оказалось, прививка от эпидемии не спасает. Сегодня в мире применение вакцины ограничивается рамками так называемых групп повышенного риска, к которым относятся пожилые люди в возрасте старше 65 лет или имеющие следующие заболевания: хроническую пневмонию, почечную недостаточность, анемию, астму, недостаточность иммунной системы. Кроме того, проведение вакцинации рекомендуется лицам, работающим на общественном транспорте, в коммунальном хозяйстве и здравоохранении. В настоящее время выпускается два вида вакцин. Первый вид — это препараты, изготовленные на основе выделенных из убитых вирусов белков: гемагглютинина и невроминидазы. Второй вид вакцины получают из ослабленных специальным образом живых вирусов. Считается, что такой препарат более перспективен, т.к. создает высокую иммунную защиту. Он и в изготовлении дешевле, и усваивается лучше.

Наш иммунитет защищает, как может...

Переболев большинством инфекционных заболеваний, человек приобретает иммунитет к его возбудителям, защищающий организм от новых заражений. Грипп, к сожалению, является исключением. Последовательные и частые заболевания создают у людей богатую мозаику выра-

батывающихся антител, обладающих особой прочностью, вызванных более ранними видами вирусов гриппа. Во время повторной эпидемии, вызванной той же самой или немного измененной формой вируса, они обеспечивают более мягкое протекание болезни, иногда и без видимых симптомов. Продолжительность действия защитных свойств антител была продемонстрирована в 1977 году, когда появившийся после 20-летнего перерыва вирус группы А HINI почти не вызвал заболеваний среди людей, родившихся ранее 1957 года. Дети, подвергшиеся заражению вирусом гриппа HINI в 1977 году, были вновь им заражены через несколько лет. Отсюда и появилось мнение, что после первого заражения вирусом гриппа иммунный ответ не является полным и достигается лишь при повторных контактах с данным видом. Но и тогда не гарантируется абсолютной и эффективной защиты организма. Существует убеждение, что применение больших ("шоковых") доз витаминов, прежде всего группы С, предохраняет от заражения гриппом.

Почему от него умирают?

Грипп разрушает капилляры и вызывает их кровоточивость. Самое опасное, что происходит это в основном в альвеолах — маленьких пузырьках, где кровь насыщается кислородом. Во время гриппа капилляры, которыми опутаны альвеолы, лопаются, и последние пропитываются кровью, газообмена не происходит. Это вызывает глубочайшие изменения в организме, в первую очередь, сильную дыхательную недостаточность. Образно говоря, человек утопает в собственной крови. И вторая причина гибели связана с воздействием вируса на сосуды: сосуды сердца или мозга начинают пропускать кровь. Они не разрываются, но становятся как решето, что может вызвать так называемый геморрагический инсульт или инфаркт. И, наконец, еще одна причина: гриппозная интоксикация. В организме скапливается огромное количество вирусов и ядов, воздействующих на печень и почки. Поэтому грипп особенно опасен для людей с ишемической болезнью сердца, гипертонической болезнью с частыми кризами, воспалитель-

ными заболеваниями почек (пиелонефрит, гломерулонефрит). Страшен грипп для грудных детей, тем более, если у них плохой иммунитет. Не исключение и взрослые. Известен случай, когда молодая женщина умерла от гриппа потому, что долгое время находилась на диете, а любое голодание вызывает ослабление иммунитета.

Чем отличается грипп от ОРЗ?

Ни в коем случае не лечите грипп аспирином, потому что аспирин способствует кровоточивости (как мы уже говорили, при гриппе кровь и так разжижается). Аспирин следует принимать не при гриппе, а при простуде. Поэтому надо научиться их различать. Грипп начинается резко и бурно. От заражения до проявления клинических симптомов проходит примерно два дня. В это время вирусы, вызывающие грипп, попадают на слизистую носа и очень бурно размножаются. Ни насморка, ни першения в горле у вас может и не быть. Но через некоторое время человек чувствует сильный озноб, начинает раскалываться голова (боль, в основном, в теменной области), начинают "резать" глаза, хочется задернуть занавески, болят мышцы, суставы, резко поднимается температура. А ОРЗ проявляют себя несколько иначе: потек нос, знобит, вы чихаете, температура 37,2-37,4°C. При ОРЗ никогда нет высокой температуры. Разбитость, слабость не так ярко ощущаются, как при гриппе.

Как нужно лечиться?

Если вы в состоянии перетерпеть жар (температуру от 38 до 40°C), если у вас нормальная сердечно-сосудистая система, температуру лучше не сбивайте. Положите на лоб полотенце, смоченное в воде с уксусом (пол-литра воды и 1 столовая ложка уксуса), можно смачивать ноги и руки. Если температура за 40°C, ее надо сбивать. Когда она падает с 40°C 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°C 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.

ТЕМПЕРАТУРА: ДРУГ ИЛИ ВРАГ?

Температура (лихорадка) — это, говоря медицинским языком, средство повышения неспецифической устойчивости организма, т.е. фактор, способствующий выздоровлению. Еще в 1860-1870 гг. медики обратили внимание на то, что увлечение жаропонижающими лекарствами ведет к ухудшению течения заболевания. Последними же исследованиями доказано, что вирус гриппа хорошо размножается при температуре 35°C, плохо при 7°C и совсем не размножается при температуре 40°C. По данным некоторых зарубежных авторов, механизм действия высокой температуры не ограничивается подавлением вируса или бактерий. Повышение температуры одновременно стимулирует другой важный фактор иммунитета — продукцию специфических белков, блокирующих размножение вирусов. В то же время известно, что наиболее токсичные формы острых инфекций, которые, как правило, заканчиваются смертью, часто протекают без температуры. Температурная реакция — одна из типовых защитно-приспособительных реакций организма, сформировавшихся в процессе эволюции в ответ на воздействие инфекции. И, если она не поднимается до угрожающей, жаропонижающие средства больному гриппом или ОРЗ принимать не следует. (Естественно, как и у любого правила, есть здесь исключения. Вот почему лечение должно осуществляться под контролем врача.) Чрезмерная реакция организма на вирус гриппа или другой инфекционный возбудитель может быть опасной для человека, когда температура переходит границу сорока градусов. Особенно это касается пожилых людей, больных, страдающих ишемической болезнью сердца и гипертонией, а также с заболеваниями брон-

холеглочного аппарата. В этих случаях, безусловно, необходим прием жаропонижающих и противовоспалительных средств.

«КАЖЕТСЯ, Я ПРОСТЫЛ...»

Как часто с наступлением холодов приходится произносить эту фразу. Отсутствие витаминов ослабляет организм, и тогда он становится беззащитным перед пронизывающими ветрами и низкими температурами. Поликлиники заполняются больными, а врачи начинают привычно выводить в карточках своих пациентов: "ОРЗ".

Не дожидаясь развития болезни...

Если случится промерзнуть в ожидании общественного транспорта, вернувшись домой или придя на работу, проведите точечный массаж. Делать это нужно так: кончиками указательного и среднего пальцев производить кругообразные нажатия у соединения ключиц, в месте пульсации сонной артерии, в области седьмого шейного позвонка, у крыльев носа и между бровями. Большим пальцем одной руки можно массировать место соединения указательного и большого пальцев другой. Нажимание проводится до боли, по 6-8 раз в каждой зоне, раз в два часа. Дома нужно стать под горячий душ и хорошо растереться жесткой мочалкой, это — массаж множества точек. К сожалению, не всегда можно вовремя успеть с профилактикой болезни. Начинают появляться признаки настоящей простуды. Большинству людей они хорошо известны: общее недомогание, разбитость и повышение температуры, мышечные и головные боли, насморк и кашель. Почувствовав эти симптомы, не стоит сразу набрасываться на антибиотики. Лучше не травить свой организм химическими препаратами, а вспомнить о рецептах домашней медицины, которые по эффективности не уступают фармацевтическим средствам, а иногда и превосходят их. Нужно только обязательно помнить, что в случае, если лечение домашними средствами не привело к улучшению состояния в течение 3-4 дней, требуется помощь специалиста-медика. И уже тем более следует обратиться к нему

при появлении кровохарканья, одышки или удушья, затрудненного дыхания, хрипов, ощущения боли и жжения в грудной клетке, появления гнойной мокроты при кашле. Это — признаки того, что дело посерьезнее простуды. Ну, а коли речь идет об обычной простуде, то вот вам на выбор несколько достаточно простых и действенных средств домашней медицины, позволяющих избавиться от нее.

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°C; пар на выходе тепловлажного ингалятора прогревается всего лишь до 38°C. 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 минут не меньше, 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, не частым, средней глубины, чтобы не вызвать кашель. После ингаляции в течение часа постарайтесь не напрягать голоса. 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 осторожностью, 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. Старинный способ лечения насморка: наложить на пятки обеих ног горчичники и прибинтовать фланелью. Можно сделать проще: насыпать в шерстяные носки горчичный порошок. В любом случае держать горчицу на ногах так долго, как только возможно (обычно 1-2 часа). И затем некоторое время быстро ходить по комнате. Делать это лучше всего перед сном — насморк обычно прекращается до рассвета. 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 замотать шею бинтом или шарфом. Во избежание ожогов держать компресс не больше 3-4 часов.

Для внутреннего употребления

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 полезно введение в организм витамина С — одного из сильнейших противовоспалительных средств. Суточная норма аскорбиновой кислоты в острый период течения болезни может достигать 1 грамма. Самые богатые витамином С ягоды — шиповник и черная смородина. В настоящем в течение 10-12 часов отваре из плодов шиповника (1 столовая 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 — свежесмороженные или протертые с сахаром, — так и чай из свежих или сухих листьев. Если у вас дома не нашлось ни шиповника, ни черной смородины, их заменит лимон в любых количествах. (Кстати говоря, очень эффективное — хотя и мало приятное 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 его 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 при простуде произошло повышение температуры, прежде всего рекомендуется обильное питье с хорошим дезинтоксикационным действием. В такие дни нужно употреблять до 2,5-3 литров 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 чайная ложка на стакан воды) и используется для полоскания горла. Сухие цветы ромашки аптечной заваривают кипятком и после настаивания в течение получаса пьют как чай — по полстакана 2-3 раза в день. Липовый цвет употребляют так: 1-2 чайные ложки заваривают стаканом кипятка и выпивают горячим на ночь прямо в постели. Настой можно сделать и из черной бузины: одну столовую ложку сухих цветков залить 200 мл кипятка и настоять. Принимать по две столовые ложки 6 раз в день.

Лечение болезни

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

Целесообразно также чаще есть лук и чеснок. Или только жевать их по две-три минуты несколько раз в день,

потому что большие количества лука и чеснока нельзя принимать больным в стадии обострения заболеваний желудочно-кишечного тракта, почек и печени. (От запаха, например, чеснока легко избавиться, если съесть немного петрушки).

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

Рекомендуется утром пожевать лист эвкалипта и небольшую его часть держать во рту (между десной и щекой) при контакте с больными ОРЗ. Вечером всем членам семьи следует пополоскать носоглотку свежим соком сырой красной свеклы. На стакан сока можно добавить чайную 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 (одна столовая ложка).

Полезно промывание полости носа и глотки настоем лука с медом (1:1) через каждый час или раствором: на стакан теплой кипяченой воды плюс 1/2 чайной ложки поваренной соли и четыре капли 5%-ной настойки йода (раствор должен вливаться в нос, а выливаться через рот).

5 столовых ложек почек и листьев черной смородины в соотношении 1:2 залить 1 литром кипятка, настаивать 1-2 часа. Пить теплым по полстакана 4-5 раз в день как жаропонижающее и потогонное средство.

1 чайную ложку измельченных корней терна колючего заварить в 1 стакане кипятка, настаивать 2 часа. Пить теплым по одной четверти стакана 4-5 раз в день как жаропонижающее.

Тяжелым гриппозным больным дополнительно к проводимому лечению дают пить 3 раза в день по стакану теплого отвара корней из корневищ 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 одной столовой ложке, запивая теплой водой.

Натереть на терке луковицу, залить 1/2 литра кипящего молока (но не кипятить), настаивать в теплом месте, выпить на ночь половину горячего настоя, а другую — утром тоже в горячем виде.

Десять граммов (одна столовая ложка) почек сосны помещают в эмалированную посуду, заливают 200 мг (один стакан) горячей кипяченой воды, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане 30 минут, охлаждают при комнатной температуре 10 минут, процеживают, оставшееся сырье отжимают. Объем полученного отвара доливают кипяченой водой до 200 мг. Принимают по 1/2-1/3 стакана два-три раза в день после еды как отхаркивающее и дезинфицирующее средство.

Заварить две столовые ложки сухих (или 100 г свежих) ягод малины в стакане кипятка. Настоять 10-15 минут, добавить столовую ложку меда, размешать и в теплом виде принимать как потогонное перед сном, остерегаясь сквозняков.

Хороший эффект достигается при введении свежего сока алоэ в ноздри по пять капель через каждые два-три часа в течение двух-трех дней.

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 столовой ложки кипяченой воды.

В восточной и тибетской медицине против гриппа используют ветки малины, которые можно собирать и зимой, и летом. Рецепт простой: столовую ложку мелко нарезанных стеблей заливают стаканом кипятка. Кипятят 10-20 минут, настаивают около двух. Пить небольшими глотками, но часто, в течение дня.

Чайную ложку измельченного корня девясила высокого настаивают 10 часов в стакане горячей воды (суточная доза). Пить небольшими глотками. Можно использовать и отвар: чайную ложку измельченного корня кипятить в

200 мл воды 30 минут (на слабом огне). Принимать по столовой ложке каждый час в течение дня.

Две чайные ложки сухих цветов бузины черной на 200 мл кипятка настоять, укутав, 40-50 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день. Пить медленно, небольшими глотками, с небольшими перерывами.

Чайную ложку (с верхом) измельченных листьев смородины черной на 200 мл кипятка. Настоять, укутав, 3-4 часа. Процедить. Доза: по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

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

Цветы липы, ягоды малины (1:1). Столовую ложку смеси на 200 мл кипятка. Настоять, укутав, в течение часа. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

Листья или весенние ветки черной смородины. Цветы липы (в пропорции 1:1). Щепотку смеси на 500 мл кипятка. Кипятить 5 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Доза: по стакану в теплом виде. Как чай, 3-4 раза в день.

Секс — лекарство от гриппа

Профессор факультета медицинского обслуживания Пенсильванского университета Ролалин Уоттс считает, что нежные прикосновения, приятные поглаживания, чувственные ласки — одним словом, то, что предшествует интимному акту, помогают лечению от гриппа. Но, как считает исследовательница, этим дело и должно ограничиваться. Физическую любовь лучше отложить на время, когда будете здоровы. Интимные прикосновения и ласки, считает Уоттс, помогут снять стрессовые последствия гриппа, и больной сразу почувствует себя лучше. Если такой метод лечения кажется вам странным, имейте в виду — интимная близость приводит к выделению мозгом большого количества эндорфинов. Это натуральные обезболивающие вещества, по химическому составу близкие к морфию, их воздействие помогает влюбленным почувствовать покой и счастье. Так считают и другие специалисты: пси-

хиатры и врачи-терапевты. Маргарет Литтон, семейный врач из Филадельфии, подтверждает: “Интимные прикосновения рожают чувство тепла, защищенности, утешения, комфорта, расслабленности, уменьшению стресса, вызванного гриппом”.

ГАЙМОРИТ

Острое воспаление гайморовой пазухи часто возникает во время насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний. При гайморите человек ощущает напряжение или боль в пораженной пазухе, нарушаются носовое дыхание и обоняние на пораженной стороне, нередко появляется сильная боль в области лба, а также при жевании. Иногда беспокоят зубы. Диагноз заболевания устанавливает врач. Традиционно при остром и хроническом гайморите применяют различные лекарственные растения. При хронических негнойных формах врачи рекомендуют настой травы зверобоя из расчета: одна чайная 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.

ПЕРВОЕ состоит из трех заваренных по отдельности в стакане воды настоев: 15 г зверобоя продырявленного, 10 г цветков ромашки аптечной и 10 г сушеницы болотной.

ВТОРОЕ включает настои из 10 г тысячелистника и 5 г будры плющевидной, приготовленные как в первом рецепте. По **ТРЕТЬЕМУ** рецепту готовят 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 использовать и для ингаляций длительностью по 5 минут. 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 двух-трех лимонов. Получалась довольно густая смесь консистенции сметаны, которую принимали по половине чайной ложки утром через 20-25 минут 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.

БРОНХИТ

Бронхит настолько распространенное заболевание, что многие не обращают на него должного внимания. Зачастую к врачу мы обращаемся слишком поздно, когда легкие уже существенно поражены. Кроме того, ослабленные бронхитом люди подвержены и другим типам респираторных заболеваний, что, в конечном счете, может вызвать болезнь сердца. Бронхит — это воспаление слизистой оболочки бронхов, соединяющих дыхательное горло с легкими. Когда воспалены бронхи, прохождение воздушного потока в легкие и обратно затрудняется, и вы откашливаетесь большим количеством слизи (мокроты). Острый бронхит часто протекает как осложнение после простуды. Он характеризуется повышенной температурой, кашлем, отхаркиванием, часто сопровождается синуситом и хрипотой. Бронхит инфекционной этиологии часто начинается на фоне острого ринита или ларингита. Заболевания могут вызвать вирусы гриппа, коклюша, кори и ветряной оспы, физические и химические факторы (сухой, холодный, горячий воздух, курение табака, раздражаю-

щие газы) Острый бронхит может представлять угрозу жизни ребенка со слабым здоровьем или взрослого человека с эмфиземой или болезнью сердца. В других случаях осложнения бывают редко. Своевременно начатое лечение значительно снижает опасность заболевания. Оно редко продолжается дольше нескольких недель. Иное дело — хронический бронхит. О хроническом характере процесса можно судить по кашлю или отхаркиванию, продолжающимся в течение нескольких месяцев и повторяющимся каждый год, усиливаясь после каждой зимней простуды. Кашель обычно бывает ненатужный, бухающий, чаще по утрам и вечерам с обострениями в сырую или холодную погоду. Его можно ошибочно квалифицировать как “кашель курильщика”, что оправдано, поскольку хронический бронхит почти всегда связан с чрезмерным увлечением сигаретами. Другой распространенный источник раздражения — загрязнение воздуха. Большинство жертв заболевания живут в городах, где экологическая обстановка представляет серьезную проблему. Болезнь как бы постепенно подкрадывается, “подходит на цыпочках”. Вы часто даже не замечаете, что количество мокроты и продолжительность кашля нарастают год от года, и, в конце концов, ремиссия уже никогда не наступает. Если не происходит никаких изменений состояния окружающей среды, заболевание может привести к развитию эмфиземы. В качестве осложнения возникает бронхиальная пневмония, иногда развивается грыжа. Наиболее часто заболевание начинается в среднем возрасте и без врачебной помощи с годами прогрессирует. Мужчины почти в четыре раза чаще женщин болеют хроническим бронхитом. Для профилактики заболевания в первую очередь следует бросить курить. Если на работе вы подвергаетесь воздействию пыли, испарений, сильных запахов, дымов, то по рекомендации врача имеет смысл поменять работу или переехать в другой климатический пояс. Но прежде чем окончательно поменять место жительства, поживите там несколько месяцев, проверьте, действительно ли вам помогает смена климата. Избегайте переутомления. Спите в теплой спальне, где нет сквозняков. В доме поддерживайте необходимую влаж-

ность. Общие меры по укреплению здоровья, в том числе богатое витаминами питание, умеренные ежедневные физические упражнения помогут повысить сопротивляемость организма инфекциям. Посоветуйтесь со своим врачом о необходимости вакцинации против гриппа и пневмонии. Остерегайтесь простуды. Облегчить дыхание во время приступов помогут бронхорасширяющие средства, выписанные врачом. При бактериальных инъекциях эффективны антибиотики, которые повышают проходимость дыхательных путей. А вот другой способ борьбы с этим недугом.

У вас воспаление легких, бронхит?

Получите рецепт

Вашему вниманию предлагается эффективный — всего за неделю — способ лечения этих болезней без лекарств. Узнал я о нем от случайных знакомых, наших соотечественников, долго проживших в Болгарии. Случай проверить этот рецепт на практике представился довольно скоро. Моя родственница пожаловалась, что уже целый месяц лечит антибиотиками свою 8-летнюю дочь от воспаления легких. Я рассказал ей, что надо делать, а через неделю узнал, что девочка выздоровела. Мне еще не раз довелось убедиться в эффективности “болгарского” способа лечения как взрослых, так и детей.

Итак, рецепт. Возьмите по 2 столовых 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 упи-

ратся 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 десертных ложки компонентов смеси. У самых маленьких перед обертыванием грудь смазывают детским кремом. Если дома нет сухой горчицы, 2 столовых ложки можно наскрести с 10 горчичников. Противопоказания: болезни сердца, аллергия к горчице.

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

ГЛАВА II

ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ, ПЕЧЕНЬ, ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ, ПОЧКИ

БОЛЬ В ЖИВОТЕ

Боль в животе — один из самых распространенных недугов, уступающий разве что мигрени. Чем только не пробуют ее лечить, зачастую ухудшая собственное самочувствие. Однако вместо того, чтобы хвататься за первые попавшиеся таблетки, давайте проанализируем, что именно и как болит. Только после этого можно поставить определенный диагноз.

1. **БОЛЬ В ПРАВОМ ПОДРЕБЕРЬЕ.** Если она сопровождается многократной рвотой и повышенной температурой — это воспаление желчного пузыря. Нужно немедленно сесть на диету, отказаться от употребления острых и жирных блюд. Диета должна быть бессолевой.

2. **СОСЕТ ПОД ЛОЖЕЧКОЙ.** Может быть легкое воспаление желудка или двенадцатиперстной кишки. Это наиболее частая разновидность боли, но причин для паники нет. Такие боли часты у людей среднего и старшего возраста. Но если боль настойчива, не проходит через 10-15 минут, есть подозрения на язву. До того, как идти на обследование (а оно необходимо), постарайтесь оказать себе первую помощь. Распределите прием пищи на 6-7 раз в день. Употребляйте больше молока и поменьше углеводов.

3. **БОЛЬ ВНИЗУ ЖИВОТА, СПРАВА.** Это аппендицит, и лучше всего вызвать врача.

4. **БОЛЬ ВНИЗУ ЖИВОТА, СЛЕВА.** Это может быть

воспаление нижних отделов толстого кишечника. Если диагноз верен, то возникнут и сопутствующие симптомы — нарушение стула, урчание в животе, повышенное газообразование. Вам придется отказаться от свежих овощей и фруктов, нельзя пить молоко и употреблять приправы и черный хлеб.

5. БОЛЬ РАСПРОСТРАНЯЕТСЯ ВОКРУГ ПОЯСНИЦЫ. Попробуем самостоятельно пощупать верхние или левые отделы живота. Если вам при этом становится больнее, значит, имеем дело с воспалением поджелудочной железы. Исключаем все жареное, больному нужен голод, холод и полный покой. В острых случаях следует обращаться к врачу. Вообще, при болях в животе очень опасно пить наугад обезболивающие средства. Таблетки только заглушают боль и одновременно тушуют клиническую картину заболевания. Врач же, не обнаружив банального аппендицита или мезентериального тромбоза, не может поставить никакой другой диагноз. 25 человек из каждой тысячи больных аппендицитом погибают именно из-за неправильного диагноза. Но если вы хорошо обследованы и уверены в своем диагнозе, то с болью можно бороться самостоятельно.

Как советует врач-терапевт О. Александров, при обострении хронического панкреатита эффективны АНАЛЬГИН, СЕДАЛГИН, ПЕНТАЛГИН и прочие сходные препараты. Хорошо помогают ферменты — ПАНЗИНОРМ и ФЕСТАЛ. От болей, вызванных почечной коликой, помогут спазмолитики — НО-ШПА, ПАПАВЕРИН, ГАЛИДОР. Приступ хронического калькулезного холецистита проще перенести, если использовать АНАЛЬГИН, ПАПАВЕРИН, НО-ШПУ или порошок СПАЗМОЛИТИН. Дискинезия желчных путей, или так называемый бескаменный холецистит, требует применения желчегонных препаратов. Врачи рекомендуют ФЛАМИН, ФЛАКУМИН, ХОЛЕЗИМ, АЛЛОХОЛ (в таблетках), ХОЛАСАС (сироп), настой мяты перечной. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также при гастрите с повышенной секрецией помогут лекарства, нейтрализующие соляную кислоту. Это АЛЬМАГЕЛЬ, ФОСФАЛЮГЕЛЬ, МААЛОКС. Из

народных методов имеет смысл попробовать раствор соды или лолоко.

При болях в животе

Сделать клизму из теплой воды. Иногда рекомендуется прибавить в клизму немного растительного масла. Следует пить чай из перечной мяты или тмина. Рекомендуется натирать живот камфарным спиртом. Помогают грелки с горячей водой, накладываемые на живот.

При болезнях пищевого тракта: гастрит, диспепсия, плохое пищеварение, изжога, газы в желудке.

Рекомендуется пить сок сырой картошки — один стакан утром натощак, затем лечь в постель на полчаса. Через час можно завтракать. Проводить курс лечения 10 дней. Перерыв — 10 дней и снова 10-дневное лечение, второй перерыв — 10 дней и в третий раз повторить 10-дневное лечение.

ИЗЖОГА

Причин возникновения изжоги много: различные органические кислоты, образующиеся в желудке при раздражении пищевода желчью, забрасываемой из желчного пузыря в двенадцатиперстную кишку, а затем в желудок и далее в пищевод; развитие воспалительных процессов в верхних отделах желудочно-кишечного тракта, что свидетельствует о хронических гастритах, дуоденитах, эрозивно-язвенных поражениях желудка и двенадцатиперстной кишки; хронические холециститы и различные функциональные расстройства желчевыделительной системы.

Это одна из наиболее распространенных жалоб, с которыми сталкивается практический врач. Она характеризуется ощущением жжения за грудиной, по ходу пищевода. Преимущественно изжога бывает при повышенной кислотности желудочного сока, появляется через 30-45 минут после еды как результат заброса кислого содержимого желудка в пищевод, изредка — натощак. Может возникать и у больных со сниженной желудочной секрецией (при развитии хронического атрофического гастрита, либо в

пожилом возрасте). Часто сопровождается болью в животе, отрыжкой. Особо надо подчеркнуть, что за грудинное жжение может быть и проявлением заболеваний сердечно-сосудистой системы, а не органов пищеварения. Оно характерно для стенокардии, а иногда возникает и при повышении артериального давления. Определить причину изжоги несложно. Если после приема валидола или капель неприятные ощущения проходят, то следует обратиться к кардиологу. По результатам электрокардиограммы он назначит соответствующее лечение. Учтите, однако, что иногда изжога беспокоит и практически здоровых людей. Это — следствие неправильного питания, злоупотребления острыми приправами, жирной пищей, алкогольными напитками. У некоторых изжогу вызывают кислые фрукты (яблоки, лимоны, сливы), кефир и другие молочно-кислые продукты, черный хлеб. За грудинное жжение и боль возникают внезапно при подъеме тяжестей. Причина — резко возрастающее внутрибрюшное давление, при котором становится возможным заброс желудочного содержимого в пищевод. Чтобы врач правильно разобрался в причинах заболевания, важно проанализировать свои ощущения. Постарайтесь вспомнить, возникает ли изжога после употребления соленого, острого или сладкого, жирных, жареных блюд, копченостей? Появляется сразу после еды или через некоторое время, бывает ли натощак? Провоцируют ли изжогу и боль физическая нагрузка или определенное положение тела: на правом боку, на спине? Припомните также, что именно помогло вам избавиться от неприятных ощущений: прием раствора пищевой соды, какие-либо антациды (противокислотные препараты) или другие лекарства, молоко либо какая-нибудь иная пища. Установить правильный диагноз помогут тщательное исследование органов желудочно-кишечного тракта, рентгенологическое обследование, эндоскопия и исследование кислотности желудочного сока. Нередко причина изжоги — грыжа пищеводного отверстия диафрагмы, которую можно выявить только при специальном рентгенологическом исследовании. Такая грыжа обычно не требует хирургического лечения. Изжога и боль скоро пройдут при

строгом выполнении не очень сложных врачебных рекомендаций, однако придерживаться их придется и в дальнейшем. Соблюдайте правильный режим питания: есть надо 5-6 раз в день, понемногу, не допуская переполнения желудка. После еды не следует ложиться. Погуляйте, постоит, в крайнем случае, посидите 30-40 минут. Для предупреждения заброса содержимого желудка в пищевод спите, подложив под голову две подушки. Желательно исключить из рациона продукты, способствующие метеоризму: молоко, ржаной хлеб, бобовые, капусту. Ограничить жареные блюда, наваристые мясные и рыбные бульоны, специи — все то, что вызывает повышенную секрецию желудочного сока. Важно добиваться регулярной работы кишечника, заботиться о профилактике запоров. Наиболее частая причина упорных изжожек — хронический гастрит и язвенная болезнь. Эти заболевания в большинстве случаев протекают на фоне значительно повышенной желудочной секреции, усиленной выработки соляной кислоты и пищеварительных ферментов в желудке. Когда эта причина установлена, для избавления от изжоги необходимо нейтрализовать действие избыточной кислоты. Существует множество лекарственных средств, так называемых антацидов, снижающих кислотность и устраняющих изжогу. Простейший и всем известный метод облегчения загрудинного жжения — пищевая сода (1/2 чайной ложки на 1/2 стакана теплой воды). Это средство быстро снимает изжогу, но пользоваться им можно лишь изредка, так как длительное и многократное применение соды, а в особенности прием не в растворе, а с кончика ножа или чайной ложки, могут привести к таким нежелательным последствиям, как головная боль, слабость, рвота. Они свидетельствуют о передозировке пищевой соды и защелачивании организма, развитии симптомов так называемого алкалоза. Снизить кислотность желудочного сока помогают минеральные воды. Выдающиеся врачи и ученые прошлого придавали большое значение водолечению. Основатель московской терапевтической школы профессор Г. А. Захарьин в одной из своих знаменитых лекций говорил: «Сколько раз мне приходилось видеть излечение боль-

ных с катаром желудка, запорами, желчными камнями и почечным песком, подолгу и безуспешно применявших порошки, правильным употреблением минеральной воды". При изжоге можно рекомендовать гидрокарбонатные воды (их называют также щелочными или слабощелочными): "Боржоми", "Дилижан", "Саирме", а также гидрокарбонатные сульфитные воды — "Славяновскую", "Джермук", "Кисловодский нарзан" и другие. Лечение начинайте с 50-100 мл (1/4-1/2 стакана) в теплом виде (38-40°C); а если вы легко переносите подобное лечение, то уже на 3-4-й день можно довести количество воды до стакана на прием. На курортах водолечение обычно традиционно: минеральную воду пьют за час до основного приема пищи. Однако при жалобах на изжогу процедуру можно приурочить ко времени предполагаемого возникновения изжоги — спустя 30-40 минут после еды. В заключение еще раз подчеркнем, чтобы не нанести вред своему организму, не усугубить течение болезни и не потерять драгоценное время, прежде, чем приступить к самолечению (даже по опубликованным в литературе рецептам), необходимо посоветоваться с врачом, который установит диагноз. Если он определен, то каждый больной должен научиться самостоятельно пользоваться простейшими лечебными средствами. И последний совет — не уповайте на лекарства, как на панацею. Ни один метод лечения не даст устойчивого эффекта, если вы не будете придерживаться диеты и режима питания. Крайне важно не делать длительных перерывов между приемами пищи, есть в строго определенные часы и не реже 3-4 раз в день, не торопясь, хорошо пережевывая пищу. Правильное питание поможет наладить ритмичную деятельность пищеварительной системы, а это — неотъемлемая часть комплексного лечения. В старину существовало много способов борьбы с изжогой. Откроем "Полный простонародный русский лечебник", изданный в Санкт-Петербурге в 1787 году доктором Ф. Лоевским. Читаем: "Для истребления кислоты (желудка) должно давать в порошок пережженный мел с пряными кореньями". Требовалось истолочь мел в порошок. К 4 чайным ложкам мела добавить чайную ложку измельченного корня аира, или

тина, или имбиря. Смешать, развести чайную ложку смеси 1/3 стакана теплой воды. Пить 3 раза в день за 15-20 минут до еды. Далее советовалось: "При отсутствии мела взять свежий уголь в тех же пропорциях". Еще раз убеждаемся, что многое новое — это хорошо забытое старое. И сейчас, в XX веке, мы назначаем соли кальция (мел) и активированный уголь для снятия изжоги, устранения вздутия живота, метеоризма. Многие десятилетия в клинической практике применялась известная смесь доктора Буре, состоящая из 2,0 г сульфата натрия, 4,0 г фосфата натрия и 8,0 г бикарбоната натрия. Принимали смесь Буре по чайной ложке на 1/3 стакана воды через 40 минут после еды.

В настоящее время успешно используют новые антацидные препараты — альмагель А (с добавлением анестетика — болеутоляющего), альфогель; совершенно новые у нас, но хорошо известные во всем мире комплексные препараты алюминия — фосфалюгель, маалокс. Очень эффективны различные соли висмута. Несколько устарели, но могут применяться викалин, викаир, значительно лучший результат дают современные денол, трибомол, образующие защитную пленочку на слизистой оболочке желудка и предохраняющие воспаленные участки от раздражающего действия желудочного сока. В ряду современных препаратов — вентер, обладающий схожим механизмом действия. Большинство новых антацидных средств практически лишены побочных эффектов, и больные могут применять их самостоятельно при условии правильно установленного диагноза. Обычная доза — по 1-2 таблетки 3-4 раза в день за 15-20 минут до еды, а также 2 таблетки на ночь. Жидкие формы дозируют специальными мерными ложками, если они не расфасованы в одноразовые пакетики; применяют их так же, как и таблетки. Очень хорошие результаты при хронических заболеваниях органов желудочно-кишечного тракта дает фитотерапия. Вот один из рецептов, рекомендуемых при хроническом гастрите и язвенной болезни. Смешайте в равных количествах траву чистотела большого, тысячелистник, цветы ромашки, зверобой, корень солодки. 10 г смеси (1 столовую ложку) залейте стаканом крутого кипятка. Дайте настояться

2-3 часа, процедите. Пейте по стакану 2-3 раза в день за 30 минут до еды в теплом виде. Курс лечения 2-4 недели. Старинный рецепт из "Русского народного лечебника" Н. М. Куреннова: 10 г корня солодки, 6 г апельсиновых корок заварить 2 стаканами воды. Выпарить до половины. Добавить 60 г меда. Принимать в течение дня в 3 приема за 10-15 минут до еды. Курс лечения — месяц. Знахарское средство, применявшееся в старину в деревнях: между приемами пищи медленно жевать 5-6 зерен овса или ячменя до образования однородного комка. Слюну постепенно проглатывать, а комок сплевывать. Многим известен легковосполнимый способ лечения хронических гастритов, который поможет вам избавиться от изжоги: 3-4 раза в день выпивать 1/4 стакана свежего картофельного сока за 15-20 минут до еды. Длительность лечения 2-3 недели. Если изжога появляется преимущественно поздно вечером, рекомендуется перед тем как лечь спать, выпить 1/2 подогретого стакана настоя семени льна. Приготавливают настой следующим образом: 2 столовые ложки лекарственного сырья заливают 1/2 стакана крутого кипятка, настаивают 2-3 часа, процеживают. Приведенные рецепты эффективны при повышенной интенсивности желудочной секреции. Однако, как уже отмечалось, изжога может беспокоить и при пониженной кислотности. И тогда лечение должно быть направлено не на нейтрализацию избыточной кислоты в желудке, а на улучшение пищеварения, предотвращение заброса желчи в желудок и пищевод. Из лекарственных препаратов можно посоветовать церукал или реглан — по 1/2 таблетки 3 раза в день за 20-30 минут до еды. К этим препаратам желательно добавлять ферментные лекарственные средства: абомин, панзинорм, трифермент, панкреатин, мезим, энзистал, дивистал, фестал или их аналоги. Принимают ферментные препараты по 1-2 таблетки во время каждой еды, курс — до 2 недель. В лекарственные сборы, назначаемые при гастритах со сниженной секрецией, рекомендуем включать подорожник. В равных весовых или объемных пропорциях смешайте следующие компоненты: лист подорожника, измельченный корень алтея, траву душицы, зверобой, плоды тмина. За-

лейте стаканом воды столовую ложку смеси, медленно доведите до кипения и кипятите 15 минут. Пейте по 2 столовые ложки 4 раза в день за 15-20 минут до еды. Можно посоветовать и другой сбор: 1 часть зверобоя, 4 части мелиссы, 3 части листьев подорожника, 2 части свежей крапивы, 2 части душицы. Столовую ложку сбора залейте 2/3 — стакана воды. Доведите до кипения, настаивайте 2-3 часа, процедите и принимайте так же, как и предыдущее средство. Помогают от изжоги: сода (1/4 чайной ложки на полстакана воды), мел, магнезия, мятные капли в воде, можно сжевать 3-4 штуки свежего или размоченного в воде сухого гороха. Тем, кто часто страдает изжогой, надо ежедневно натощак есть гречневую кашу, пить много чистой воды, поменьше употреблять жирной пищи, включая и растительные жиры. Из трав полезно пить отвар полевого бессмертника, по одной чашке в день.

Существует мнение, что мумие улучшает трофику (процессы жизнедеятельности) тканей организма человека, способствует восстановлению слизистой оболочки желудка и двенадцатиперстной кишки. Научно доказанных данных, касающихся мумие, мало. Установлено, что это биологически активное естественное вещество содержит более 30 микроэлементов в виде сбалансированной смеси и может обладать противовоспалительным эффектом. Применять мумие рекомендуют в дозе 0,15-0,2 г утром натощак в течение 10 дней. Растворять в небольшом количестве теплого молока или чая и затем запивать 1/2 стакана теплой жидкости.

КАТАР ЖЕЛУДКА

Бывает от неправильного состава крови, плохой воды, но главным образом — от употребления неподходящей пищи. Различают острый катар и хронический. Признаки острого катара: тошнота, отрыжка, потеря аппетита, вздутие живота, толстый налет на языке, чувство тяжести под ложечкой, головные боли. Острый катар лечить легче хронического, и при правильном лечении он может пройти в течение нескольких дней. Прежде всего надо

очистить желудок слабительным и целые сутки абсолютно ничего не есть; потом употреблять жидкую нежирную пищу небольшими порциями. При болях в желудке класть на живот горячие припарки или грелку. Утром и вечером ставить клизмы с содой, или с борной кислотой, или с ромашкой (столовую ложку сухих цветов ромашки настоять в кипятке минут двадцать и процедить в емкость с водой объемом 5-6 стаканов). При хроническом катаре наблюдаются такие же явления, но слабые, кроме того, бывают еще неприятный запах изо рта и запоры. Лечить хронический катар надо так: клизмы, как сказано выше, затем строгая диета (ничего жирного, соленого, спиртного, острого, никаких пряностей и как можно меньше сладкого). Есть надо понемногу, но часто, так как желудок нельзя оставлять пустым, тщательно пережевывать пищу. Первое время питаться, главным образом, перетертыми супами из риса, ячменя, овса и молока. После еды хорошо принимать магнезию на кончике ножа. Полезно пить побольше чая, особенно зеленого, но только не во время еды. Есть как можно больше вареной красной свеклы. Народные средства — кислая капуста (главное — ее сок) и гречневая каша. Полезен также настой полыни — три раза в сутки по столовой ложке. Особенно хорош настой сухих цветов яблони: полная чайная ложка на стакан кипятка.

Народное средство от катара желудка

— Следует пить немолотое горчичное семя с водой. Начать с одного семечка и дойти до двадцати, увеличивая дозу ежедневно на одно. Дойдя до двадцати семян, уменьшать по одному в день, постепенно сходя на нет. Пить по утрам натощак.

— Заварить в стакане кипятка по одной чайной ложке золототысячника, шалфея и аптечной ромашки. Пить по одной столовой ложке каждые два часа примерно семь-восемь раз в день. По истечении некоторого времени (один-три месяца) дозу сокращают, а промежутки времени увеличивают. Лекарство безвредное, а потому можно лечить-ся длительное время.

Обострение гастрита

В начале болезни можно приготовить смесь из трех частей плодов и цветов рябины и одной части корня айра. Столовую ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять один час, довести до кипения, охладить, процедить. Пить в теплом виде по 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 полтора-два часа до еды. Суточная доза — не более 120-150 г меда. Курс лечения — не менее 1,5-2 месяцев. У некоторых лиц с повышенной секрецией мед, принятый натощак, вызывает изжогу. Ее можно избежать, если мед добавить в творог или молоко.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью рекомендуется употреблять сок картофеля по 3/4 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 отмывают и натирают на терке (сушеный, перед тем как натереть, замачивают на четыре часа в холодной воде). На одну часть гриба берут пять частей кипяченой воды, температура которой не должна превышать 50°C, и настаивают двое суток. Процеживают, отжав в настой осадок. Принимать по три стакана в день, разделив на несколько приемов за полчаса до еды. Настой можно хранить не более четырех суток в холодном месте.

Принимать мед за 1,5-2 часа до завтрака и обеда, а затем через 3 часа после полдника, разбавляя его теплой водой. Доза: утром и вечером по 30 г меда, днем — 40 г. Курс лечения 1,5-2 месяца.

Для лечения язвы принимают по чайной ложке облепиховое масло 3 раза в день перед едой в течение 3-4 недель. При условии изжоги и появлении кислой отрыжки в масло перед употреблением добавляют 1/4 стакана 2%-ного раствора пищевой соды и хорошо взбалтывают.

Для профилактики гастрита и язвенной болезни же-

лудка полезно принимать (в теплом виде) капустный сок, по 1/2-1/3 стакана 3 раза в день за час до еды в течение 2-3 недель.

Гастрит с пониженной секрецией: а) 30-35 г меда, растворенного в холодной воде (комнатной температуры) или в холодном отваре трав, принимать за 15-20 минут до еды. Суточная доза — около 100 г. Курс лечения — 1,5-2 месяца; б) сок свежих листьев капусты белокочанной пьют по 1/2 стакана за 20 минут до еды.

При катаре желудка (гастрите)

Натереть на терке два 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 ни есть, ни пить в течение пяти часов до и после принятия яблок. Если катар не отличается особой остротой и застарелостью, то воздержание от пищи и питья можно сократить до четырех часов до и после принятия яблок. Лишь в самом конце лечения требуемое воздержание от пищи и питья можно сбавить до трех с половиной часов 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 три раза в неделю, третий месяц — один 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 две части. Все травы тщательно перемешивают, из приготовленной смеси берут одну столовую ложку и заваривают, как чай. Пьют по полстакана три раза в день за полчаса до еды в теплом виде.

Лечим гастриты

Желудочно-кишечные заболевания поддаются излечению прополисом. Принимают его как в различных лекарственных формах, так и в натуральном виде. Для приготовления спиртового раствора берут 10 г измельченного прополиса, заливают 100 г спирта и взбалтывают в течение 30 минут, затем настаивают три дня, снова взбалтывают, ставят на холод на два часа 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 минут, не доводя до кипения и постоянно помешивая. Затем фильтруют через один слой марли. Эти препараты хорошо помогают при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Боли обычно уменьшаются на 4-5 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. Прополисное масло также принимают внутрь по одной чайной ложке с теплым молоком 3 раза в день за час-полтора до еды в течение 18-20 дней.

При колите

Народные лекари советуют лечить эту тяжелую болезнь следующим средством: заварить в стакане кипятка по одной чайной ложке золототысячника, шалфея и ромашки. Пить по одной столовой ложке каждые 2 часа, примерно 7-8 раз в день, в зависимости от того, сколько часов человек не спит. По истечении некоторого времени (обычно от одного до 3-х 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.

При язве желудка (вне обострения)

Взять 100 г прополиса, 20 г льняного семени, 50 г зерен овса, мелко нарезанный лист лопуха и довести до кипения в 0,5 л раствора (один к одному) виноградной водки и воды. Настаивать трое суток, потом процедить. Принимать по столовой ложке перед едой.

При язве желудка

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 три-четыре ложки воды, то из запасной кастрюли надо долить столько, сколько выкипело. Через шесть часов лекарство готово. Его надо процедить и держать в темном прохладном месте. Пить по одной-две столовые ложки за полчаса до еды. Должна строго соблюдаться следующая диета. Лучше всего в начале лечения голодать на одной воде два-три дня. При этом лекарство принимать три-четыре раза в день. На четвертый день (в течение недели) есть три раза в день по одной трети яйца, сваренного всмятку. Затем следующие две недели есть по половине яйца, сваренного всмятку, за каждый прием пищи и прибавлять понемногу жидкой овсяной каши. Потом к этой диете прибавить куриный бульон. Через пять недель можно съедать

немного белого мяса (курица, индюшка и др.); так продолжать три месяца. Питание черным мясом может быть разрешено только по истечении десяти месяцев с начала лечения. Алкогольные напитки, даже очень слабые (пиво и т.р.), запрещаются в течение всего курса лечения и до истечения 18 месяцев. Если соблюдена диета и лекарство изготовлено правильно, то болезнь полностью излечивается.

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки

Обычно в таких случаях для лечения берут 50 г почек березы, настаивают их в течение 10 дней на 500 г водки и дают пить настойку от половины до одной чайной ложки с водой три раза в день за 15-20 минут 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 кишечника. 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.

При язве желудка, воспалении кишечника, расстройствах и разных болях в желудке

Из березовых почек готовят спиртовую настойку: 30-40 г березовых почек на 1 л примерно 70° спирта, настаивают в течение месяца, принимают три 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 три 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: четыре чайные ложки корней настаивают восемь часов в двух стаканах холодной кипяченой воды, процеживают, после чего принимают по полстакана три-четыре раза в день. Из цветков: одну чайную ложку цветков настаивают 2 часа в одном стакане кипятка, процеживают. Принимать следует по одной чайной ложке 3 раза в день в теплом виде. Из листьев: одну столовую ложку измельченных листьев алтея настаивают один час в стакане кипятка, процеживают. Принимать по одной чайной ложке 3 раза в день.

При холере, язве желудка и двенадцатиперстной кишки

Лечиться настойкой 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.

При повышенной кислотности желудка

Помогает морковный сок. Чем выше кислотность желудка, тем больше следует пить морковного сока.

При кишечных коликах

Используют настой и отвар из корней растения бодяк обыкновенный (народные названия — осот, чертополох, татарник).

При вялом пищеварении, расстройствах кишечника, воспалениях желудка и кишечника

Один из народных методов лечения настоем девясила при "вялости" желудка таков: 30 корней девясила на один литр воды парят в течение нескольких часов в духовке, затем охлаждают, процеживают. Принимают по полстакана 3 раза в день.

При плохом пищеварении

Следует применять сок свежих листьев алоэ с медом и нугряным салом.

При атонии кишечника, спазмах в области желудка, болях в области кишечника

Пьют настой из травы душицы. При поносах, дизентерии, желудочно-кишечных кровотечениях пьют отвар молодой дубовой коры, при болезнях желудка пьют желудечный кофе.

При поносе

Берут примерно 200 г грецких орехов, колют их и достают не само ядро, а перегородки, которыми отделяются части ядра. Перегородки настаивают в 500 г спирта два-три дня. Принимают три-четыре раза в день, по шестьдесят капель на небольшую рюмку тепловатой воды. Как только понос начнет сходить на нет, прием капель надо немедленно прекратить, так как средство очень сильное и может вызвать запор.

При очень сильном поносе у взрослых следует принять вместе с пищей половину чайной ложки толченой кожицы куриного желудка — тщательно отделить твердую кожицу куриного желудка, вымыть, мелко истолочь и принять с пищей один или два раза.

Молодые грецкие орехи нарезать ломтиками вместе с зеленой кожурой и настаивать на водке. Доза: для приостановления поноса не более двух наперстков в один прием; два приема в день — максимум. Разъяснение: нарезанными ломтиками грецких орехов наполнить на три четверти бутыл и залить водкой.

Применять отвар вишневых веток, сушеные плоды ежевики, истолченные в порошок и смешанные с сахаром, отвар черники. Его надо пить, как чай.

При поносе у детей

Чайную чашку риса залить шестью-семью чашками воды, поставить на медленный огонь и кипятить. Полученный отвар остудить, пропустить через марлю или сито и

в теплом виде давать больному ребенку — по одной трети чашки каждые два часа.

При поносе и дизентерии

Взять приблизительно два-три маленьких кристаллика марганцовокислого калия и растворить в пол-литре воды. Следует обратить внимание на цвет раствора: бледно-розовый — грудным детям, крепко розовый (но не фиолетовый) — взрослым. Доза взрослым: один стакан на прием, детям, соответственно, меньше. Одного или двух приемов зачастую бывает достаточно, чтобы вылечить болезнь. Наряду с приемом внутрь рекомендуется делать и клизму из того же раствора.

Примечание: при приеме указанного средства надо соблюдать осторожность, чтобы на дне стакана не остались нерастворимые кристаллики марганцовокислого калия, которые могут произвести ожоги во рту или в пищеводе. Лучше делать раствор в одной посуде, а затем перелить в стакан, не сливая до самого дна.

При дизентерии

Больным следует придерживаться очень строгой диеты, особенно во время эпидемии дизентерии. Рекомендуется есть в большом количестве сырые яйца. Больной дизентерией должен съедать 12 яиц в день: два яйца каждые два часа в течение первых двух дней. На третий и четвертый день — по восемь яиц в день: четыре раза по два яйца каждые три часа. На пятый и шестой день — по четыре яйца в день: два утром и два вечером. Яйца должны быть свежими. Яйца двух-, трехнедельной давности совершенно непригодны.

Во время эпидемии дизентерии рекомендуется пить настойку черешни: приблизительно на 750 г старого крепкого красного виноградного вина взять 100 г свежих ягод черешни и настаивать на солнце или в теплом месте не менее двух дней. Затем процедить настойку, не выбрасывая ягод.

Доза для взрослых: одна рюмка на прием, а для детей: один наперсток три раза в день.

При рвоте и отравлении

От очень долго продолжавшейся рвоты русские народные лекари применяли водку с солью. Насыпать в водку много соли, размешать и пить ее. Это верное средство для остановки рвоты.

При запоре

Страдающим запорами следует пить воду, в которой долго варились сливы или овес. Рекомендуются также пить четыре-пять раз в день сок редьки, рассол капусты в теплом виде, простоквашу и чай из сушеной вишни и сушеных яблок.

В виде слабительного больному следует давать четыре стакана огуречного рассола в день. Чтобы получить этот рассол, надо держать огурцы в соленой воде в течение месяца. Когда рассол готов, то его и надо употреблять, но не огурцы. Полезно также пить рассол капусты с дрожжами, заваренную кору крушины вместо чая.

Полезно делать следующую клизму. Взять одну столовую ложку толченого льняного семени. Если льняного семени нет, то его можно заменить овсом или ячменем. Вскипятить в четырех стаканах воды, процедить и добавить одну столовую ложку соли или две столовые ложки льняного или конопляного масла. Клизма должна быть теплой.

Хорошо помогает сок свеклы и шпината. Эти соки можно смешивать с морковным и сельдерейным соками и пить в течение дня.

Сильным слабительным действием обладает салат, приготовленный из мелко натертой на терке свежей капусты и яблок.

При отрыжке

В русской народной медицине есть простое средство против отрыжки — козье молоко. Если ежедневно пить козье молоко после еды утром, в обед и вечером, то в конце третьего месяца такого лечения, а иногда и раньше исчезает самая сильная отрыжка. Будучи однажды излеченной, отрыжка почти никогда не возвращается.

Средство от икоты

Задержите дыхание, сцепите руки за спиной и, наклонившись, сделайте несколько глотков воды из стакана, стоящего на столе.

Чтобы остановить икоту: надо выпить стакан воды, но пить надо не так, как пьют обычно, а вытянув шею вперед и нагнув голову так, чтобы ближний край стакана упирался в нижнюю часть подбородка.

Размешайте в чайной ложке немного горчицы и столового уксуса. Полученной кашицей намажьте примерно треть поверхности языка. Ощущение будет неприятное, но надо терпеть от двух до четырех минут, потом прополоскать рот теплой водой. Икота проходит почти мгновенно, иногда даже до полоскания рта.

Как только начинается икота, надо затаить дыхание и соединить концы мизинцев с большими пальцами, образуя как бы круг, — икота сразу пройдет.

Применение шиланжит мумие

Нулевая кислотность: 1 г мумие на 1 л кипяченой воды 3 раза в день по стакану перед едой. Общая доза на курс лечения из расчета 150 мг на 1 кг веса человека. После курса лечения 15 дней соблюдают диету.

Хронический гастрит: при повышенной кислотности 0,2 г утром за 1 час до еды в жидком виде и вечером через 2-3 часа после еды (на ночь). При пониженной кислотности — непосредственно перед едой (3 курса). При сильных болях переходят на один раз на ночь. Диета в течение курса.

Язва желудка и двенадцатиперстной кишки: 0,25 г мумие на 1 кг веса (20 г на 80 кг веса, 16 г — на 60 кг веса и т.д.). Принимают в течение 14 дней, 15 дней — строгая диета. Перед лечением надо проверить печень и почки — нет ли камней. При пониженной кислотности — с пищевым раздражителем (перед едой в жидком виде) 3 раза в день.

Запоры: 0,2 г мумие заливают холодной водой и пьют натощак.

Язвенная болезнь: Раствор мумие в воде из расчета

0,25 г на 1 кг веса больного. Пьют 14 дней 3 раза в день за 1-2 часа до еды. 14 дней перерыв, затем курс повторяют. Во время лечения соблюдают диету. При повышенной кислотности — за полчаса до еды в жидком виде 3 раза в день. Пример: на 80 кг веса 20 г мумие; делят на 14 доз и каждую — на 3 части; т.е. за прием приблизительно спичечную головку или чуть больше (1 спичечная головка — 0,1 г). При сильных болях дозу снижают вдвое или соответственно увеличивают курс лечения.

Боли в желудке: 0,25 г на 1 кг веса больного т.е. 15 г для человека весом 60 кг. Применяют в течение 14 дней, затем перерыв, во время которого соблюдают строгую диету. Принимают 3 раза в день, курс лечения повторяют.

ЛЕЧЕНИЕ ПЕЧЕНИ И ЖЕЛЧНОГО ПУЗЫРЯ

При заболеваниях 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 окаменевшей глины). Пить, взбалтывая, по три столовые ложки перед едой.

Черную редьку натереть на терке и выжать сок через марлю. Смешать с жидким медом и пить — на один литр сока редьки 400 г жидкого меда. Доза: по две столовые ложки перед едой и перед сном вечером. Хорошо помогает сок из моркови, сельдерея, петрушки; на две части сока моркови — по одной части сока сельдерея и петрушки.

Смешать полстакана капустного рассола с полстаканом сока из свежих помидоров и пить три раза в день после еды. Это средство слабое и пить его надо длительное время.

Для успешного лечения печени есть русское народное средство — кукурузные волоски или волокна. 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 незрелого плода не имеют целебной силы.

При болях в печени

При болях в печени надо четверть стакана хорошего оливкового масла смешать с четвертью стакана сока грейпфрута. Пить надо на ночь, не раньше чем через два часа после еды, предварительно сделав клизму, чтобы очистить желудок. Потом лечь в постель на правый бок. Утром повторить клизму. Лечение можно проводить через четыре-пять дней снова по мере надобности.

Для растворения камней в печени

Пропустить через мясорубку один стакан конопляного семени, смешать с тремя стаканами сырого непастеризованного молока, уварить до одного стакана, горячим процедить и пить натошак по одному стакану в течение пяти дней. Через десять дней повторить. Не есть ничего острого. Возможны приступы от 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 один 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 пятнадцать минут после принятия прованского масла с соком грейпфрута надо выпить слабительное. Минут через пятнадцать можно пить воду. Необходимо продолжать голодать, а через сутки снова выпить прованское масло с соком грейпфрута, т. е. повторить ту же процедуру. Затем, когда очистится желудок, надо следить, выходят ли камни. Они плавают в моче и имеют зеленоватый, коричневатый, а иногда и кремоватый 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 пять-семь дней.

Камни в печени

Пить каждый день по 4 чашки настоя листьев березы в горячем виде.

Пить по чашке в день сока редьки, можно пополам с соком красной свеклы, но эта смесь действует слабее.

Выпить сразу десять стаканов очень горячего чая в течение 15 минут. Это хорошо размельчает камни в песок и облегчает их выход.

Вообще, при болезнях почек, мочевого пузыря, желчи, желудка и кишок полезен такой навар: натереть на терке 4 столовые ложки хрена, смешать со стаканом молока, нагреть до кипения (но не кипятить) и оставить на плите минут на пять. Процедить, выжав гущу, и понемногу пить.

Пить в день по 3-4 стакана настоя из цветов бессмертника, лучше дикого.

Для растворения камней в желчном пузыре

Чтобы избавиться от всех камней в желчном пузыре в течение суток, надо приготовить для лечения пол-литра прованского (оливкового) масла и пол-литра 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 часов 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 четыре столовые ложки прованского масла и немедленно запить одной столовой ложкой лимонного сока. Ровно через 15 минут повторить в том же порядке и дальше повторять эти две дозы ровно через 15 минут: 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 выйдут 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 половины чайной ложки и дойти до чайного стакана, все время постепенно увеличивая дозу. Лечение обычно длится от двух до трех недель. 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 три четверти стакана несколько раз в день. Пить свекольный сок в течение длительного времени.

Пить полевой хвощ, заваривая его, как чай.

Пить смесь морковного, огуречного и свекольного сока (на две части морковного по одной части огуречного и свекольного сока).

Желчные камни

Тем, кто страдает этим недугом, нужно меньше употреблять жирного мяса и яиц, больше воды и сахара. Из

овощей особенно вредны бобы, кислая капуста. Нельзя пить спиртное.

При появлении болей принять аспирин и поставить очень теплую клизму из ромашки (столовую ложку сухих цветков настоять, процедить), потом посадить больного в теплую ванну минут на 20, после чего уложить в постель. На печень и подреберье класть теплые припарки и в течение двух часов выпить ложками следующую смесь: оливковое масло (200 г), ментол (0,5 г), коньяк (20,0 г). Два яичные желтка надо предварительно растереть. Если этого лекарства нет под рукой, то выпить в течение двух-трех часов стакан оливкового масла.

Народные средства

Пить утром и вечером по чашке отвара из трав, взятых в равных количествах: хвощ полевой и полынь. На чашку воды — полная чайная ложка смеси.

В течение двух-трех месяцев пить сок редьки по стакану в день. Если пить этот сок неприятно, то можно смешать его пополам с соком красной свеклы.

Хорошо помогает русская баня.

ВАС БЕСПОКОЯТ ПОЧКИ

Песок и камни в почках

Самое лучшее средство для лечения этого заболевания — полевой хвощ. Сухую траву (полную ложку на стакан кипятка) настоять 20 минут и выпить после процеживания утром натощак. А через полчаса можно завтракать. Настой принимать каждый день в течение двух-трех 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:

1. Настоять семена крапивы, пить по 1-2 чашке.
2. Пить березовый сок по стакану в день.
3. Утром выпить натощак рюмку сока редьки.

4. Пить три раза в день по стакану горячей воды, в которой размешана столовая ложка порошка из сушеной яблочной кожуры.

5. Пить в день по два стакана настоя из трав: медвежьи ушки и полевой хвощ, взятых в равных частях. Пить две недели, две — отдыхать. Это средство, кроме того, хорошо влияет на работу желудка.

Сушеную траву (толокнянка или медвежье ушко) 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 тремя стаканами сырого непастеризованного молока и уварить до одного стакана. Пропарить и пить по стакану в день в течение 5 дней. Через 10 дней повторить. Курс лечения чрез 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, кипятят 1 час на паровой бане, процеживают и пьют по 1-2 ст. ложки 3 раза в день.

При некоторых болезнях почек и нарушении водно-солевого 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 1/3 стакана три раза в день перед едой.

Для очищения почек народные лекари советовали 1 чайную ложку льняного семени вскипятить в стакане воды. Принимать по полстакана каждые два часа в течение двух дней. Для улучшения вкуса добавьте немного лимонного сока.

Для растворения камней в почках и желчном пузыре рекомендуется пить заваренный, как чай, полевой хвощ.

Однако следует знать, что при таких заболеваниях, как нефрит, полевой хвощ противопоказан.

Можно также употреблять в течение долгого времени свекольный сок, что, 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 кукурузного волоса.

Хорошее мочегонное и дезинфицирующее действие при камнях в почках и цистите оказывают отвары из листьев брусники, цветов василька синего и цветов бузины черной, семян петрушки, плодов дикорастущей рябины. С древних времен известны целебные мочегонные свойства земляники.

Эффективен и отвар из сбора: плодов петрушки — одна ложка; листьев мяты, корня одуванчика, плодов фенхеля — по две ложки; коры крушины и кукурузных рылец — по три ложки.

Как вывести камни из почек

Наши почки — чудесная биохимическая лаборатория. За сутки они умудряются профильтровать 200 литров крови. Но стоит нарушиться хотя бы одной из их многочисленных функций, и в нашем организме могут возникнуть серьезные заболевания.

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 натошак, днем и вечером после еды. Повторять процедуру десять дней, выпивать по стакану холодной кипяченой воды с соком поло-

вины 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.

Яблочный сок от камней в почках и желчном пузыре

Тем, кто страдает из-за камней в почках, желчном пузыре, нужно использовать яблочную пору для лечения. А рецепт такой. Три дня никакой еды, только яблочный сок. В 8 утра — один стакан, в 10 — два, потом через каждые два часа — по одному. Последний прием — в 20 часов. Нужно подчеркнуть, что яблочный сок должен быть свежий. На третий день в 8 утра — два 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 начнет 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 все есть (имеется в виду жареное, соленое, острое).

Пол-пала выводит песок из почек

Пол-пала — однолетнее растение, если срезать и на зиму занести в теплое помещение, то это — двулетник. Срок годности срезанной травы — 3 года. Основное воздействие пол-палы — на почки и желудочно-кишечный тракт — дает всегда отличный эффект. Пол-пала 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 пузы-

ря, простатита, атеросклероза, излечивает опухоль матки, яичников, позвоночника, подагру и полиартрит. Отвар пол-палы 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. Пол-пала убирает из желудка полипы, снимает давление, восстанавливает иммунитет. После спринцевания исчезает геморрой. Лечит цирроз печени, поджелудочной железы. Применяя пол-палу, можно избежать хирургической операции. Пол-пала действует очень эффективно и быстро приносит больным облегчение. Рецепт: 1 столовую ложку мелкоизмельченной травы (без сахара) залить одним стаканом кипятка и в течение 15 минут нагревать на водяной бане, в ней остудить до теплого состояния, процедить и отжать. Отвар пить теплым, по полстакана, за 30-40 минут до еды, через трубочку (чтобы не повредить эмаль зубов). Во время лечения исключить острое, соленое, алкоголь. Возможно приготовление настоя в термосе: 1 столовая ложка пол-палы заливают 200 г крутого кипятка и настаивают в течение 1 часа. Принимать по 1/2-1/4 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 часа. В этом случае на курс требуется 100 г травы. Пройти нужно три курса. Есть также вариант клизм с отваром пол-палы. 1 стакан отвара пол-палы на два литра теплой воды с температурой 38°C. Делать клизмы утром или вечером. В неделю три раза, потом на неделю перерыв. И так три раза. После теплой клизмы сделать сразу холодную: 18-22°C. Держать 10-15 минут. Не забывайте сразу положить на печень теплую грелку. Заливать пол-палу желательно очищенной (дистиллированной) водой. Оставшуюся после заварки траву можно использовать для наружного лечения (фурункулы, угревая сыпь, трофические язвы).

ГЛАВА III

СОВЕТЫ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ

ОБМОРОК

Признаки:

головокружение, тошнота, потемнение в глазах, потеря координации, резкое побледнение, холодный пот, похолодание кожных покровов, рук и ног, слабый пульс. Переутомление, сильное душевное волнение, испуг, пребывание в душном помещении, под палящими лучами солнца, обострение заболевания и другие причины могут вызвать обморок — кратковременную потерю сознания вследствие острой недостаточности кровоснабжения головного мозга.

Чаще всего это происходит с людьми ослабленными, переболевшими, страдающими малокровием, гиповитаминозом, потерей сознания. Иногда потеря сознания происходит при отсутствии предшествующих признаков.

Пострадавшего необходимо уложить на спину, без подушки, подложить что-нибудь под ноги — они должны быть немного выше головы.

Расстегнуть на одежде больного воротник, ослабить галстук; открыть окно, обеспечить приток свежего воздуха, опрыскать лицо, шею, грудь холодной водой.

Если есть нашатырный спирт, смочить им кусочек ваты и поднести к носу.

Обычно легкий обморок через 20–40 секунд проходит самостоятельно, сознание восстанавливается.

ПЕРЕЛОМ КОСТИ НА РУКЕ ИЛИ НОГЕ , ИЛИ В ДРУГОЙ ЧАСТИ ТЕЛА

Сначала нужно приготовить самодельные шины. Возьмите тонкие дощечки, обмотайте лыком или корой вербы, или картоном. Приготовьте смесь: взбейте в миске 3-4 яйца, добавьте ложку каменной соли и 100 г деревянного оливкового масла, 150 г измельченного на терке мыла и 150 г крепкой водки и спирта. Тщательно размешайте до образования кашицы. Смочите водкой плотное полотенце, покройте его шерстью или паклей, нанесите сверху приготовленную кашицу. Приведите кости в положение наибольшего соприкосновения друг с другом, наложите повязку и закрепите шины. Каждый день смачивайте их деревянным маслом, чтобы не запаривалась рана. Через десять дней смените повязку. Продолжайте лечение в течение 40 дней, и кость срастет. Если кость выскочит, снова приведете ее в нужное положение.*

НОВАЯ РАНА, ПОРЕЗЫ, УДАРЫ, УШИБЫ

Смазывать керосином или спиртом, размешанным с камфарой. Смачивать растопленными квасцами или солевым раствором. Рана заживает за 10-20 дней. Не допускать нагноения, которое может привести к гангрене.

ПУЛЯ В ТЕЛЕ

Тотчас взять зеленой крапивы, растолочь ее, сок слить в чайник. Два яичных белка смешать с соком крапивы, взбивать до образования мази. Наносить на рану дважды в день, пока пуля не выйдет сама, без операции. Это средство рекомендуется для людей, которые не могут сразу же обратиться к врачу. После того, как выйдет пуля, приготовьте следующую мазь: возьмите 100 г чистого деревянного масла, 10 г чистого воска, 20 г скипидара, 10 г сосно-

* Самолечением в подобном случае можно заниматься только при невозможности обратиться к хирургу.

вой 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.

УШИБЫ, ССАДИНЫ, КРОВОПОДТЕКИ

5-6 головок репчатого лука растереть с 30 г соли, приготовленную кашицу наложить на больное место. Повторять процедуру до полного выздоровления.

Вывихи

Чаще всего бывают в плечевом и локтевом суставах, а также вывихи большого пальца руки и тазобедренного сустава. Вывих в ступне часто путают с растяжением связок сустава, разница между ними такая: при растяжении можно, хотя и с трудом, все-таки двигать ступней или пальцем, а при вывихе такое движение невозможно. Чтобы вправить вывих, надо обратиться к врачу или костоправу. Самим, без опыта и знаний, браться за это дело не стоит, поскольку можно причинить больному сильные боли, а кости на место не встанут. Перед оказанием помощи можно облегчить страдания больного, если положить на вывих тесто, приготовленное из муки и уксуса, и забинтовать. Боль уменьшится. При глубокой зевоте или крике иногда происходит вывих нижней челюсти, человек не может закрыть рот и страдает. До осмотра доктора надо челюсть больного подвязать и прикладывать холодные компрессы.

Народное средство: ударить кулаком по той щеке, где случился вывих, челюсть встает на место. Но для этого надо иметь, конечно, большой опыт.

Растяжение связок

Когда при ходьбе подворачивается нога, то сначала никакой боли обычно не чувствуется, хотя и произошло растяжение боковых связок у щиколотки. Лишь через час-два у щиколотки нога начинает опухать, болеть, часто у

человека появляется озноб, повышается температура. Чтобы болезнь не затянулась, надо сразу, как только подвернулась нога, не дожидаясь появления опухоли и болей, опустить ее на полчаса в очень горячую воду и принять аспирин. Так можно привести в нормальное состояние растянутые связки. Но, чтобы избежать повторного растяжения (что легко случается, если лечение не довести до конца), надо еще, по крайней мере, с неделю делать массаж ноги у щиколотки минут по 15 каждый день, после чего ногу забинтовать и поменьше ходить. Кроме того, на ночь класть согревающий компресс из водки или воды пополам со спиртом. Если связки не долечить, они останутся слабыми, нога будет легко подворачиваться, получится так называемое привычное растяжение.

Удары, ушибы, ссадины, раны, которые могут привести к сильному воспалению и образованию гнояников.

Советы для предупреждения их:

1. 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.

2. 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.

3. В летнее время можно делать компрессы из растолченной сырой листвы бузины. Менять повязку три раза в день. Продолжать процедуру до полного выздоровления.

Гноящаяся рана

Такая рана может привести к заражению крови, гангрене и смерти. Сварить 250 г квасцов в литре воды, остудить. Промывать рану два 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.

Рана внешняя, открытая

Посыпать больные участки золой, оставшейся после горения липы или вербы. Делают присыпки два раза в день.

Судорога жил (при растяжениях, ударах, ссадинах)

Растирайте больные участки подогретым деревянным (оливковым) маслом, а затем сделайте компресс из чистых отрубей, распаренных в вине.

Повторяйте процедуру 10-15 дней, и болезнь пройдет. Помогают также растирания с употреблением рыбьего жира.

При угаре

Угоревшему и находящемуся в бессознании человеку надо дать понюхать аммиак, растереть уксусом или холодной водой, привести его в сознание. Вынести из комнаты на чистый воздух, если есть снег, растереть снегом все тело. Давать пить по кофейной ложечке кислого уксуса, пока не пройдет дурнота. Спешить с оказанием помощи, иначе угоревший человек может умереть.

При отравлениях:

мышьяком — незамедлительно очистить желудок от яда. Ввести в горло два пальца и вызвать рвоту. Затем взять уголья, оставшиеся от сгорания вербы или липы, растереть в порошок. Взять чайную ложечку порошка, размешать со свежим молоком, пить по 5-6 ложечек в день.

водкой — зарезать утку, пить ее кровь, пока она теплая;

спиртом — яичный белок размешать со свежим молоком, пить для нейтрализации ядов;

грибами — купить в аптеке карбонат магния, взять столовую ложку порошка, размешать в 200 г воды или свежего молока, давать больному пить три раза в день. Использовать любое из вышеперечисленных средств. Свежее молоко нейтрализует яды, магний очищает желудок и кишечник, гасит воспаление.

Перед вызыванием рвоты отравившемуся человеку следует выпить 500 г теплой воды.

Средство для отрезвления

Налить 5 капель нашатырного спирта в стакан холодной воды и дать выпить опьяневшему человеку.

Если человек находится в состоянии сильного алкогольного опьянения, уложить его на спину, приподнять голову и положить обе ваши руки на его уши. Затем быстро и сильно потереть оба уха. Прилив крови к голове приведет пьяного в сознание.

После тяжелого опьянения на следующий день нередко болит голова, беспокоят неприятные ощущения в желудке. Для того чтобы последствия выпивки прошли через несколько минут, достаточно налить 20 капель мятного спирта в стакан холодной воды и сразу выпить.

Антиалкогольный чай

Травники, лечащие от алкоголизма, обычно держат в секрете рецепты своего “зелья”. Оно и понятно: фармакологический эффект препарата зачастую усиливается психологическим моментом, где присутствует некая “тайна чудодействия”, а теперь рядом повсюду идет еще и коммерческая тайна. Кандидат медицинских наук А. Синяков все же рискнул обнародовать свой рецепт, по которому вылечились многие его пациенты. Его простота и доступность не разочаруют тех, кто решил отказаться от пагубной привычки. Это снадобье станет надежным подспорьем в единоборстве с недугом. К тому же в сезон заготовки лекарственного сырья вы будете знать, какими травами запастись.

Тысячелистник обыкновенный, трава — 20 г.

Зверобой продырявленный, трава — 20 г.

Полынь горькая, трава — 20 г.

Мята перечная, лист — 20 г.

Тимьян ползучий, трава — 10 г.

Дягиль, корень — 5 г.

Можжевельник обыкновенный, плоды — 5 г.

Заварить в тех же дозах, что и обычный чай: чайную ложку смеси с горкой на стакан крутого кипятка — в фарфоровом чайнике. Через 7-10 минут настаивания чай можно пить. Используйте свежие травы со сроком хранения не более 1-2 лет. Антиалкогольный чай пьют по стакану три-четыре раза в день десятидневными курсами с пере-

рывами между ними в три-пять дней в течение двух-восьми месяцев. И влечение к алкоголю постепенно уходит.

Домашнее средство от пьянства

Стойкое отвращение к водке вызывает любисток. Если дать больному стакан или более водки, настоящий на одном корне любистка и двух листьях благородного лавра, через 30 минут у него начнется рвота.

При запое полезно давать пить отвар корней щавеля курчавого. 1 столовую ложку корней на 1 стакан кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне в закрытой посуде, настоять 2-4 часа в теплом месте, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5-6 раз в день.

Капустный сок, сваренный с сахаром, полезен для отвращения пьяниц.

Левзея (маралий корень). Экстракт (аптечный препарат): принимать по 15-20 капель 2-3 раза в первой половине дня.

При лечении алкоголизма показан отвар корня копытня европейского. 1 столовую ложку измельченных корней залить 1 стаканом кипятка, настоять на кипящей водяной бане в закрытой посуде 30 минут, процедить горячим и принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды. 1 столовую ложку отвара влить в 1 стакан водки. Вызывает сильную рвоту и стойкое отвращение к спиртному. Противопоказания — беременность и стенокардия.

1 чайную ложку сухих, мелко измельченных корней пиона уклонистого варить в плотно закрытой посуде на слабом огне 5 минут в 400 мл воды, процедить, довести кипяченой водой до первоначального объема и принимать по полстакана 3 раза в день до еды по назначению и под наблюдением врача.

10 г сухих измельченных листьев толокнянки залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне в плотно закрытой посуде 15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5-6 раз в день до еды.

ОЖОГИ

Различают три степени.

1. На месте ожога — краснота и жжение.

2. На обожженном месте — пузыри.

3. Кожа и мясо отваливаются кусками (если обожжено более трети тела, то больной обыкновенно умирает).

При ожоге первой степени можно применить простые народные средства: смазать каким-нибудь растительным маслом или рыбьим жиром; смазать обожженное место яйцом (белок и желток смешать), повторяя смазывание почаще. Привязывать тертый сырой картофель, морковь или свеклу. Обсыпать содой, смочив немного водой обожженное место. Смазать глицерином, который быстро успокаивает боль. Прикладывать кислую капусту, почаще ее меняя. Приложить смоченную в уксусе тряпку. Смазать натуральным пчелиным медом (цветочным). Привязать тонкую пластину простого хозяйственного мыла.

При 2-й стадии, когда уже появились пузыри, надо проколоть их продезинфицированной иглой, выпустить из пузырей жидкость и при этом не сорвать кожицу. Потом ранку смазывать 1-3 раза в сутки крепким раствором марганца или мазью, сделанной из пережженного льняного масла пополам с известковой водой и, положив сверху немного ваты, завязать ее.

При третьей стадии необходимо обратиться к врачу. До его прихода следует посадить больного в теплую ванну. Сначала ему будет очень больно, потом станет легче. При ожоге горла горячей пищей нужно пить маленькими глотками какое-нибудь растительное масло или воду с растворенным в ней сырым яичным белком (один белок на полстакана воды). Если ожог вызван фосфором, например, при вспышке коробки спичек, то обожженную часть нужно опустить в холодную воду минут на 10-15, хорошо вытереть, намазать маслом или салом и забинтовать. При ожоге едкой известью или кипящим мыльным раствором, надо облить пораженные места разведенным уксусом. Если вдруг на вас загорелась одежда, то ни в коем случае нельзя бежать. надо лечь на пол, накрывшись чем-нибудь плотным, например, ковром, одеялом и пр. Огонь тотчас же погаснет, только потом нужно облиться водой и тщательно проверить, нет ли ожогов. Если обожжены огнем лицо, руки, но открытых ран нет,

то лучше взять щепотку мелкой соли, смешать со слюной, растереть, намазать больное место и забинтовать. Не будет ни боли, ни следов ожога, но соль надо обязательно разбавить слюной, а ни в коем случае не водой.

Быстро помогает при волдырях и ранах от ожога старый русский способ: вскипятить растительное масло с чистым воском (одна часть масла на 1/2 части воска), намазать теплой смесью ветошку (мягкую тряпочку), наложить на ожог, забинтовать.

Ожоги, причиненные кипятком, раскаленным железом

Смазать рану деревянным маслом или свиным жиром, посыпать молотым кофе. Можно приложить примочку из спирта, смешанного с камфарой. Помогает также следующий компресс. Взять деревянное масло, добавить яичный белок и растертый мел, приготовить редкую кашицу. Менять компресс утром и вечером, обмывать рану подогретой водкой. Следить за тем, чтобы рана не загноилась. Свежие коровьи лепешки также снимают воспаление. Таким образом лечат и ожоги, причиненные порошком или фосфором. Помогает также примочки из рассола, соленой воды или водки.

Обморожение рук, ног, ушей, носа

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.

Замерзшее тело (в зимнее время, при сильных ветрах и морозах).

Взять 500 г свиного жира, 300 г керосина, 40 г камфары, размешать все вместе. Растирать тело по вечерам до выздоровления больного.

Икота. Появляется при непрочищенном желудке. Необходимо очистить желудок с помощью касторового масла или английской соли. После этого брать по чайной ложечке сахара и ложечке уксуса, размешивать и пить раз в

день перед обедом на протяжении 15 дней. Можно пить отвар из плодов кизила,

Блоха или другое насекомое, попавшее в ухо. Закапать в ухо деревянное (оливковое) масло. Повторить процедуру 2-3 раза. От масла не будет вреда.

Жало пчелы или осы. Если человек случайно вместе с медом или фруктами проглотил осу или пчелу он должен взять ложку соли, 150 г уксуса, размешать их и пить по чайной ложке в час, пока не нейтрализует яд.

При укусах бешеной собаки, бешеных волка, лисицы или кошки взять 5-6 головок чеснока, растолочь их, смешать с винным уксусом, сделать компресс на рану. Компресс менять утром и вечером в течение 20-40 дней. Следить, чтобы рана не заросла, дабы прочистить ее от ядов. Внутрь принимать смесь из головки размельченного чеснока, смешанного с 2 ложками винного уксуса. Пить перед обедом и ужином 40 дней.

УКУСЫ ЗМЕЙ

Змеи чрезвычайно опасны весной. Узнать, какая змея укусила, — ядовитая или неядовитая — очень легко по ране: от неядовитой — одна зубчатая, от ядовитой — две круглые. От укуса ядовитой змеи вокруг ранок быстро появляется опухоль, сильная боль, повышается температура. Нужно как можно скорее извлечь из ранки яд с помощью банки, а если ее нет под рукой, то хотя бы нагреть над огнем пустой пузырек и приложить его к ранке (но стараться не обжечь кожу). Затем прижечь раскаленным гвоздем, обложив ранку мокрой тряпкой, защитив здоровое тело. Если под рукой есть марганец, нужно положить в ранку кристаллик, капнуть воды, вокруг раны сделать уколы иголкой, чтобы растворившийся марганец лучше вошел в тело. Для уменьшения боли от укусов змей, а также всяких насекомых, надо поддерживать укушенное место над паром.

Народные средства от укусов змей:

семена конопли — их толкут, привязывают к ранам. Можно привязывать и само растение, но оно действует слабее. Есть еще такая трава — вероника, иначе — змеи-

ная трава. В сухом или свежем виде эту траву нужно распарить и привязать к ранке. Можно пить также отвар из нее на воде;

приложить к месту укуса вату, смоченную в растворе аммиака. Менять примочку три раза в день. Рассечь живую лягушку надвое и приложить к ране. Можно использовать и другое средство. Взять листья бузины, растереть их, приложить к ране. Помогает и такой рецепт. Листья черного ясеня растереть с солью и размешать с аммиачной водой. Менять примочки, пока не пройдет воспаление.

Укус ядовитой змеи или ядовитого паука. В этом случае надлежит действовать без малейшего промедления. Возьмите аммиак, сделайте примочку, чтобы рана была постоянно влажной. Десять капель аммиака размешайте в холодной воде и давайте ужаленному пить 3 раза в день. Если нет аммиака, делайте примочки из сильного винного уксуса, давайте его понемножку пить. Делайте примочки из табака, смоченного уксусом. Если нет уксуса, делайте примочки из керосина. Приложите к ране 5-6 живых лягушек (поочередно), пока они не вытянут яд. Прикладывайте к ране растолченный и смешанный с солью чеснок. Используйте то средство, которое у вас под рукой.

УКУСЫ НАСЕКОМЫХ

От укусов помогают следующие средства: смоченную в соке чеснока тряпочку или вату прикладывать к укушенному месту — чеснок быстро успокаивает боль и предупреждает опухоль, омогает моча, в которой также намочить тряпку. Можно прикладывать мокрую землю, но она действует слабее. Все эти средства при укусах пчел, ос и шершней. Но прежде всего нужно вытащить из ранки оставленное ими жало, а потом уже лечить. Можно попробовать и такие средства: прикладывать тряпочку, смоченную в синьке, листья петрушки, нашатырный спирт на ватке. Если от укуса появились 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.

От укуса пауков, тарантулов, каракурта помогает также следующее: перевязать укушенное место выше укуса, кровь из раны высосать, если только во рту или на губах нет ранок. В противном случае высосать при помощи банки или пузырька. Ранку прижечь раскаленным гвоздем, положить дезинфицирующие примочки. 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 часа. Такое лечение облегчает боль и зуд.

Укус шершня может привести к смерти человека или животного. Для предотвращения несчастья 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 чайную ложечку нашатыря, чайную ложечку 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 обработанные 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 литра кипятка. Правда, настаивать надо довольно долго — 8-10 часов. Пить по три стакана три раза в день за полчаса до еды. Если опухоль развивается быстро, обратитесь к врачу.

ГЛАВА IV

СОВЕТЫ НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ

Ячмень — бывает на верхнем и нижнем веке. Помогают примочки из отвара просвирника и компрессы из хлебного мякиша, сваренного в свежем молоке. Полученную кашицу приложить к ячменю. Нельзя трогать ячмень руками или выдавливать его.

Желтуха — возьмите немного травы чистотела (до 10 г), сварите в вине или уксусе, добавьте белого сахара, пейте до обеда, как чай — 10 дней. Возьмите в аптеке 30 г селитры, 20 г нашатыря, 12 г лимонной кислоты, разотрите все в порошок, размешайте в литре чистого вина или винного уксуса. Принимать по 3 рюмки в день: до обеда, во время обеда и после ужина, пока не кончится лекарство. Тело растирать уксусом каждый вечер. Можно употреблять вино с легкой пищей, пить водку запрещается.

Желтуха черная — бывает трех видов: желтая, смуглая и черная. Признаки: со дня на день лицо человека темнеет, через некоторое время чернеет все тело. Человек теряет аппетит, худеет, слабеет, пока не умрет. Эту болезнь следует лечить своевременно. Возьмите в аптеке 15 г ревеня желтого, 15 г садовой полыни (листья и цветы), разотрите в порошок, размешайте с 300 г меда. Принимать по 20 г до обеда, 20 г в обед (в полдень) и 20 г после ужина. Употреблять лекарство до выздоровления. Пить водку запрещается, можно пить вино и уксус с легкой пищей. Желтуха вызывается многими причинами, прежде всего болезнями печени и желчи. При желтухе моча становится желтой, красной или черной.

Перед сном следует растереть тело больного крепким раствором уксуса, смешанного с деревянным маслом, принимать теплые ванны.

СТАРИННЫЕ СЛАВЯНСКИЕ РЕЦЕПТЫ ПО УХОДУ ЗА ВОЛОСАМИ

Древняя народная медицина рекомендует отвары из корней лопуха против выпадения волос и перхоти, для усиления роста волос. С этой целью корни однолетних растений выкапывают поздней осенью и ранней весной. Из высушенного сырья готовят отвар. Одну долю мелко нарезанных высушенных корней заливают десятью долями кипящей воды, отваривают 10-15 минут на слабом огне, отстаивают 2-3 часа, процеживают. Готовый отвар втирают в корни волос или полощут им волосы после мытья головы. Из корней лопуха можно сделать мазь для укрепления волос. Приготовленный отвар выпаривают на слабом огне до половины объема. Продолжая подогревать, смешивают с животным (внутренним) жиром (по толам). Полученную смесь плотно упаковывают в тару с тугой крышкой, которую замазывают тестом, и ставят в теплую печь для насыщения жировой основы настоем. Готовую мазь периодически втирают в корни чистых волос. Классическим препаратом, пришедшим к нам из давних времен, считают репейное масло. Готовят его так: одну часть свежих измельченных корней лопуха сутки настаивают в трех частях подсолнечного масла, затем все кипятят 10-15 минут, часто перемешивая, отстаивают и процеживают. Приготовленное таким образом репейное масло придает красивый блеск волосам, ускоряет рост, служит хорошим питанием для корней, уничтожает перхоть.

Самый первый весенний цветок — мать-и-мачеха — давно известное лекарственное растение. Собирают его листья в начале лета, сушат и потом используют для лучшего роста волос. Обычно настой мать-и-мачехи готовят в сочетании с крапивой. Три столовые ложки высушенных трав заливают литром горячей воды настаивают

в течение 30-40 минут, процеживают и сразу применяют. Можно делать отвар крепче (6 ложек травы залить тем же количеством воды), им пропитывают корни чистых волос не реже 1-2 раз в неделю. Для лечебных и косметических целей используют молодые листочки растения, потому что они содержат наибольшее количество полезных веществ. Веками проверялись лечебные свойства крапивы. Для ухода за волосами рекомендуется настой этого растения. Столовую ложку сухих измельченных в порошок листьев крапивы заливают стаканом кипятка и час настаивают в темном месте, процеживают и сразу применяют: смачивают волосы или их корни, не вытирая полотенцем. Настой укрепляет волосы, улучшает их рост, устраняет перхоть.

Выпадение волос. Возьмите 250 г зеленой конопли (стебли и листья), добавьте 500 г свиного жира, поджарьте на сковородке. Смазывать голову и бороду по вечерам, пока не прекратится выпадение волос.

Перхоть. Возьмите 5-6 ложечек золы виноградных прутиков, размешайте в 100 г крепкого спирта. Втирайте полученный раствор в кожу головы, пока не пройдет перхоть. Помогает и такое средство: возьмите 300 г свиного жира и 50 г квасцов, хорошо размешайте. Смазывают голову вечером, повторяйте процедуру длительное время. Раз в неделю мойте голову щелочной водой (сварите воду с золой, процедите).

ЛИШАИ, ГЕРПЕС, ЭКЗЕМА

Лишаи бывают мокрые и сухие. Лечение лишаев трудное и продолжительное, но средств много.

1) Купить в аптеке 60 г сульфата цинка, добавить 300 г свиного жира, приготовить мазь. Наносить мазь вечером до 15 дней.

2) 100 г сосновой смолы и 300 г свиного жира, размешать. Наносить мазь по вечерам в течение 15 дней.

3) Взять 40 г нашатыря и 250 г уксуса, смазывать лишай 15 дней.

4) Взять 50 г желтой глазури у гончара, размочить,

размешать в 300 г уксуса и — 300 г деревянного масла. Мазать лишаи каждый вечер 20-30 дней.

5) Белый пепел, оставшийся после сгорания угля, мешать со слюной и мазать лишаи вечером, 20-30 дней.

6) 300 г корней крапивы, растолочь вместе с 50 г каменной соли и 300 г уксуса. Мазать лишаи 20 дней по вечерам.

7) 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.

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.

1. Летом, когда веснушки от солнца особенно темнеют, надо к пудре примешивать немного хины, которая предохраняет кожу от влияния солнечных лучей.

2. Класть компрессы из трехпроцентного раствора перекиси водорода два раза в день на 20-30 минут. После компресса смазывать лицо вазелином.

3. Протирать пораженные места два раза в день горячим чаем или огуречными семенами, намоченными в водке. Надо помнить, что всякое лечение веснушек требует очень чистой кожи. Взять головку репчатого лука, разрезать на две половинки. Натирать веснушки по вечерам. Повторять до исчезновения веснушек. Можно использовать и другое средство. Взять зеленых огурцов натереть их. Огуречный сок размешать с ложкой каменной соли. Мазать лицо 20 и более дней, пока не пройдут веснушки.

КАК ИЗБАВИТЬСЯ ОТ МОЗОЛЕЙ

Есть старинное верное средство. Перед сном распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и при-

вязать к мозоли корку лимона с небольшим количеством мякоти. Лучше всего подойдет "горбушка" плода. Через четыре-пять дней мозоль должна сойти полностью. Вот другое средство, применяемое в Сибири: вымочить луковую шелуху в уксусе в течение двух недель. Накладывать на мозоль смесь толстым слоем на ночь. Повторить несколько раз.

БОРОДАВКИ НА РУКАХ И НА ТЕЛЕ

Весной, в апреле, мае, когда цветет осот молочный, сорвать его и мазать бородавки соком (молоком) каждое утро. Помогают компрессы из соли и лимонной кислоты и морской соли. Разбавить лимонную кислоту и соль водой, намочить полотенце и сделать компресс на ночь. Можно смешать уксус и каменную соль и также сделать компресс на ночь.

Бородавки от шанкра

Взять 100 г растертого в порошок древесного угля, 15 г камфары, 300 г свиного жира, хорошо размешать, прикладывать к больному месту каждый вечер. Обмывать бородавки щелочной водой 10-20 дней.

ВНЕШНИЕ КОЖНЫЕ БОЛЕЗНИ

Воспаления, чирьи, прыщи, парша, чесотка, лишай.

Взять 300 г свиного жира и 100 г очищенной серы, приготовить кашицу и смазывать больное место каждый вечер до выздоровления.

ВШИ ВСЕХ ВИДОВ

Взять 300 г керосина и 250 г деревянного масла, размешать и мазать места, где водятся вши, каждый вечер до полного их уничтожения.

Зуд в паху, появляющийся вечером, в постели. Вызван вшами. Взять 250 г сосновой смолы и 30 г свиного жира, размешать. Смазывать зудящие места по вечерам. На седьмой день сполосните пораженные участки щелочной во-

дой. В лечении этой болезни помогает и следующее средство. Приготовить мазь из 500 г спирта и 100 г цинковых белил. Мазать каждый вечер в течение 20-30 дней.

Потливость ног с неприятным запахом. Перед сном следует обмывать ноги холодной водой и делать присыпку из поджаренных и размельченных квасцов, или же смазывать ноги цинковыми белилами.

Можно делать ванночки из отвара дубовой коры

БОЛЕЗНИ МАТКИ

Взять 100 г садовой полыни, добавить 600 г сливовицы, дать настояться 8 дней. Затем принимать по 10 г по утрам в течение 30 дней. Избегать половых сношений.

Нарушение менструации (скудная менструация). Вызывается многими причинами — простудой, испугом, слабостью, лихорадкой, малярией и другими. Лечение: взять 3 кг плетенки (сухих стеблей) репчатого лука, мелко нарезать, варить в 6 л воды, пока не останется 2 л отвара, процедить, добавить 40 г толченой гвоздики и 50 г нашатыря, снова варить, пока не останется 1,5 л. Пить каждое утро по 50 г до обеда, пока не кончится отвар и не восстановится менструация. Испытанное средство.

Нерегулярная менструация. Лекарство: взять белую фасоль, поджарить, как кофе, сварить две чайные ложечки порошка фасоли в 150 г воды. Пить до обеда и после ужина. Можно пить отвары из дубовой коры, садовой или дикой полыни, хвоща. Помогают и квасцы. Размешать небольшое количество квасцов в воде и пить маленькими глотками.

Бели. Лекарство: взять 100 г ежевики, 65 г дикой полыни, 25 г ромашки (мелкой). Сварить в 1,3 л чистого вина или воды на слабом огне. Когда останется 800 г, хорошо процедить, добавить белого сахара. Пить утром по 100 г, пока не кончится. При необходимости повторить лечение два-три раза, до прекращения белей. При внутреннем вос-

...алении взять 2 ложки квасцов и размешать в литре воды. Делать промывания. Если нет квасцов, можно сделать отвар для промывания из дубовой коры.

ТРЕЩИНЫ СОСКА КОРМЯЩЕЙ МАТЕРИ

При трещинах соска возникают сильные боли, младенец не может сосать грудь, молоко застаивается, грудь деревенеет, появляется отек — все это приводит к маститу. В таких случаях следует безотлагательно приступить к лечению. Возьмите льняное или конопляное семя, разотрите в порошок, сварите на свежем молоке или воде, можно и на вине, прикладывайте компресс ко всей груди. Меняйте повязку утром и вечером, пока кормилица не выздоровеет. Если воспаление перешло в гнойное, нужно прочистить гной. Обмывать грудь кипяченой теплой водой два раза в день.

При уменьшении и потере молока. Возьмите 100 г семени укропа, 100 г семени аниса и немного семени крапивы, разотрите все вместе в порошок, размешайте с 500 г чистого меда (не варить). Принимать по 1 столовой ложке до обеда, в обед и после ужина, и молоко прибудет в изобилии.

Для предотвращения мастита: взять петрушку, сварить до смягчения, прикладывать компрессы, пока не пройдет отек.

ЗАДЕРЖАНИЕ МОЧИ

Очень опасная болезнь, которая может привести к смерти человека. Лечение:

1) Возьмите три ореха горького миндаля, растолките их, сварите в воде, как чай. Пить три раза: утром, в полдень, после ужина. Продолжать лечение до выздоровления.

2) Возьмите черную репу, натрите на терке, отцедите сок и пейте вместо воды 3-4 раза в день. Для улучшения вкуса добавляйте к соку немного меда.

3) Возьмите 100 г семени дыни, измельчите его, сва-

рите в 500 г воды. Выпейте отвар за сутки, как чай. Повторяйте лечение каждый день до выздоровления.

4) Возьмите 10 головок чеснока, натрите, сварите в 1 литре белого вина. Пить вино два раза в день.

5) Возьмите кору лещины. Сварить и пить, как чай. Хорошее мочегонное средство.

СЕМЯТЕЧЕНИЕ — ПОЛЛЮЦИЯ

Купите в аптеке 300 г хининовой коры, измельчите, возьмите чайную ложечку, сварите в 300 г вина, добавьте сахару. Пейте, как чай, перед обедом 50-60 дней и более.

Недержание мочи

Является следствием венерических болезней, онанизма, тяжелых родов, ушиба поясницы и других причин. При этом заболевании необходимо подмываться каждый вечер холодной водой. Взять шлак, растереть его в порошок, просеять через сито. Принимать по 2 г порошка, смешанного с хлебным мякишем. Этот порошок способствует также укреплению каналов мочевого пузыря. Есть и другой способ: поместить ржавые гвозди в крепкий раствор уксуса, подождать, пока растворится ржавчина. Пить по 10 г уксуса, смешанного с 50 г воды. Лечение проводится длительное время. Воздерживаться от употребления острой, кислой и соленой пищи, не пить много воды.

Вздутие шейных вен

Взять 400 г уксуса, 200 г свиного жира или деревянного масла и 10 головок чеснока. Измельчить чеснок, размешать с жиром и уксусом, втирать в шею пока не пройдут боли.

Самопроизвольное подергивание частей тела, рук или ног

Взять 2-3 коробочки мака, садового или дикого, измельчить, сварить в 300 г воды. Пить после ужина в течение

ние 15 дней. Каждый вечер варить по 3-5 коробочек мака. Можно взять 15 г валерианы (используются корни, стебли, листья и цветы), сварить в 300 г воды, пить после ужина в течение 15 дней.

Глаза

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 тусклые, 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 пище, 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

ЭТЕК

Оттек языка — 250 г чистого меда размешайте с 50 г листой ракии (20 градусов), подогрейте на слабом огне. Полоскайте рот и глотайте снадобье (5-6 раз в день). Употребляйте в пищу свежие яйца и свежее молоко:

Отек шеи, под ушами, вызванный воспалением миндалин. Делайте компрессы из прокипяченной петрушки.

Отек, вызванный воспалением зуба

Возьмите пчелиный воск, сварите его и прикладывайте к больному месту, пока не пройдет отек. Помогают и компрессы из прокипяченной петрушки.

Отек в коленях, отек рук при ревматизме (подагре), то есть, когда болит палец на правой или левой ноге, вызывает сильную боль от воспаления больной крови. Взять 5-6 пчел, приложить к пальцу, сжать их, чтобы они ужалили больное место, и через 5-6 дней отек спадет. Если нет пчел, взять 500 г крепкого спирта и 25 г камфары, размешать их, смочить вату, сделать компресс на больное место. Прикладывать компресс 7-8 дней, пока не пройдет воспаление.

Отек в паху

Взять льняное или конопляное семя, растолочь, сварить на воде или свежем молоке. Прикладывать компресс к больному месту по утрам и вечерам в течение 10-20 дней.

Отек красный или синий

Делать компрессы из картофельного пюре или измельченной на терке сырой картошки по утрам и вечерам.

Отек суставов при ревматизме

Растираться подогретым деревянным маслом, смешанным с камфарой, или свиным жиром с камфарой. Прикладывать подогретый речной песок. Повторять процедуры до выздоровления.

ГЛАНДЫ

При лечении миндалин следует сочетать как внутренние средства (отвары), так и внешние (компрессы).

Возьмите 15 г руты, сварите в 300 г воды, пока не останется 250 г, процедите отвар, добавьте белого сахара

Пейте отвар три раза в день. Лечение продолжается 50-60 дней и более.

Приготовьте отвар из 25 г ореховой листвы и 300 г воды так же, как в вышеуказанном рецепте. Для компресса возьмите 300 г чистой пшеничной муки, размешайте с килограммом свиного жира (жир подогревайте), нанесите на клеенку, прикладывайте к горлу.

Молодые грецкие орехи или листву ореха растолките, положите на мокрую тряпочку, приложите к горлу.

Из цветов ясеня приготовьте отвар наподобие чая, пейте утром. Из прокипяченных цветов ясеня по вечерам делайте компресс. Лечение продолжается 50-60 дней.

Отвар из листвы калины пейте 50-60 дней. Листву прикладывайте, как компресс.

Возьмите старые ржавые гвозди, ополосните их, поместите в раствор крепкого уксуса на 10 дней. Перед употреблением разболтайте полученную жидкость, отлейте 25 г, разбавьте в 500 г воды. Пить перед обедом 50-60 дней.

2-3 кг желудей обыкновенного или чернильного дуба поджарить, как кофе, растолочь. Каждый день варить по 2 чайных ложечки в 300 г воды. Пить перед обедом 50-60 дней. Средство, укрепляющее организм. Трещины на губах хорошо смазывать 3-4 раза свежим несоленым сливочным маслом или же топленным салом домашней птицы. Лихорадку на губах лучше всего смачивать несколько раз спиртовой настойкой или просто прикладывать тряпочку, смоченную в кипятке, при лихорадке внутри рта его надо полоскать очень горячей водой.

НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА

1. Прежде всего нужно проверить зубы. Если они в порядке, то причина дурного запаха, скорее всего, кроется в заболевании каких-либо пищеварительных органов, особенно печени. Когда мы употребляем много неподходящей пищи, желчь в печени застаивается, изо рта дурно пахнет. Если при этом запахе наблюдаются "давление под ложечкой", газы, боли в спине, в области почек, то нуж

но временно перейти на строгую диету, а также обязательно посоветоваться с врачом.

2. Тяжелый запах бывает связан и с деятельностью желудка, который по какой-либо причине плохо переваривает мясную пищу. Если при временном отказе от всякого мяса запах исчезает, значит, это предположение верно.

3. Гнилостный неприятный запах бывает у женщин во время менструаций, а также от курения некоторых сортов табака, или при хроническом насморке. В этом случае заглушить запах не смогут никакие полоскания, нужно серьезное лечение. Для уничтожения неприятного запаха можно использовать простые домашние средства: полоскать рот настоем свежего укропа, есть побольше сырых яблок. Запах чеснока почти не ощущается, если после него пожевать корень петрушки или сельдерея.

Неприятный запах изо рта отталкивает даже от красивого лица. Воспользуйтесь следующими средствами.

БЕЛАЯ ОЛЬХА. Приготовить отвар из 20 г листьев мелконарезанных и 0,5 литра воды. Варить 20 минут, процедить остудить, затем полоскать рот.

МЯТА. Столовую ложку листьев мяты на 0,5 кипятка настоять в течение часа. Применять для полоскания рта.

ХВОЩ. 2 столовые ложки хвоща заварить 2 стаканами кипятка и оставить на целую ночь. Полоскать рот.

ГВОЗДИКА. Иметь с собой гвоздику (сухую) и 1-3 раза в день класть в рот и оставлять между зубами и щекой.

РОМАШКА. Применять в виде свежеприготовленного чая — 2 столовые ложки ромашки (лекарственной) варить 5 минут в 0,5 л воды. Санировать обязательно полость рта — вылечить все зубы, если больной желудок — лечиться у врачей.

АЭС ЖКТ — "электронная таблетка". Держать во рту согласно инструкции.

НОС

Много неприятностей доставляет покраснение носа. Оно вызывается нарушением кровообращения в связи с непра-

вильным питанием. Надо, в первую очередь, исключить употребление таких острых продуктов, как уксус, горчица и пр., перестать принимать очень горячую пищу, включая чай и кофе. Постоянная краснота бывает в результате хронических желудочных заболеваний, от систематических многолетних запоров, а у женщин — еще во время беременности и при различных гинекологических заболеваниях. Но в этом случае краснота обычно не очень заметна.

Когда же без видимой причины вдруг появляется ровная краснота и от носа начинает распространяться по всему лицу, то хорошо применить такую мазь: смешать три части чистого толченого мела, одну часть воды и одну часть глицерина и этой мазью смазывать покрасневшие места. Можно прикладывать к ним также свежую тертую картошку, которая очень хорошо вытягивает всякую красноту, уменьшая воспаление.

ГЛАВА V

СОВЕТЫ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ УСТАЛОСТЬ

Как прибавить по часу к каждому дню вашей активной жизни? Усталость часто является причиной беспокойства или, по крайней мере, способствует нашей подверженности беспокойству. Любой студент-медик скажет вам, что усталость понижает сопротивляемость организма к простуде, не говоря уже о сотнях других заболеваний, и любой психиатр сообщит вам, что усталость также понижает вашу сопротивляемость эмоциям страха и беспокойства. Поэтому предотвращение усталости способствует предотвращению беспокойства. Способствует предотвращению беспокойства? Это слишком мягко сказано. Доктор Эдмунд Джекобсон идет гораздо дальше. Доктор Джекобсон написал две книги о расслаблении: "Постепенное расслабление" и "Вы должны расслабиться", а в качестве директора лаборатории клинической физиологии Чикагского университета он в течение ряда лет проводил исследования по использованию расслабления как лечебного метода. Он утверждает, что любое нервное или эмоциональное напряжение "устраняется при полном расслаблении." Иными словами: невозможно продолжать беспокоиться, если вы расслабляетесь. Итак, чтобы предотвратить усталость и беспокойство, гласит первое правило: чаще отдыхайте. Отдыхайте до того, как почувствуете усталость. Почему это так важно? Потому что усталость накапливается с поразительной быстротой. В результате многократных экспериментов, проводившихся сухопутными войсками Соединенных Штатов, было обнаружено, что даже молодые люди — люди, закаленные многолетней службой в сухопутных войсках, — могут лучше совершать переходы

и проявляют большую выносливость, если они сбрасывают свои ранцы и отдыхают десять минут из каждого часа. В армии их заставляют это делать. Ваше сердце такое же умное, как американская армия. Каждый день оно перегоняет по всему организму такое количество крови, которым можно было бы наполнить целую железнодорожную цистерну. Каждые двадцать четыре часа оно затрачивает такое количество энергии, которого хватило бы, чтобы погрузить лопатой двадцать тонн угля на платформу высотой в несколько метров. Это невероятное количество работы оно проделывает в течение пятидесяти, семидесяти или, может быть, девяноста лет. Как оно выдерживает такую нагрузку? Доктор Уолтер Б. Кэннон, профессор медицинского факультета Гарвардского университета, объясняет это. Он говорит: "Большинство людей считает, что сердце работает все время. На самом деле после каждого сокращения существует определенный период отдыха. При сокращении с частотой семьдесят ударов в минуту сердце фактически работает только девять часов из двадцати четырех. Суммарно периоды его отдыха составляют пятнадцать часов в день". Во время второй мировой войны Уинстону Черчиллю было около семидесяти лет. Однако он был способен работать шестнадцать часов в день, год за годом, руководя военными усилиями Британской империи. Это кажется феноменальным. В чем же его секрет? Каждое утро он работал в постели до одиннадцати часов. В это время он читал газеты, диктовал приказы, звонил по телефону и проводил важные совещания. После ленча он снова ложился и спал в течение часа. Вечером он опять ложился и спал два часа перед обедом, который был в восемь часов. Он не лечился от усталости. Ему не надо было лечиться. Ему удавалось предотвращать усталость. Благодаря частому отдыху он оставался бодрым и подтянутым и был способен работать далеко за полночь.

Знаменитый Джон Д. Рокфеллер прославился благодаря двум выдающимся достижениям. Он накопил самое огромное богатство в мире и дожил до девяноста восьми лет. Как это ему удалось? Главная причина, разумеется, это то, что долголетие было у него в роду. Другой причи-

ной была его привычка ежедневно спать полчаса в середине дня в своем кабинете. Он ложился на стоявшую там кушетку — и никто, даже президент Соединенных Штатов, не мог вызвать Джона Д. к телефону, когда он предавался отдохновению!

В своей замечательной книге “Зачем уставать?” Даниэл У. Джосселин отмечает: “Отдых вовсе не означает ничегонеделание. Отдых — это ремонт”. Непродолжительный отдых обладает такой большой восстановительной способностью, что даже пятиминутный сон поможет предотвратить усталость!

Когда спросили Элеонору Рузвельт, как ей удалось вести такую изнурительную деятельность в течение двенадцати лет ее пребывания в Белом доме, она ответила, что перед каждой встречей или выступлением она часто садилась в кресло или ложилась на кушетку и полностью расслаблялась на двадцать минут.

В какой мере все это применимо к вам? Разумеется, если вы стенографистка, вы не можете себе позволить дремать на работе. А если вы работаете бухгалтером, кто вам разрешит развалиться на кушетке, обсуждая финансовый отчет со своим начальником? Но если вы живете в маленьком городе и приходите на ленч домой, вам, возможно, удастся поспать после ленча минут десять.

Какие эмоциональные факторы являются причиной усталости работника, сидящего за столом? Радость? Удовлетворение? Нет! Никогда! Скука, обида, чувство того, что его не ценят, ощущение бессмысленности своего труда, спешка, тревога, беспокойство — именно эти эмоциональные факторы подтачивают силы кабинетного работника, способствуют его подверженности простудам, понижают его работоспособность, и ему приходится уходить домой с головной болью. В самом деле, мы устаем от того, что наши отрицательные эмоции вызывают нервное напряжение организма. Страховая компания “Метрополитен лайф” выпустила брошюру об усталости. “Тяжелая работа сама по себе, — говорится в этой брошюре, — редко вызывает усталость, которую нельзя было бы вылечить хорошим сном или отдыхом... Беспокойство, напряжение и

эмоциональные потрясения — вот три основные причины усталости. Часто именно они виноваты, когда кажется причиной физическая или умственная работа. Помните, что напряженная мышца никогда не отдыхает. Расслабляйтесь! Сохраните свою энергию для важных дел.

Теперь остановитесь, что бы вы ни делали, и проведите проверку своего состояния. Нахмурены ли вы, читая эти строчки? Чувствуете вы напряжение между глазами? Вы расслабились, сидя в своем кресле? Или же вы сгорбились? Напряжены ли мышцы вашего лица? Если ваше тело неподатливо и нерасслаблено, как старая тряпичная кукла, то вы в этот самый момент создаете нервное и мышечное напряжение. Вы вызываете у себя нервное напряжение и нервную усталость! Почему мы создаем эти ненужные напряжения в процессе умственной работы? Джосселин пишет: “По-моему, главным препятствием... является почти всеобщая уверенность, будто трудная работа требует напряжения, иначе она не может быть выполнена успешно”. Поэтому мы нахмурены, когда сосредоточиваемся. Мы сидим, сгорбившись. Мы заставляем свои мышцы делать усилия, что ничуть не помогает нашему мозгу в его деятельности. Как бороться с этой нервной усталостью? Расслабляйтесь! Расслабляйтесь! Научитесь расслабляться, когда вы выполняете свою работу! Легко ли это? Нет. Вероятно, вам придется изменить привычки, выработанные в течение всей жизни. Но стоит попытаться, так как это может произвести революцию во всей вашей жизни.

Уильям Джеймс пишет в своем эссе “Евангелие расслабления” — “Присущие американцам сверхнапряженность, нервозность, спешка, чрезмерная энергичность и мучительная потребность в выражении... это дурные привычки, ни более, ни менее”. Напряжение — это привычка. Способность расслабляться — это привычка. От дурных привычек можно избавиться, а хорошие привычки могут быть созданы. Каким образом вы расслабляетесь? Расслабляется ли сначала ваш мозг или ваши нервы? Ни то и ни другое. Прежде всего расслабляются ваши мышцы! А теперь попытаемся это сделать. И ожалуй, мы начнем эту процедуру с расслабления глаз.

Прочитайте до конца данный абзац, а затем откиньтесь, закройте глаза и мысленно говорите своим глазам: "Отдыхайте спокойно, отдыхайте спокойно, не напрягайтесь, не ммурьтесь. Отдыхайте... отдыхайте спокойно". Очень медленно повторяйте эти слова в течение минуты...

Наверное, вы заметили, что через несколько секунд мышцы глаз начали вам подчиняться? Вы почувствовали, словно чья-то заботливая рука избавила вас от напряжения? Вам может показаться невероятным, но за эту минуту вы нашли универсальный ключ и секрет искусства расслабления. Вы можете проделать то же самое с челюстью, с мышцами лица, шеи, плеч и всего тела. Но самым важным органом из всех является глаз.

Доктор Эдмунд Джекобсон из Чикагского университета осмелился высказать мысль, что если вы умеете полностью расслабить глазные мышцы, то вы можете забыть о всех своих неприятностях. Роль глаз в устранении нервного напряжения важна потому, что они расходуют до одной четверти всей нервной энергии, поглощаемой нашим организмом. Именно поэтому так много людей с совершенно нормальным зрением страдают астенопией (быстрая утомляемость глаз). Они сами слишком напрягают свои глаза.

Известная романистка Викки Баум рассказывает, как в детстве она встретила старика, который преподавал ей один из самых важных уроков в жизни. Однажды она упала, ссадила колени и ушибла запястье. Старик ее поднял. Когда-то он был клоуном в цирке, и, отряхивая ее платье, он сказал: "Ты пострадала от того, что не умеешь расслабляться. Представь себе, что твое тело так же податливо, как носок, как старый скомканный носок. Пойдем, я покажу тебе, как это делается". Старик показал и другим детям, как надо падать, делать сальто-мортале и кувыркаться. И все время он повторял: "Представь себе, что ты старый скомканный носок. Тогда ты обязательно расслабишься!" Вы можете расслабляться между делом почти всегда, где бы вы ни находились. Только не делайте усилий, чтобы расслабиться. Расслабленность означает отсутствие всякого напряжения и усилий. Думайте о чем-нибудь приятном и о расслаблении. Сначала пусть рассла-

бятся мышцы ваших глаз и лица. "Отдыхайте спокойно... Отдыхайте спокойно... Отдыхайте спокойно и расслабляйтесь". Почувствуйте, как энергия направляется от мышц лица к центру вашего тела. Представьте себя таким же свободным от напряжения, как младенец.

Вот пять рекомендаций, которые помогут вам научиться расслабляться:

1. Прочтите одну из лучших книг, написанных по этому предмету: "Освобождение от нервного напряжения". Ее автор — доктор Девид Гарольд Финк.

2. Расслабляйтесь, когда это возможно. Пусть ваше тело будет таким же податливым, как старый носок. Приступая к работе, я кладу на письменный стол старый носок темно-бордового цвета. Он напоминает мне о том, каким расслабленным должен быть я. Если у вас нет носка, подойдет кошка. Вы когда-нибудь брали на руки котенка, дремлющего на солнышке? Вы, наверно, заметили, что его голова и хвост свисают, как мокрая газета. Даже йоги в Индии советуют подражать кошке тем, кто хочет овладеть искусством расслабления. Я никогда не встречал усталую кошку, кошку, у которой был бы нервный срыв, или кошку, страдающую бессонницей. Кошку не терзают тревоги, и ей не угрожает язва желудка. И вы тоже сможете уберечь себя от этих бед, если научитесь расслабляться, как кошка.

3. Работайте в полную силу, но только примите удобное положение. Помните, что напряжение тела вызывает боль в плечах и нервную усталость.

4. Контролируйте себя четыре или пять раз в день и скажите себе: "Не прилагаю ли я чрезмерные усилия, выполняя свою работу? Не напрягаю ли я мышцы, которые не имеют никакого отношения к моей работе?" Это поможет выработать привычку расслабляться. А как пишет доктор Девид Гарольд Финк: "Среди тех, кто лучше всего знает психологию, эта привычка широко распространена".

5. Проверьте себя снова в конце дня, спросив себя: "Насколько я устал? Если я устал, то это не от умственной работы, а от способа ее выполнения". "Я оцениваю, насколько

плодотворно я потрудились за день, — пишет Даниал У. Джосселин, — не по своей усталости, а по тому, насколько я не устал". Далее он говорит: "Когда я чувствую себя особенно усталым в конце дня или когда раздражительность свидетельствует, что мои нервы устали, я знаю, вне всякого сомнения, что в этот день я работал неэффективно, как в количественном, так и в качественном отношении". Если каждый деловой человек усвоит этот урок, то тогда сразу же резко понизится смертность от гипертонии. А санатории и дома для умалишенных не будут так переполнены людьми, сломленными усталостью и беспокойством.

Усталость в ногах

За день ноги устают так, что хоть караул кричи. Мы предлагаем вам упражнения, с помощью которых можно регулировать кровообращение в ступнях.

1. Сядьте на пол, опираясь на ладони за спиной. Согните ноги в коленях и, сжимая и разжимая пальцы на ногах, двигайте к себе и от себя по полу мяч или пластиковую бутылку.

2. Побегайте по комнате попеременно на пятках и на пальцах. Разумеется, босиком.

3. Пальцами стоп схватите, поднимите вверх, а потом положите на пол какой-нибудь мелкий предмет, например, грецкий орех. Упражнение повторяется 20 раз.

4. Хорошенько выпрямитесь, руки — на бедрах. Попеременно ставьте ступню на пальцы и пятку; сначала сделайте это одной ногой, потом — другой. Ускорьте темп, повторив упражнение 20 раз.

5. Сядьте на пол, подтяните ноги, сжав пальцы "в кулак", затем выпрямите их быстрым движением. Повторите каждой ступней 15 раз.

6. Налейте в ванну холодной воды на высоту 20 см, ступите в нее разогретыми стопами, 20 раз поднимаясь на носки и опускаясь. Затем быстро выйдите из ванны, не вытирая ступни, наденьте теплые носки, энергично промаршируйте на месте. Кто обычно не может уснуть из-за холодных ступней, после таких упражнений будет спать крепко. Кроме того, вполне в состоянии и сами сделать

ноги чуть стройнее. Для этого достаточно воспользоваться очень простыми советами специалистов и освоить несколько несложных упражнений.

1. Сидя на стуле, зажмите между лодыжками корзинку для бумаг. Поднимите ноги и держите на весу, пока не досчитаете до 20. Повторите упражнение 10 раз.

2. Лягте на спину, поднимите полусогнутые ноги и проделайте ими круговые движения так, будто едете на велосипеде.

3. Лягте на живот и подтяните одну ногу к ягодицам. Досчитайте до 10. Повторите упражнение 20 раз. Затем поменяйте ноги.

КАЖДЫЙ ЧЕЛОВЕК ДОЛЖЕН В СОВЕРШЕНСТВЕ ВЛАДЕТЬ СОБОЙ

Известный советский физиолог, академик П. К. Анохин, ученик И. П. Павлова, считает, что эмоции так же, как и наши мышцы, поддаются воспитанию и тренировке. Можно выработать в себе чувство юмора, жизнерадостность, доброжелательное отношение к людям, умение переключать внимание на факторы, поднимающие настроение (занятие любимым делом, беседа с другом, слушание музыки и др.). Систематически повторяющиеся отрицательные эмоции (гнев, злость, ревность, неудовлетворенность собой) неблагоприятно сказываются на организме. Первоначально развивается функциональное нарушение нервной деятельности, а затем невроз становится источником самых разнообразных заболеваний, в том числе и сердечно-сосудистых. Если человек мнителен, он похож на больного и жить ему значительно труднее. Причинами самотравматизации психики могут быть характерные черты личности, которые с трудом поддаются перевоспитанию: болезненное честолюбие, завистливость, обидчивость, властолюбие, карьеризм, чрезмерная амбициозность и др. Известна поговорка: "Завистливого сон неймет". Древнегреческий философ Демокрит высказывался так: "Завистливый человек причиняет огорчения самому себе, словно своему врагу" Иногда острая отрицательная эмоция длится се-

кунды, а ее последствия требуют длительного лечения. При любых отрицательных эмоциях организм выделяет в кровь гормоны, в том числе адреналин, который сужает сосуды, повышает кровяное давление, активизирует энергетические процессы. Если эмоции очень сильны (например, тяжелое потрясение), то защитные средства могут не помочь, и тогда организм “сгорит” в пламени реакций. Чтобы не “взорваться” от сильных потрясений, необходимо во что бы то ни стало нейтрализовать излишние гормоны с помощью разрядки эмоций. При гибели близкого человека лучше дать выход своим чувствам, иначе невыплаканное горе заставит “плакать” другие органы. В перенапряженном, переутомленном организме происходит бурный расход резервов, нарушается регуляция обмена веществ; организму становится трудно удалять продукты распада, которые скапливаются и отравляют его.

КАК ЗАЩИТИТЬ ОРГАНИЗМ ОТ ЧРЕЗМЕРНЫХ НАПРЯЖЕНИЙ?

Многие люди порой инстинктивно улавливают потребность в психической разрядке. Один человек приходит в спокойное состояние после физической работы, другой — после быстрой ходьбы, третий — после прослушивания музыки. В случае плохого настроения некоторые стараются быстрее заснуть, и это приносит им облегчение. И хотя причины отрицательных эмоций остались, реакция на них становится более спокойной. Такой метод защиты организма получил название “охранительное торможение”.

КАК СМЯГЧИТЬ ВРЕДНЫЕ ПОСЛЕДСТВИЯ ОТРИЦАТЕЛЬНЫХ ЭМОЦИЙ?

Надо дать им выход через двигательные реакции (физический труд, длительная ходьба до легкого утомления). Тогда энергия нервного напряжения будет “отводиться” по мышечным каналам, оставляя нетронутой или затрагивая в меньшей степени сердечно-сосудистую систему. Адреналин, выделяемый при эмоциях, во время

движения “сжигается”, уменьшая возможность вредных последствий. Аутотренинг — это форма самовнушения, позволяющая ввести себя в легкое дремотное состояние и без напряжения предельно сосредоточить свое внимание на том, чем занимаешься в данный момент. Итак, примите “позу кучера”, опустившего поводья (можно облокотиться в кресле на спинку): — мои руки расслаблены, теплые, неподвижные; — мои ноги расслаблены, теплые, неподвижные; — мое туловище расслаблено, теплое, неподвижное; — моя шея расслаблена, теплая, неподвижная; — мое лицо расслаблено, теплое, неподвижное.

Затем продолжайте самовнушение:

— весь мой организм отдыхает;

— я отдохнула и успокоился;

— самочувствие хорошее;

— с удовольствием перейду к очередным делам. При небольшом навыке вы легко и быстро впадете в дрему, нередко с короткими сновидениями. Во время погружения в дремотное состояние вы можете создать, вызвать приятные для вас образы, мысли, воспоминания (легкие для восприятия, отрывочные, текущие, ненавязчивые). Весь аутотренинг займет не более 3-10 мин. Создание хорошего настроения гарантируется.

КАК ОСВОИТЬ МЕТОД САМОВНУШЕНИЯ

Необходимо заниматься регулярно, последовательно, с постепенным усилением требований к себе. Новые упражнения начинайте осторожными пробами. Небольшие отрицательные сигналы вначале занятий не должны вас смущать: это проявление инерции организма. Внимательно и доверительно слушая себя, вы добьетесь желаемого. Очень важно четко поставить себе цель, уяснить, чего вы хотите достичь, что устранить. Не бойтесь себя. Вначале некоторая неуверенность обычна для всех. Не требуйте от себя сразу никаких успехов. Отсутствие ощутимых результатов не означает, что их нет вообще: они проторгают себе путь в подсознании.

Место для аутотренировок

На первых порах лучше всего уединенный домашний угол. Но можно заниматься в любой обстановке. Это труднее, зато и результативнее: практические навыки нужны не “под колпаком”. Тем, кто начинает занятия в удобном уединении, все равно приходится переносить их в повседневную среду. Время тренировок всегда приходится увязывать с личным расписанием. Обычно рекомендуют вторую половину дня: дома, после работы, чтобы снять напряжение. Но можно заниматься и утром, и среди дня, в рабочие перерывы. Продолжительность занятий от 4 до 12 и более недель. Но не нужно связывать себя жесткими сроками. Необходима только регулярность. Достаточно, если вы будете уделять АТ 30 минут ежедневно: 5 минут утром, 20 (10+10) днем и 5 минут перед сном. Важно не количество времени, а качество. Можно и 5 минут в день, но с полной отдачей сил.

СОН, КАК У РЕБЕНКА

Хронический дефицит свободного времени и стрессы характерны для жизни практически каждого человека. Но одним удастся избавиться от тревожных мыслей перед тем как лечь спать, а другие начинают думать о своих неприятностях именно в постели. Если вы принадлежите к последней группе, попробуйте освоить приемы релаксации, медитации или аутогенной тренировки. С их помощью вы можете замедлить дыхание, уменьшить частоту сердечных сокращений, расслабить мышцы и избавиться от разных отвлекающих мыслей. Результат — глубокий здоровый сон, как у ребенка. Предлагаем вашему вниманию несколько таких рекомендаций. Выбор за вами. Попробуйте каждый из методов, начиная с наиболее понравившегося. Возможно, вы сразу остановитесь на каком-либо одном способе или, что тоже не возбраняется, воспользуетесь комбинацией трех методов. Советуем прибегать к релаксационным методам и успокоительным упражнениям один или два раза в день по 10-15 минут. Пока не овладеете техникой релаксации, делать их лучше за пределами спальни.

Когда же вы почувствуете, что освоили основы упражнений, можете выполнять их перед отходом ко сну — в спальне или в другом удобном месте. Если эти методы раздражают вас, ити возложенные на них надежды не оправдываются, временно ограничьтесь дневными занятиями. Запомните: напряжение не должно следовать за вами спатью.

Постепенная релаксация. Техника постепенной релаксации была впервые разработана в 20-х годах физиологом и врачом Эдмундом Якобсоном. Она заключается в том, что вы сначала напрягаете мышцу, а потом расслабляете ее, одновременно концентрируясь на своих ощущениях и не допуская никаких других мыслей. Вы постепенно переходите от одной мышцы к другой, опускаясь от головы к ногам, и наоборот.

1. Лягте на ковер или на гимнастический мат, закройте глаза и расслабьтесь. Примите решение, с чего начать, например, с пальцев ног.

2. Сделайте глубокий вдох. Выпуская воздух из легких, представьте себе, что вместе с ним освобождаетесь от напряжения.

3. Далее, на несколько секунд напрягите пальцы ног затем расслабьте их. Вдохните воздух, считая до десяти, и медленно выдохните, концентрируясь на ощущениях в расслабленных мышцах. Думайте о разнице ощущений в напряженном и расслабленном состояниях.

4. Трижды повторите 2-й и 3-й этапы.

5. Далее включайте в работу мышцы ступней, ног, бедер, живота, спины, плеч, рук, кистей, шеи, лица и головы. Старайтесь сохранять отрешенность от посторонних мыслей. Можете попробовать напрячь только один палец ноги, одну икроножную мышцу или мышцы челюсти.

Медитация. Цель медитации — приведение психики человека в состояние углубленности и сосредоточенности. Существует немало способов медитации, мы остановимся на ее основах. 1. Подыщите спокойное место, где бы вас ничто не отвлекало, и объект для концентрации внимания. Это могут быть точка на стене, слово, звук или фраза, повторенная несколько раз про себя. А можно просто

сконцентрироваться на дыхании. 2. Поудобнее сядьте на пол или стул. Делая вдох, сконцентрируйтесь на ощущении своего вдоха и последующего выдоха, попытайтесь осознать это чувство. Не замедляйте дыхание и не ускоряйте его — просто ощущайте процесс дыхания. 3. Постарайтесь освободиться от всех мыслей. Если это плохо удастся, воспользуйтесь объектом, на котором вы фиксировали свое внимание, чтобы сконцентрироваться снова. Занимайтесь медитацией по несколько минут в день, до тех пор пока не доведете сеанс до 15 минут. По мере овладения техникой, вы сможете выбрать наилучшее время для занятий. Поскольку медитация одновременно является мыслительным и очищающим процессом, некоторым трудно сразу после нее расслабиться. Релаксация наступает позже. Другие, напротив, легко засыпают, объясняя это тем, что медитация хорошо “проветривает мозги”. Так это или нет — судить вам.

Аутогенная тренировка. Аутогенная тренировка разработана в начале века немецким неврологом Дж. Х. Шульцем. В ее основе — использование внушающих (суггестивных) слов и фраз вроде: “Я чувствую себя спокойным” или: “Я испытываю ощущение тяжести”, чтобы пассивным методом убедить свой организм расслабиться.

1. Сядьте в тихом месте, как и при медитации.

2. Выберите фразу, с которой хотите начать, и повторяйте ее про себя снова и снова, давая возможность своему дыханию следовать за ритмом слов.

3. Устав от одной фразы, переходите к следующей. Можно переключаться с “физического” слова на “умственное”, всякий раз возвращая, концентрируя мысли, внимание на них и ослабляя тем самым напряжение. Приведем слова и фразы, применяемые на занятиях аутотренингом. Если хотите, можете поэкспериментировать с другими словами, придуманными вами.

Физические: Тяжелый. Теплый. Расслабленный. Мое тело ощущает тепло. Мои ноги становятся тяжелее.

Умственные: Мир. Спокойный. Спокойствие. Я чувствую себя спокойным. Мне хочется спать. Я скоро усну. Это всего лишь основы постепенной релаксации, медитации *

аутогенной тренировки. Более подробную информацию об этих методах лечения вы можете найти в специальной литературе.

НЕРВНАЯ СИСТЕМА

Как успокоить нервы? Перекатывание по ладоням грецких орехов или граненого карандаша как средство, успокаивающее нервную систему, знакомо людям с древности (вспомните “четки” в руках мудрецов в странах ислама). Оно основано на лечебном эффекте активности рук. Оказывается, работа рук способствует психическому успокоению и предотвращает развитие утомления в мозговых центрах, поскольку нервные окончания кончиков пальцев непосредственно связаны с мозгом, а прилив крови к рукам благоприятствует психоэмоциональной устойчивости и физическому здоровью.

Обида

Обида — отрицательная эмоция, истощающая нервную систему человека и нередко располагающая к болезни. Обида на какого-то человека (жену, друга, начальника) возникает от того, что его поведение, мысли, действия по отношению к вам не соответствуют вашим ожиданиям, оценкам, представлениям о себе. То есть рассогласование желаемого и действительного приводит к страданию. А почему, собственно, вы считаете себя вправе лишать другого человека свободы и права на свое собственное мнение? И в своей обиде мы, наверное, похожи на царя Ксеркса, который повелел наказать плетью пролив Босфор за то, что тот разбушевался, когда там был великий перс. Обидчивых трудно любить, их сторонятся, удел часто обижающихся — одиночество. Обиду можно предотвратить, если осмыслить то, что ее вызывает. Постарайтесь понять обижающих вас родных, знакомых, прохожих. Скажите про себя: “Вы не правы, но я вас прощаю!”

Умейте радоваться мелочам (для женщин)

— Уважай свои чувства и никогда не стыдись их. Ты

имеешь право быть грустной, недовольной, раздраженной или счастливой. Не скрывай этого, и твои отношения с окружающими будут намного более искренними.

— Научись радоваться мелочам, которые приносит тебе день: знакомый преподнес тебе цветы или сделал комплимент, после пасмурной холодной погоды наконец-то появилось солнышко, испеченный тобой пирог удался на славу. Упражняйся в способности замечать даже самые маленькие, но приятные мелочи, и они сами будут попадаться тебе на глаза.

— Планируй свое будущее, но радуйся и настоящему. Не откладывай удовольствие на потом, объясняя это отсутствием времени. Отложи глажку белья или уборку квартиры на пару часов и пройди к морю, озеру, лесу.

— Постарайся прорвать рутину дня, время от времени изменяй его ритм.

Какое ваше самочувствие?

Казалось бы, ответить на этот вопрос проще простого, ведь каждый сам чувствует, насколько ему плохо в данный момент. Но это субъективная, а не количественная оценка, она затрудняет выработку решения, как поступить дальше: отдохнуть, продолжить работу, обратиться к врачу или принять лекарство. Однако, не ведая о резервах своего здоровья, но, повинаясь собственным ощущениям, человек может либо растерять остатки жизненных сил, либо установкой “мне плохо” превратить в прах даже богатырские запасы энергии. А так ли ему плохо в самом деле или это самовнушение, провоцирующее телесные недомогания? Сегодня разработаны приборы, позволяющие достаточно точно оценивать “жизненную силу” человека и даже отдельных систем организма. Это, прежде всего, (аппараты Фолля, компьютерная диагностическая аппаратура, к сожалению, доступная лишь специалистам). Существуют два достаточно простых способа тестирования “жизненной силы” с помощью мегомметра и микроамперметра, но не всякому они по карману. Вот тогда на помощь может прийти простой, но достаточно объективный способ самотестирования без приборов и посторонней

помощи. Он заключается в том, что здоровый человек после вдоха может надолго задержать дыхание, не испытывая при этом ощущений, сходных с удушьем, а больной или переутомившийся — не более 10-15 секунд. В таблице приведены усредненные паузы вдыханий и соответствующие им состояния организма у людей, не занимавшихся ранее задержкой дыхания и другими видами дыхательной гимнастики, а также спортом.

Длительность паузы	Состояние организма
10 с и менее	очень тяжелое
15 с	тяжелое
30 с	удовлетворительное
45 с	хорошее (для женщин)
60 с	хорошее (для мужчин)
90 с	отличное

Тренированные индивидуумы могут обходиться без дыхания 3 минуты и более, не ощущая дискомфорта, для них эта градация должна быть соответствующим образом скорректирована. Заядлые курильщики и люди преклонного возраста могут считать свое состояние "отличным", задерживая дыхание всего на 30-45 секунд (но это одновременно и сигнал о том, что неплохо бросить курить). Эта же методика применима и для более серьезного тестирования. Например, если вы смогли задержать дыхание после вдоха всего на 20 секунд, а после выполнения лечебных процедур или приема лекарства этот интервал не изменился или даже возрос до 25-30 секунд, вероятнее всего, лечение пошло вам на пользу и его следует продолжить. Но если пауза в дыхании уменьшилась, значит, вы привнесли в организм токсины, равновесие в энергетические каналы или кровоток в сосуды. Особенно показательна картина с задержкой дыхания у гриппозных больных. Низкая длительность паузы после вдоха (20-30 с) сохраняется еще несколько дней после нормализации температуры тела и исчезновения субъективных симптомов заболевания (мышечной слабости, потливости). Это связано с общей токсикацией организма, на ликвидацию которой требуются длительное время и большие энергетические затраты. Во время самоочищения от токсинов организм не в состоянии

переносить физические нагрузки, отсюда возможные осложнения, зачастую очень серьезные. Вот почему врачи предписывают строгий постельный режим и надолго освобождают от работы больных гриппом. Вы можете считать себя условно больным лишь тогда, когда длительность паузы после вдоха достигнет 80 % от привычной для вас нормы. Мы не советуем увлекаться таким тестированием беременным женщинам, астматикам, онкологическим больным. И уж ни в коем случае не доводите себя до состояния удушья. Как только вам захотелось освободить легкие от воздуха, сделайте это немедленно. Зафиксированные секунды и будут вашей нормой на данный момент, а стремление побить собственный “рекорд” может оказаться небезопасным. Кстати, о секундах. Если под рукой нет часов, не расстраивайтесь. Научитесь отсчитывать свои “секунды”, отбивая такт ногой, как это делают на сцене музыканты.

Чем заесть... стресс?

Общеизвестно благотворное влияние лекарственных растений на здоровье человека. Специальная отрасль медицины, фитотерапия, занимается лечением различных недугов лекарственными растениями, многие из которых можно использовать в качестве продуктов питания.

Сюда можно отнести, например, крапиву, а также улучшающие вкус приправы — лимонную мяту, розмарин, укроп и лаванду. Почти все растительные продукты питания содержат вещества, способные облегчать определенные страдания. Известно, что кочанный салат содержит вещество лактукариум, способствующее хорошему глубокому сну, а овес — успокаивающее вещество авенин. Однако во многих случаях механизм успокаивающего или, наоборот, тонизирующего действия того или иного продукта на организм остается неизвестным. Частично это объясняется тем, что концентрация этих веществ в растениях, которые мы используем в качестве продуктов питания, намного ниже, чем в тех, что принадлежат к чисто лекарственным. И тем не менее многие используемые в пищу растения даже из бедной почвы

получают и накапливают большое количество минеральных веществ и микроэлементов, способных значительно обогатить ваш ежедневный рацион. При этом следует выбирать только те продукты, которые вам больше всего по вкусу. Растительные продукты, перечисленные в предлагаемой вашему вниманию таблице, не просто содержат по одному или более минеральных веществ или микроэлементов, но и отличаются их высокой концентрацией. Особенно показателен в этом отношении овес. А знаете ли вы, что в буковом орешке и в семени кунжута содержание кальция и железа выше, чем в продуктах животного происхождения? Но подобные сравнения не были целью составителей этой таблицы. Главное, чтобы читатель узнал, о каких продуктах не стоит забывать. Для сравнения в конце таблицы приведены данные о суточной потребности взрослого в отдельных минералах или микроэлементах. Конечно, не стоит переоценивать роль растений. Содержание минеральных солей и микроэлементов в некоторых продуктах животного происхождения выше: кальция — в молоке, железа и фосфора — в мясе, меди — в потрохах.

Если вам не спится

Кто в наш просвещенный и суматошный век не знает все болезни, в том числе и бессонница, — от нервов. Попереживал, переутомился — потом плохо спишь. Особенно вредит злоупотребление алкоголем. А с возрастом наш сон становится особенно ранимым — лег пораньше, а тем более позднее, да еще в непривычном месте — и не только не отдохнешь, а еще больше намаешься... А между тем специалисты утверждают: что если вы ничем серьезно не больны, то вполне можете самостоятельно нормализовать свой сон.

Сначала приведем рецепты для всех:

— Перед сном полезна ванна продолжительностью 8-10 минут при температуре 36-38°C.

— Полезна также сидячая холодная ванна в течение трех-четырех минут.

— Если бессонница вызвана головными болями, при-

ливом крови к голове, выбивайте клин клином. Прикладывайте горчичники или натертый на терке хрен к икрам ног. Печет? Терпите. Зато исчезнет головная боль и вы будете хорошо спать.

— Одновременно с накладыванием горчичников или хрена рекомендуется пить рассол соленых огурцов с медом, который, кстати, хорошо слабит: одна столовая ложка меда на один стакан огуречного рассола.

— Нередко головная боль и плохой сон вызваны тем, что у вас “замусорен” желудок. Нужно его очистить, некоторое время побыть на диете.

— Прежде чем лечь в постель, не забудьте о сладком питье (молоко с медом или просто сладкая, с четырьмя-пятью кусками сахара, вода).

— Полезны отвары и настои валерианы, пустырника, листьев боярышника.

— Если вы не имеете ничего против вегетарианской пищи, то для вас самым лучшим средством от бессонницы может быть диета из сырых овощей, сырых фруктов и сырых овощных и фруктовых соков.

— Кавказские знахари советуют страдающим бессонницей пить перед сном два стакана свежего (непастеризованного) козьего молока.

— Утром, в обед и перед сном неплохо бы накладывать на лоб смесь из пшеничного или ржаного хлеба, мелко накрошенных свежих или соленых огурцов, кислого молока и глины.

— Лук, потребляемый перед сном в довольно значительном количестве, закладывает основу хорошего, крепкого и здорового сна.

Теперь дадим 16 лучших “снотворных” рецептов: по утрам всегда вставайте в одно и то же время, независимо от того, когда вы заснули. По вечерам ограничивайтесь легким ужином. Перед сном избегайте кофе и колы. Следите за тем, чтобы в спальне была нормальная температура. Лучше всего — от 14 до 18°C. Позаботьтесь об удобной постели. Матрас не должен быть ни слишком твердым, ни слишком мягким. Секс расслабляет мускулатуру и психику и приносит приятную усталость. Спите в темноте,

закрывайте жалюзи и шторы, надевайте для сна только просторную, удобную одежду, которая не жмет. Если днем вы мало двигались, прогуляйтесь перед сном. Не спите днем, если ночью страдаете от бессонницы. Никогда не оставайтесь в постели, если не можете заснуть дольше 30 минут. Перейдите в другую комнату. С помощью аутогенной тренировки избавляйтесь от психических нагрузок. Пейте поменьше спиртного перед сном. Ни в коем случае не читайте и не работайте в постели. Спать лучше на животе, руки подложив под низкую подушку (если нет гипертонии), а лицо повернув налево. Расслабление в этой позе более эффективно, вероятно, потому, что это естественная поза, в которой спят дети. Полезно спать на левом боку — для улучшения работы желудочно-кишечного тракта.

А теперь приведем более конкретные примеры:

— принимайте хвойные ванны или ванны с настоем календулы, мяты, душицы, мелиссы (до 50 г каждой из трав), 10 минут, 5-7 раз через день.

— 50 г семян укропа варят 15-20 минут на малом огне 500 мл вина — кагора или портвейна. Настоять, укутав, час. Процедить, отжать. Принимать перед сном по 50-30 мл.

— Столовую ложку валерианы лекарственной залить стаканом кипятка. Кипятить 15 минут на слабом огне, настоять 45 минут, процедить. Принимать по столовой ложке, детям по чайной ложке 3 раза в день.

— Спиртовую настойку валерианы (аптечный препарат) принимают по 15-20 капель на прием 2-3 раза в день, детям дают столько капель, сколько лет ребенку.

— Столовая ложка меда со стаканом горячего молока или воды вечером за час до сна помогает расслабиться и быстро уснуть.

— Две столовые ложки семян конопли мелко растолочь, просеять, залить стаканом горячей кипяченой воды. Настоять, укутав, 30-40 минут. Вылить половину стакана за два часа до сна. Потом, через час, — остальное вместе с осадком (обязательно теплым). Курс лечения — 2 недели.

Можно принимать и при периодической бессоннице.

— Две чайные ложки хмеля (шишек) на стакан кипятка, настоять, укутав, 4 часа, процедить. Выпить на ночь.

— Измельченные шишки хмеля и водку или 50-градусный спирт настоять 2 недели в темном месте, процедить, отжать. Доза: по 5 капель настойки на столовую ложку (комнатной температуры) кипяченой воды 3 раза (днем перед едой и второй раз перед сном).

— Смазать лавандовым маслом виски и 3-5 капель лаванды на кусок сахара. Принять (сосать) перед сном. Необходимо сказать, что продолжительность сна зависит от возраста, индивидуальных особенностей организма, физической и нервной нагрузки. В 60% случаев бессонницы повинен связанный с нашей жизнью стресс. Люди даже ночью не могут отрешиться от проблем. ложась в постель, не расстаются со своими заботами и тревогами.

Нарушается равновесие вегетативной нервной системы, дыхание и сердцебиение учащаются, сон становится тревожным. Необходимо устранить причины бессонницы, а не пытаться избавиться от ее симптомов. К снотворным следует прибегать только в крайних случаях — эти препараты не способствуют естественному сну. А частое их употребление приводит к зависимости. В ночном бдении нередко повинно неправильное питание. Съеденный на ночь плотный ужин, кофе, какао, алкоголь прогоняют сон. Мешают сну и их прямые противоположности — голод и жажда. Некоторым людям мешает светящаяся луна. Науке это феномен известен. Наряду с мешающим ярким светом причина может заключаться в психике, в личных настроениях или в дурных примерах. Вы видите луну и думаете, что из-за этого не можете спать.

Итак вывод: если будете думать о том, почему вам не спится, сон точно обойдет вас стороной.

И в заключение приведем рецепт сна Леонардо. Действительно, великий деятель итальянского Возрождения Леонардо да Винчи придерживался особого режима сна,

который, по его мнению, и был причиной его творческой активности и работоспособности. Спал Леонардо каждые четыре часа по 15 минут независимо от времени суток. Кстати, американские психологи, проводившие недавно поиск наиболее оптимального режима сна, пришли к выводу, что рецепт да Винчи очень благоприятен для представителей тех профессий, которые требуют высокой концентрации внимания: пожарных, диспетчеров и сотрудников спасательных служб.

ГЛАВА VI

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ

СЕРДЦЕ — ЧУДО-МАШИНА

Его удары мягко отзываются в утробе матери за восемь месяцев до вашего рождения. Оно остается с вами в любой момент до конца дней. Сердце никогда не спит. Наоборот, оно совершает чудеса. Посмотрите на ваш кулак — это и есть приблизительно размер сердца. Теперь сожмите и разожмите его 70 раз, постоянно глядя на часы, в течение одной минуты. Это минимальное усилие, которое сердце совершает ежеминутно в течение жизни.

Иногда оно должно работать вдвое усерднее, когда вы, например, спешите на утренний автобус. Но в течение спокойного дня оно бьется 100 тысяч раз. Три миллиона раз в месяц! Если вы доживете до 80 лет — давайте постараемся этого достичь, — это составит 2 миллиарда 880 миллионов ударов, каждый из которых приурочен к определенному моменту времени. Даже в спокойный, неустоимительный день сердце перекачивает от 13 до 23 тысяч литров крови. Один из наиболее сложных электронных искусственных водителей сердечного ритма в мире питается от литиево-йодных батарей. Изготовители утверждают, что теоретическая продолжительность его работы составляет около 10 лет, и гордятся этим... Все это настолько чудесно, что иногда хочется пойти и сесть где-нибудь в тишине, чтобы послушать сердце. Известный кардиолог доктор К. Балл говорит: «Одна из самых глупых человеческих привычек — ни за чем не следить, пока не станет слиш-

ком поздно. Мы более тщательно заботимся о своих автомобилях, чем о сердце”.

А ведь простое соблюдение некоторых элементарных мер предосторожности и периодические проверки могли бы добавить годы к его работоспособности. В нашей “человеческой деревне” сердце — жизненно важный энергетический центр, служащий всей “округе”. Чрезвычайно эффективное, оно требует лишь небольшого внешнего наблюдения или “обслуживания” для того, чтобы поддерживать его нормальную работу. Оно особенно нуждается в защите.

Сердце состоит фактически из двух отдельных насосных устройств, каждое из которых содержит две камеры: желудочки и предсердия. Предсердия — собирающие камеры, желудочки — насосные отсеки. Вены приносят темную кровь, которая прошла через все тело, в правое предсердие. Оно передает кровь связанному с ним желудочку, который через артерию накачивает кровь в легкие. Легкие и сердце взаимозависимы. Каждый вдох — это свежая порция кислорода, делающий кровь ярко-красной, освобождая ее от углекислого газа. Из легких кровь поступает в левое предсердие и через хитроумный митральный клапан — в левый желудочек.

Задача последнего — перекачивать высококачественную кровь в артерии, основные линии снабжения остальной части тела. Такова сердечно-сосудистая система. Это восхитительная транспортная сеть, которая доставляет в клетки организма жизненно необходимые элементы: питательные вещества, кислород, минеральные соли, воду и другие материалы, поддерживающие жизнедеятельность.

Она снабжает, но она же и забирает из тканей питательные вещества, от которых зависит работа сердца, а также продукты обмена веществ — двуокись углерода, избыток воды. Она работает ритмично и хорошо регулируется. Но, как и во всех транспортных системах, здесь иногда случаются аварии. Если энергоустановка получает топливо, не соответствующее стандартам, она начинает плохо работать. Если сужены или заблокированы дороги, жизненно важное движение почти прекращается. Если снабже-

ние отсутствует, “деревне” угрожает смерть. Как же предупредить сердечно-сосудистые заболевания?

Группа врачей и исследователей Стэнфордского университета (США) разработала специальную программу по здоровому образу жизни, которая убеждает в том, что можно уберечься от инфарктов и инсультов. Эта программа прошла апробацию в Центре профилактической медицины.

РУКОВОДСТВО ПО ЗДОРОВОМУ ОБРАЗУ ЖИЗНИ

В повседневной жизни заложены большие возможности уменьшить риск возникновения этих недугов, а также некоторых видов рака. Действительно, если вы последуете советам, содержащимся в этой программе, то убедитесь в способности жизни приносить вам больше радости, не говоря уже о том, что и сил для нее же прибавится.

Ишемическая болезнь сердца — так ли это неизбежно? Сто лет назад ее практически не было. Теперь же эта болезнь и инсульты, тесно с нею связанные, являются причиной примерно половины всех смертных случаев. И трагедия в том, что около 45% ее жертв моложе 65 лет. Другими словами, каждый год десятки тысяч людей умирают преждевременно. Можно представить негодование в обществе, если бы люди стали гибнуть десятками тысяч от какой-нибудь инфекционной болезни. Начались бы лихорадочные поиски лекарства или вакцины. Беда в том, что вакцины от ишемической болезни сердца нет и быть не может.

Врачи не в состоянии предотвратить ее. И только вы сами можете это сделать. Предотвратить ишемическую болезнь сердца и инсульты можно профилактикой атеросклероза. Атеросклероз, постепенно поражающий артерии, вошел в жизнь человека вместе с вытеснением натуральной пищи жирными и сильно переработанными пищевыми продуктами вошел вместе с автомобилями, сигаретами и стрессами. Атеросклероз может развиваться с детства — в артериях начинают появляться жировые прослойки. На стенках артерий с возрастом образуется толстый слой от-

ложений, способных совсем перекрыть коронарные артерии, поставляющие кровь миокарду, самой сердечной мышце. Часть мышцы отмирает — вот вам, пожалуйста, и инфаркт миокарда. Если нарушается подача крови в мозг, наступает мозговой инсульт. Атеросклероз подрывает наше здоровье еще до того, как события примут столь драматический оборот. Ограничивая приток крови к конечностям, мозгу и другим жизненно важным органам, он может быть причиной преждевременного старения — мы выглядим старше своих лет, раньше времени стареем душой и телом. Насколько велик риск заболевания лично у вас? Точно мы вам сказать не можем, но вы должны знать, из чего он складывается. Естественной защитой от ишемической болезни сердца в какой-то мере обладают до наступления климакса женщины. Что касается мужчин, то опасности в возрасте до 60 лет подвергается каждый пятый.

Лично для вас опасность может складываться из нескольких “факторов риска”, а всего их шесть. Как известно, три из них создают непосредственную угрозу — это высокий уровень холестерина, высокое артериальное давление и курение. Каждый фактор риска увеличивает вероятность болезни в 2-3 раза. Наличие сразу двух или трех факторов резко усугубляет опасность — болезнь как бы начинает получать свою зловещую прибыль в виде сложных процентов. Существенно повышают вероятность заболевания еще три фактора: недостаток движения, избыточная масса тела и стресс

ХОЛЕСТЕРИН. В ЧЕМ ЕГО ВРЕД

В научных кругах преобладает мнение, что высокий уровень холестерина в крови непосредственно способствует закупориванию артерий и тем самым ведет к инфарктам миокарда и инсультам. Среди жителей тех стран, где в среднем содержание холестерина в крови невелико, ишемическая болезнь сердца встречается редко. А вот в одном из районов Финляндии, где отмечается самый высокий уровень холестерина, частота инфаркта миокарда самая большая в мире. Поинтересуйтесь у врача, какой у

нас уровень холестерина, и, если он выше 5,2 ммоль/л, сделайте все, чтобы он стал ниже. В идеале содержание холестерина в крови должно быть в пределах от 4 до 4,5 ммоль/л.

Откуда берется холестерин в крови

Нашу кровь снабжает холестерином пища двух видов: уже содержащая холестерин и та, в которую входят “насыщенные” жиры, — это, в основном, жиры животного происхождения. Образованию в крови высокого уровня холестерина способствуют четыре группы пищевых продуктов:

— содержание холестерина очень велико в яичных желтках и субпродуктах (печени, почках);

— очень много насыщенных жиров и очень много холестерина в говядине, баранине, свинине и мясных полуфабрикатах;

— насыщенные жиры — во всех молочных продуктах, кроме обезжиренных, в частности, много молочного жира в сливках и сметане. Кокосовое, пальмовое масло и продукты, содержащие растительные масла, подвергшиеся отвердению или гидрогенизации, содержат много насыщенных жиров.

Что же делать?

Вообще-то, не ставьте своей целью провести перемены в питании слишком быстро. Ведь, если нездоровые привычки складываются в течение всей жизни, то можно подождать год-другой, чтобы постепенно отучиться от них. Поставьте задачу — постепенно отказаться от пищи животного происхождения и приучить себя к растительной. Может быть, придется заняться поисками новых рецептов, но в результате вы сэкономите не только деньги, но и здоровье! Что, конкретно, нужно делать?

Ограничьте потребление яичных желтков до трех в неделю.

Печень и другие субпродукты ешьте не чаще одного раза в месяц. Ешьте меньше таких продуктов, как копченая колбаса, сосиски, или откажитесь от них совсем, вме-

сто красного мяса несколько раз в неделю готовьте богатые белками овощные блюда, рыбу, курицу или индейку, выбирайте сыры, сделанные из нецельного молока, и творог с пониженным содержанием жира, меньше пейте цельного молока, сливок и сметаны, (переключайтесь сначала на молоко пониженной жирности, а когда привыкнете к его вкусу, переходите на обезжиренное молоко), старайтесь не есть сливочное масло (перейдите на какой-нибудь диетический маргарин). Что касается маргаринов, то лучше те, на которых в качестве первого компонента указано жидкое растительное масло.

Избегайте насыщенных жиров:

сало (лярд), сливочное масло, молочный жир, вытопленный из мяса жир, мясной жир, гидрогенизированные растительные масла, отвержденные растительные масла; ненасыщенные жиры — хороши в меру, сафлоровое масло, хлопковое масло, соевое масло, кукурузное масло, подсолнечное масло, кунжутное масло, арахисовое масло, оливковое масло.

Уровень холестерина у детей

Если ребенок постоянно ест сосиски, жареную пищу, мороженое, магазинные торты, пирожные и прочую жирную пищу, то в юности, уже к двадцати годам, может начаться развитие ишемической болезни сердца. Исследование молодых солдат (средний возраст 22 года) продемонстрировало, к каким последствиям приводит высокий уровень холестерина у детей: по меньшей мере, у каждого третьего из обследованных коронарные артерии были сужены склеротическими отложениями. Родителям нужно следить, чтобы дети не ели много жирной пищи. Хотим вам дать совет: как только ребенку исполнится год, давайте ему лишь обезжиренное молоко.

Пищевые продукты, понижающие уровень холестерина в крови

Недавно ученые установили, что определенные вещества, содержащиеся в натуральных продуктах, могут действительно способствовать снижению уровня холестерина.

Одно из таких веществ — “гуаровая камедь”, которая есть в бобах и овсе. Другое — пектин в яблоках и мякоти цитрусовых. Некоторые исследователи утверждают, что такими свойствами обладают и другие вещества из натуральных пищевых продуктов. Но нет доказательств того, что защитный эффект можно получить, вводя в рацион лецитин, чеснок или витамины, так же, как не доказано, что лецитин, который имеется в яйцах, защищает от имеющегося в тех же яйцах, и в больших количествах, холестерина

АРТЕРИАЛЬНОЕ ДАВЛЕНИЕ

Повышенное артериальное давление значительно увеличивает риск возникновения ишемической болезни сердца, инсульта, а также других болезней. Опасность увеличивается даже при умеренно повышенном давлении, особенно, если человек курит или у него высокий уровень холестерина.

Обычно происходит следующее: кровеносные сосуды теряют способность к расширению — кровоток затрудняется. Чтобы поддержать кровообращение, сердцу приходится сокращаться с большей силой. В результате артерии изнашиваются и рвутся, а сердце испытывает перегрузки.

Многие люди с опасно высоким артериальным давлением этого не знают, потому что признаков, предупреждающих их об опасности, как правило, нет.

Как измеряется артериальное давление

Врач определяет артериальное давление по двум значениям. Верхнее число показывает “систолическое” давление — то, при котором сердце выбрасывает кровь в артерии. Нижнее число — “диастолическое” давление, при котором сердце заполняется кровью между сокращениями. У жителей США в среднем артериальное давление выше, чем у человека с хорошим здоровьем. Стремиться нужно к тому, чтобы артериальное давление не поднималось выше значений 120 на 80, то есть, чтобы систолическое значение не превышало числа 120, а диастолическое — 80.

Если даже и нет симптомов повышенного артериального давления, чтобы держать его в норме (между прочим, от пониженного давления практически никаких неприятностей не бывает), мы можем рекомендовать следующее:

проверяйте артериальное давление, по крайней мере, раз в два года; узнавайте и записывайте свои показатели.

Если врач выпишет лекарства, принимайте их регулярно — они могут в буквальном смысле спасти вам жизнь; если давление у вас выше 120 на 80 (имеют значение оба числа), стремитесь его понизить — чем ниже, тем лучше; следите за массой тела; регулярно занимайтесь физическими упражнениями; учитесь справляться с нервным напряжением; ограничьте потребление соли и сахара.

Физические упражнения

Регулярной физической тренировки недостаточно, чтобы избежать ишемической болезни сердца, но упражнения подходящего типа, безусловно, пойдут на пользу. Как показывает ряд исследований, среди тех, кто занимается физическими упражнениями регулярно и как следует случаев инфаркта миокарда меньше, чем среди тех, кто не занимается, а если инфаркты у тренированных людей и случаются, то протекают легче. Любые физические упражнения будут способствовать укреплению здоровья в целом, помогут следить за весом и снимать нервное напряжение. Тренирующийся человек начинает чувствовать себя лучше во всех отношениях, лучше выглядит, у него появляется больше жизненных сил. Упражнения определенного типа могут улучшить кровообращение, укрепить сердце, заставить его работать производительнее, помогут снизить артериальное давление, изменив в лучшую сторону состав крови.

Чтобы стимулировать работу сердечно-сосудистой системы, физическая тренировка должна быть "аэробной". Это значит, что группы крупных мышц должны ритмично работать, приводя тело в движение, но без перенапряжения.

Программа тренировок

Не так давно специалисты определили, сколько времени нужно отводить физическим упражнениям, чтобы достичь защитного эффекта. Оказывается, нужно не так уж много.

Вот три главных принципа, которые легко запомнить.

Тренируйтесь через день или хотя бы три раза в неделю.

Тренируйтесь непрерывно в течение 20 минут.

Тренируйтесь энергично, но следите за дыханием.

При выборе физических упражнений советуем остановиться на тех, которые доставляют вам удовольствие: иначе вы, скорее всего, бросите занятия. Тем, кто раньше не занимался, особенно людям постарше или тем, у кого масса тела больше нормы, вероятно, лучше всего остановить свой выбор на ходьбе. Регулярная энергичная ходьба в течение нескольких месяцев может послужить достаточной тренировкой. После чего можно попробовать упражнения поинтенсивнее. Так, прекрасной тренировкой для сердечно-сосудистой системы будет быстрая езда на велосипеде, плавание, бег в разминочном темпе. Прежде, чем переходить к интенсивному виду физических упражнений, советуем все-таки обсудить свои планы с врачом, если вам за тридцать пять, если у вас лишний вес, если были какие-то нелады с сердцем или кровообращением.

Следите за пульсом

При физических нагрузках — сердце бьется быстрее, сокращается не 60-80 раз в минуту, как обычно, а чаще, потому что мышцам нужно больше кислорода. По частоте сердечных сокращений легко узнать, не слишком ли велики нагрузки. Или, наоборот, не нужно прибавить усилий, чтобы тренировка была, действительно, полезна сердцу.

Сразу после тренировки посчитайте пульс в течение десяти секунд и умножьте число ударов на шесть. Если частота пульса превышает безопасную для вас границу, замедлите темп, особенно если чувствуете, что сильно устали. Если пульс намного медленнее, в следующий раз

можно заниматься энергичнее, при этом следя за дыханием и избегая переутомления. Если же пульс неровный или если вы чувствуете боль, стеснение в груди, сразу обратитесь к врачу.

Частота сердечных сокращений

Безопасные границы при интенсивных тренировках
возраст

20-29 лет — 140 ударов в мин.

30-39 лет — 132 удара в мин.

40-49 лет — 125 ударов в мин.

50-59 лет — 115 ударов в мин.

ИЗБЫТОЧНАЯ МАССА ТЕЛА

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, выше уровень холестерина в крови, выше риск диабета, который сам по себе увеличивает риск инфаркта. У тучных женщин большая вероятность рака молочной железы и толстой кишки.

Не слишком ли много вы весите

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.

Наши советы

Ешьте три раза в день, включая завтрак. Избегайте пищи, в которой много сахара и жира, и, наоборот, вводите в свой рацион крахмалсодержащую пищу — хлеб из пшеничной муки грубого помола, картофель, рис и т. д., уменьшите порции мясных блюд: даже постное мясо дает много калорий;

переходите на обезжиренные молочные продукты и

продукты пониженной жирности; ешьте медленно, отводите еде полчаса;

откажитесь от добавок;

если вы чувствуете голод в промежутках между завтраком и обедом, обедом и ужином, установите время для легкой закуска утром и во второй половине дня;

чтобы закуска была, действительно, легкой, малокалорийной, наметьте заранее, что будете есть; идеальны для закусок фрукты и овощи; ешьте медленно, пусть ваши вторые завтраки и полдники длятся не меньше 10 минут. 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.

Итак, первое условие — правильное питание. Второе — 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. Ведь у вас уже есть дополнительная нагрузка — носить лишние килограммы веса, а когда вы похудеете, то и тренироваться станет легче. Наверное, вам приходилось слышать, что для того, чтобы сжечь калории от съеденного куса шоколадного торта, нужно пробежать пять километров. Стоит ли в таком случае связываться с какими-то физическими упражнениями, будет ли прок? Будет, если думать о перспективе. Со временем, если вы будете тратить калорий больше, чем получать, то обязательно похудеете. Если проходить в день километра полтора, то за год можно сбросить килограммов пять, не меньше, при той же калорийности рациона. 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 минут, чтобы подвигаться, а лучше полчаса или даже час. Поставьте перед собой задачу проводить в движении в общей сложности 20-40 минут в день.

Упитанные дети

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 всякой всячины, где много жира и сахара.

СТРЕСС

Многие думают, что основная причина всех инфарктов — стресс. Действительно, стресс может увеличить вероятность инфаркта, но это всего лишь один из многих "факторов риска". Инфаркт может наступить даже у очень спокойного человека. А можно прожить жизнь в состоянии очень сильного стресса, тем не менее не страдая ишемической болезнью сердца.

Когда складывается напряженная обстановка, наш организм реагирует на нее естественным образом, выбрасывая в кровь адреналин — вещество, которое заставляет сердце сокращаться чаще, готовя нас к схватке или спасению жизни бегством. Когда наши предки жили в пещерах, это был прекрасный механизм, ведь им приходилось иметь дело с волками и медведями, но теперь такая реакция меньше соответствует условиям нашей жизни.

Стрессовые ситуации вредны, однако не сами по себе. Важно то, как вы на них реагируете. И, надо сказать, что ситуации, вызывающие удручающую скованность и тревогу у одних людей, благотворно действуют на других. Стресс может увеличивать риск инфаркта миокарда, если вы из-за нехватки времени живете в спешке, огорчаетесь по пустякам, не умеете отвлечься от забот и расслабиться; из-за чувства соперничества предъявляете к себе слишком высокие требования.

Стресс может повышать артериальное давление, вы-

ивать головные боли, бессонницу, расстройство желудка, увеличивать содержание холестерина в крови, провоцировать переедание, курение и, вообще, способен сделать жизнь менее приятной, чем она должна быть.

Готового рецепта для преодоления стресса нет, но есть способы, позволяющие иногда приспособиться к нему, а иногда избежать его или ослабить. Вот несколько полезных соображений. Не спешите действовать, когда вы испытываете стресс, возьмите "тайм-аут" на несколько минут. Короткая прогулка или две минуты наедине с собой могут очень помочь.

В стрессовой ситуации прислушайтесь к себе и постарайтесь изменить ход ваших мыслей.

В свободное время тренируйтесь в релаксации — учитесь расслабляться. Сядьте или лягте, дайте мышцам расслабиться, мысленно сосредоточьтесь на каком-нибудь успокаивающем образе (мягко набегающие на берег волны, голубая гладь горного озера, тихий шелест листвы на ветру).

Потренировавшись неделю-другую, вы обнаружите, что можете расслабляться мгновенно. Как показали недавние исследования, глубокое расслабление может способствовать понижению артериального давления.

Если вы по своему психическому складу относитесь к людям, вечно не успевающим и страдающим от этого, возьмите себе за правило в утренние часы отводить определенное время для составления письменного плана на день. Пусть не все будет получаться так, как запланировано. Для важных дел время все-таки будет.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями. Их успокаивающее действие чувствуется сразу и сохраняется потом в течение долгого времени.

Если вы пьете много кофе, ограничьте себя тремя, скажем, чашками в день. Усиливать чувство нервного напряжения могут и возбуждающие напитки типа кока-колы.

Не попадитесь в ловушку, положившись на успокоительные средства или алкоголь. Со временем они создают свой собственный стресс, который может оказаться куда хуже исходного.

КУРЕНИЕ

О риске легочных заболеваний (рака, эмфиземы, бронхита) прекрасно знают многие курильщики, но то, что они подвергаются повышенной опасности ишемической болезни сердца и инсульта, сознают не все. А ведь намного больше курящих умирает от ишемической болезни сердца, чем от рака. Большинство тех, кто оказывается жертвой ишемической болезни сердца в среднем возрасте, до этого курили. И смертельный исход инфаркта чаще грозит курящим. Сигареты ускоряют сужение артерий. На целых 15% уменьшается содержание кислорода в крови. Ускоряя сужение кровеносных сосудов и заставляя сердце сокращаться чаще, курение создает перегрузку всей сердечно-сосудистой системы. У курящих женщин чаще рождаются дети с врожденными пороками. Сигареты старят — курильщики выглядят старше своего возраста. Даже самые “слабые” сигареты увеличивают риск легочных заболеваний и инфаркта миокарда. В любом табачном дыме содержится окись углерода, из-за которой понижается уровень кислорода в крови. В любом случае курение ускоряет развитие атеросклероза. Можно ли поправить ущерб, нанесенный своему здоровью курением? Да. Риск инфаркта миокарда или инсульта начинает уменьшаться сразу, как только человек бросает курить, с первого же дня. Через несколько лет риск заболевания у бросившего курить будет не больше, чем у тех, кто никогда не курил.

Около тридцати миллионов американцев уже бросили курить, большинство самостоятельно, без посторонней помощи. Многим приходилось бросать не раз, но все-таки удалось. Нет никаких волшебных секретов, способных помочь бросить курить любому, но вот три принципа, которые помогают всем.

1. Нужно решиться бросить курить. Не пытайтесь бросить, если вы к этому не готовы. Нерешительные попытки будут, скорее всего, обречены на провал.

2. Выработайте план. Если вы пришли к твердому ре-

нению бросить, стоит, может быть, присоединиться к какой-нибудь организованной группе бросающих курить. Преимущество в том, что вы получите поддержку коллектива. А можете бросить и самостоятельно, пользуясь способом, о котором мы расскажем ниже.

3. Создайте себе психологическую поддержку.

Один из способов бросить курить самостоятельно

Многим очень помогают регулярные физические упражнения или курс аутотренинга в течение одного-двух месяцев, так как после этого бросить курить, оказывается значительно легче. Когда вы почувствуете, что почти готовы бросить курить, выберите дату, чтобы до нее оставалось не меньше двух недель; многим, оказывается, легче всего бросить курить в субботу, воскресенье или в один из отпускных дней. Сообщите о своем решении всем знакомым.

Чтобы показать серьезность своих намерений, можно даже разослать открытки. Хорошо, если вместе с вами бросит курить кто-то из друзей или родных, а можно заручиться поддержкой приятеля из числа бывших курильщиков — легче будет преодолеть трудные моменты. В течение этих двух недель создайте себе психологическую поддержку — укрепляйте свою решимость, постепенно отказываясь от привычек, связанных с курением.

Регистрируйте каждую выкуренную сигарету. Оберните пачку сигарет листком бумаги и записывайте, в какое время сигарета была выкурена. Начиная ломать свои курительные рефлексy. Например, сигарету, которую вы привыкли выкуривать после обеда. Будьте начеку. Заранее подумайте, отложите на полчаса. Вместо того, чтобы при появлении сильного желания курить сидя в удобном кресле, закурите стоя. Составьте план, чем заняться после обеда, отложите на полчаса.

Не покупайте сразу больше одной пачки сигарет. Дважды в неделю меняйте сорт, переходите на менее крепкие. Возможно, так будет легче уменьшить никотиновую зависимость.

Собирайте все окурки в большую стеклянную банку, чтобы вы могли их видеть во всей их неприглядности.

Приступайте к регулярным физическим тренировкам, если еще не начали заниматься.

Учитесь чем-то заменять курение. Два-три раза в день вместо сигареты выпейте стакан воды, съешьте морковку, пройдите по свежему воздуху.

Вечером накануне “Дня освобождения от сигарет” расчистите поле битвы: выбросите все оставшиеся сигареты, уберите пепельницы.

“День освобождения от сигарет”

Постарайтесь сделать этот день приятным. Можно устроить пикник у воды или в лесу. Проводите больше времени там, где курить нельзя. Заранее продумайте, что можно сделать, чтобы не попасть в стрессовую ситуацию.

Постарайтесь не думать о сигаретах, но будьте готовы к тому, что слабые “симптомы отмены” будут давать о себе знать. У одних людей эти симптомы не ощущаются совсем, другие чувствуют сонливость (тогда спите), беспокойство (в таком случае прогуляйтесь) или голод (значит, ешьте — особенно фрукты и овощи).

Когда очень захочется закурить, напомните своему организму, что теперь им командуете вы, а не сигареты. Засеките время — через несколько минут острое желание пройдет. Чтобы побороть его, пройдите быстрым шагом, съешьте что-нибудь (низкокалорийное) — в этом случае хорошо помогает жевательная резинка, а можно почистить зубы, принять душ.

Будьте начеку. Заранее подумайте, когда может появиться сильное желание закурить. И примите меры. Например, составьте план занятий после обеда, чтобы сразу встать из-за стола и отвлечь себя.

Малыш поможет маме бросить курить

Сейчас во всех возрастных группах бросает курить рекордное число людей — во всех, кроме одной. Эту единственную группу, которая курит больше, чем прежде, со-

ставляют девушки и молодые женщины. Если женщина продолжает курить даже во время беременности, это может обернуться трагедией.

Младенцы курящих матерей страдают от недостатка кислорода. И вес, и рост у них меньше, чем в среднем у новорожденных, а вот вероятность врожденных пороков у них больше. Абсолютно нельзя курить женщине, пользующейся противозачаточными таблетками: курение в несколько раз увеличивает риск инфаркта миокарда и инсульта.

Полнеть не обязательно

Вовсе не обязательно, что, бросив курить, вы начнете полнеть. Из трех бросивших курить один — худеет, один — сохраняет прежний вес и только один из трех — полнеет. Даже если вы немного и поправитесь, вы все равно будете здоровее, чем если бы продолжали курить. И потом ведь всегда можно сбросить лишние килограммы после того, как с этой привычкой будет покончено. Еще лучше, бросая курить, следить за весом — есть в меру и больше двигаться.

Решайтесь!

Все, что вы узнали о правильном питании и здоровом образе жизни, относится к людям всех возрастов. Конечно, лучше, когда здоровые привычки складываются в детстве. Тогда можно только пресечь развитие атеросклероза в самом начале, но и до самой старости сохранить здоровье, привлекательную внешность и силы.

Однако пересмотреть свой образ жизни никогда не поздно.

Развитие атеросклероза можно остановить и в зрелом возрасте, даже если человек с детства ведет такой образ жизни, при котором велик риск ишемической болезни сердца. В вашей власти продлить свою жизнь на годы и даже десятки лет, а то, что сил у вас прибавится, улучшится общее состояние здоровья и самочувствие, — это уж точно.

Желаем удачи!

Тест на изнашивание организма

Каждый человеческий орган изнашивается с различной скоростью. Ниже следуют временные и прочие характеристики старения. Примените их к себе.

Сердце

Расстояние пробега — 1,6 километра.

Возраст, годы	Время, мин
---------------	------------

25-35	7-8
-------	-----

36-45	8-9
-------	-----

46-55	9-10
-------	------

56-65	10-11
-------	-------

Слух

Максимальное расстояние, при котором различаются одни и те же звуки.

Возраст, годы	Расстояние, м
---------------	---------------

20	12
----	----

30	12
----	----

40	11
----	----

50	10
----	----

60	7
----	---

70	4
----	---

Кожа

20 лет — кожа мягкая, без морщин;

30 лет — появление первых горизонтальных линий на лбу. Кожа становится суше;

40 лет — образование так называемой носогубной линии и морщинок вокруг глаз;

50 лет — носогубные линии сходятся полумесяцем у рта и движутся по направлению к подбородку.

Зубы

Возраст, годы	Пломбированные	Потерянные
---------------	----------------	------------

20	11	1
----	----	---

30	19	2
----	----	---

40	28	4
----	----	---

50	29	8
----	----	---

60	27	11
----	----	----

Уходим от инфаркта

“Предынфарктное состояние”, — говорим мы. Насколько неизбежным бывает дальнейшее ухудшение? И как уйти от инфаркта? Инфаркт миокарда развивается не сразу. Поначалу дают знать о себе частые кратковременные боли в сердце и за грудиной. Это уменьшается кровообращение сердца. Острый период инфаркта начинается с болевого приступа. На второй-третий день появляется лихорадка, которая может держаться до 10 дней. И лишь потом начнется медленный (до двух месяцев) процесс выздоровления. Затем — послеинфарктный период, когда больному предписаны строгий режим и постоянное врачебное наблюдение.

Профилактика для тех, кто предрасположен к инфаркту миокарда, — диета. Ни в коем случае нельзя переедать. Важно следить за весом тела.

Народная медицина советует при инфаркте немало средств. Так, поможет настой любистка. Надо взять 40 г сушеных корней любистка лекарственного и прокипятить в одном литре воды 7-8 минут. Затем настоять в теплом месте 20 минут. Принимать четыре раза в день, но только свежим. Учащенное сердцебиение, которое также бывает предвестником инфаркта миокарда, нейтрализуют следующим способом. Смешивают 2 части корня валерианы, 2 части травы пустырника, 1 часть плодов аниса. Столовую ложку получившейся смеси заливают стаканом кипятка и настаивают полчаса. Принимать лекарство следует по трети стакана 2-3 раза в день.

Против аритмии сердца используют следующее средство: две чайные ложки цветков календулы лекарственной заваривают 2 стаканами кипятка, настаивают в течение часа и потом процеживают. Пьют настой 4 раза в день по полстакана.

Давление

Как за пять минут нормализовать давление

Для этого нужно использовать так называемое “рыдающее дыхание”, т. е. похожее на то, которое появляется у

людей при плаче. Его-то и рекомендуют, как правило. Когда вы плачете, воздух проходит между напряженными мышцами дыхательных путей, гортани и губ, как сквозь узкую щель, выдох делается как бы с усилием, воздух проходит под давлением, выдох получается длительным — до 3-5 секунд. Такой выдох и надо делать, нормализуя высокое (или низкое) давление. И, когда он окончен, еще секунду продолжайте держать в напряжении все мышцы дыхательных путей. Затем сделайте короткий — в одну секунду — вдох открытым ртом. При вдохе, естественно, все мышцы расслабляются: вдох в целом довольно поверхностный, глубина его варьируется в соответствии с потребностями организма. После короткого вдоха сразу снова — продолжительный выдох с напряжением мышц. Полезность такого дыхания в том, что в это время происходит максимально возможная для организма поставка кислорода всем органам. Лишь при этом условии они могут усвоить из крови необходимые для их нормальной жизнедеятельности питательные вещества.

Нормальное давление крови можно приблизительно высчитать так: взять число лет больного и к этой цифре прибавить сто. При высоком давлении не нужно употреблять мясо, фасоль, горох, есть меньше жирного, сладкого, свежего хлеба, заменяя его сухарями; поменьше пить воды, так как она тоже повышает давление. Вместо хлеба лучше употреблять рис, питаться молочными продуктами, особенно простоквашей, и пить сыворожку.

Из народных средств снижению давления помогают чеснок, отвар картофельной шелухи (1-2 стакана в день) и ягод боярышника. Ягоды чистят от семян, заливают вечером холодной водой (приблизительно два стакана на 100 г ягод), утром в этой же воде недолго нужно проварить ягоды и, процедив, пить.

ГИПЕРТОНИЯ

Чай от гипертонии

Собирая вкусную и ароматную землянику, не забудьте заготовить в то же время листья, но не все подряд, а только самые зеленые и здоровые на вид. Срывать можно

с черешком, но перед сушкой их нужно оборвать, а тройчатый лист разделить на отдельные листочки и разложить тонким слоем на бумаге. Высушенные листья лучше всего беречь в подходящих стеклянных сосудах с плотной крышкой.

Эти сушеные листья можно употреблять вместо чая, заваривая чайную ложку стаканом кипятка. Этот чай, кроме того, что он вкусен, будет способствовать хорошему самочувствию. Особенно если вы страдаете гипертонией, нарушением сердечного ритма и функции почек. Утверждают, что если пить этот чай регулярно, то значительно уменьшится вероятность того, что вы заболите подагрой, мочекаменной болезнью и атеросклерозом. Как утверждает кандидат фармацевтических наук Игорь Сокольский, в лечебных целях настоек делают из 20 г сушеных листьев на стакан кипятка. Через 15 минут настоек процеживают и полученную жидкость пьют небольшими порциями в течение дня в качестве легкого мочегонного средства, которое обладает противовоспалительным действием и способствует выведению солей из организма.

Боярышник лечит гипертонию

Плоды боярышника созревают в сентябре, принимая ярко-красный или оранжевый цвет.

Стараясь не срывать листья, собирайте цветки целыми щитками, когда часть цветков еще в бутонах. Сушите в тени, раскладывая очень тонким слоем.

Правильно высушенные цветки должны сохранять желтовато-белую окраску и слабый приятный аромат. В них содержатся флавоноиды, эфирные масла, витамины, сапонины, дубильные вещества. Плоды собирайте при полном созревании и сушите на солнце либо в сушилке при температуре 40-60°C. Они содержат те же вещества, что и цветки, а также сахар и органические кислоты.

Применять цветки и плоды боярышника следует при сердечной слабости, бессоннице, начальных формах гипертонической болезни. Они улучшают ваше общее состояние и принесут особую пользу в пожилом возрасте. Рекомендуем несколько рецептов:

НАПИТОК С ЛИМОНОМ. На 2 ст. ложки сухих цветков боярышника берут 5 ст. ложек сахара, 5 стаканов воды и лимон. Цветки заливают кипящей водой и настаивают 20-25 минут. Процеживают горячим, охлаждают и добавляют кусочки лимона.

ЧАЙ. 1 столовую ложку смеси сухих цветков и листьев боярышника заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 5 минут, процеживают и пьют с сахаром.

СОК. 0,5 кг зрелых плодов боярышника моют, измельчают деревянной мялкой, добавляют 0,5 стакана воды, нагревают до 40°C и выжимают в соковыжималке. Полученный сок пьют по одной столовой ложке 3 раза в день перед едой. Оказывает благотворное влияние на сердце.

ВАРЕНЬЕ. Плоды боярышника моют и просушивают кладут в эмалированную посуду, заливают заранее приготовленным сиропом (на 1 кг плодов берут 1 кг сахара и 0,3 литра воды). Выдерживают плоды в сиропе 10 часов, варят в один прием до готовности. В начале варки добавляют 1,5 г лимонной кислоты и немного ванилина.

БОЛЕЗНИ СЕРДЦА

Распознавание того или иного вида сердечных болезней и правильное их лечение — это дело врача и только врача, ни в коем случае оно не может быть принято на себя людьми, слабо разбирающимися в медицине, не имеющими достаточной врачебной практики. Поэтому здесь даются советы по оказанию помощи больному при наиболее часто встречающихся сердечных заболеваниях и рекомендуются лишь некоторые домашние средства для облегчения их.

Порок сердца

Он бывает врожденный и приобретенный. Последний может возникнуть при очень быстром росте ребенка в период от 10 до 20 лет, развиться после какой-либо тяжелой болезни. Признаки заболевания: боли в сердце, стеснение в груди, одышка, сердцебиение, отеки на ногах. Больному рекомендуется не выполнять тяжелую физическую работу, не волноваться, питаться, главным образом, белковой пи-

цей — мясом, яйцами, молочными продуктами, Спиртных напитков, кофе, шоколада употреблять нельзя. Вредно курение. Жить следует, по возможности, в районах с сырым климатом, например, у моря, но не в горах. При сильном сердцебиении надо лечь и положить на грудь в области сердца грелку со льдом или холодный компресс.

Ожирение сердца

Это отложение жировой ткани на сердце, главная причина его — наследственность. Ожирением сердца легко заболевают тучные люди, женщины после прекращения менструаций. При этом заболевании надо поменьше есть, особенно мучного, жирного и сладкого, не спать после обеда, а главное, обязательно каждый день гулять на свежем воздухе не менее двух часов.

Расширение сердца

При этой болезни сердце занимает иногда чуть ли не половину груди; одышка, стеснение в груди, ослабление сердечной деятельности, водянка живота — вот проявления этого недуга. Надо как можно меньше употреблять жидкости, жажду утолять не водой, а валериановым чаем, а также кислым молоком во всех видах. Нельзя купаться в горячей и даже теплой ванне, в горячих ключах. Все процедуры делать только в холодной воде.

ГЛАВА VII КАК СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ

ОБЩИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

С возрастом, иногда довольно рано, зрение может ухудшаться. У тех, кто в молодости имел нормальное зрение, часто появляется дальнозоркость. Нам приходится надевать очки вначале только при чтении, а затем — и на более длительный срок. Может быть, потому что это происходит у многих, мы приходим к заключению, что у пожилых людей так и должно быть. Однако тот факт, что некоторые старые люди читают без очков, доказывает, что очки совсем не обязательны для любого возраста, что это не норма.

Действительно, с помощью различных методов и средств можно предотвратить ослабление зрения и появление глазных болезней. На помощь снова приходит биоэнергетическая медицина, специалисты которой считают, что ослабление зрения, как и болезни глаз, — это результат засорения организма шлаками и отравления токсинами, вызывающими снижение энергетического потенциала как всего организма, так и его отдельных органов, в частности органа зрения. Кроме того, нельзя не упомянуть о главном, проходящем вдоль позвоночника энергетическом канале, который нередко бывает перекрыт энергетическими пробками или блоками, а позвоночник — солевыми отложениями. Движение энергии в этих случаях заторможено, что, естественно, оказывает плохое влияние на зрение. Специалистам биоэнергетической медицины известно также, что токсины и шлаки, появляющиеся в организме вследствие ряда причин, откладываются в виде солей в суставах, позвоночнике, почках,

печени, в сосудах, в том числе и в сосудах глаз, вызывая в них старческие изменения, заболевания (катаракта и пр.). Поэтому основным условием оздоровления является внутреннее очищение от шлаков, ядов, каловых камней толстого кишечника, а также очищение печени, позвоночника, почек, суставов, крови, лимфы и др. Очищение всех органов, в том числе кожи и глаз (наряду с нравственным очищением), должно быть постоянным и проводиться по определенной системе. Только после очищения организма можно приступать к активному воздействию на глаза определенным комплексом процедур, которые способны восстановить баланс энергетики глаз. Схематично это выглядит следующим образом: 1) очищение от токсинов и шлаков организма в целом и отдельных органов (начинают всегда с промывания толстого кишечника); 2) очищение глаз: систематически ежедневно промывать раствором борной кислоты (1 часть на 25 частей дистиллированной или талой воды), горячехолодными примочками из спитого чая, из воды или настоя трав — ромашки, мяты, шалфея, водорослей, например морской капусты, 3) энергетическая “подпитка” — восстановление до нормы частоты энергетических колебаний поля человека в целом и жизненной энергии органа зрения в частности. При этом большую роль играет электрический и солнечный свет. Глаза, получающие избыток света, становятся сильными и молодыми.

При световом голоде зрение падает. Глаз функционирует только при свете. При работе за столом мало освещения настольной лампой: должна быть освещена и вся комната. При освещении лишь рабочей поверхности стола зрачок не успевает отреагировать при взгляде из темноты к свету.

Постарайтесь находиться на солнце без темных очков. Солнечные лучи имеют большое лечебно-профилактическое значение для больных глаз, способствуя усилению зрения. У людей, которые проводят большую часть времени без солнечного света, в помещении, зрение ослабевает. Некоторые люди обладают повышенной чувствительностью к солнечному свету, страдают заболеванием глаз или длительно работают в сложных условиях при очень ярком свете, при его вспышках или когда свет направлен непосредственно в гла-

за. Им приходится носить затемненные очки. Рекомендуется покупать очки, стекла которых могут поглощать 60-70-75% солнечных лучей. Никогда нельзя носить такие очки при ночном свете, при ночном вождении автомобиля.

Для энергетической "подпитки" глаз применяют самомассаж — легкое поколачивание окологлазничной области и век одновременными ударами умеренной силы ногтями расслабленной кисти (но не концами пальцев — это совсем другое движение). Используют ногти второго, третьего и четвертого пальцев обеих рук. Это рефлекторный ногтевой массаж. Процедуру можно выполнять 1-3 раза в день по 2-5 минут.

Старческая дальнозоркость нередко сочетается со слабостью кожи век, окологлазничной мышцы ("грыжи" нижних и верхних век), с головокружением и одеревенением мышц в плечах, головной болью.

Упражнение 1: массируют все пальцы рук, особенно указательные, до расслабления — по 1 минуте каждый палец.

Упражнение 2: массируют все пальцы ног до расслабления по 1 минуте, упор делают на четвертые пальцы ног. Повторяют упражнения 2 раза для каждого пальца.

Упражнение 3: сильно нажимают подушечкой указательного пальца на активную точку "року", расположенную около середины линии жизнеспособности на ладони, огибающей тенор (мышечное основание большого пальца руки). Продолжительность процедуры — 50 секунд на каждой ладони по 3 раза.

Упражнение 4: дыхательные упражнения (усиливающие приток крови к глазам): открыть окно или выйти на свежий воздух. Несколько раз вдохнуть и выдохнуть. Вдохнуть воздух и задержать дыхание; не выдыхая, согнуться в талии, согнуть колени, опустите голову так, чтобы она была ниже уровня сердца. Теперь кровь, обогащенная кислородом, направляется к голове и глазам. Кислород способен окислять шлаки и яды, находящиеся в глазах. Стойте в таком положении, считая до пяти.

Вначале у вас может закружиться голова. Поэтому начинайте без напряжения. После определенной практики головокружение проходит. Через неделю можно задержи-

вать дыхание в течение 10 секунд. Это упражнение очень важно для очищения глаз от шлаков и ядов, также их "подпитки" энергией. Глаза очищаются за счет того, что увеличивается циркуляция крови через ткани глаза. Появляются блеск и ясность глаз. Рекомендуется выполнять 10 таких дыхательных упражнений ежедневно.

Для профилактики нарушения зрения применяют также контрастные горячехолодные компрессы в сочетании с наложением крема с витамином А: берут два махровых полотенца, одно опускают в горячую воду, в которую добавляют 2 столовые ложки яблочного уксуса, предельная температура воды — приятное ощущение или возможность терпеть эту температуру; другое полотенце опускают в ледяную воду, температурный предел — возможность вытерпеть такую воду. В холодную воду также добавляют яблочный уксус. Прикладывают к глазам горячий компресс, прижимая его в течение 2 минут, затем — полотенце, смоченное в ледяной воде, не более чем на 1 минуту. После этого на мокрую кожу наносят жирный крем с витамином А. Кожу не надо вытирать, дайте ей подсохнуть.

Широко применяют иглорефлексотерапию; криомассаж (жидким азотом, снегом, пищевым льдом) областей вокруг глаз, верхних и нижних век; дарсонвализацию областей вокруг глаз, верхних и нижних век; парафиновые маски-аппликации с прокладками; лечебный вибрационно-пластический массаж; растительные маски (овощные, фруктовые, из трав, с нафталаном и пр.); обработку окологлазных областей щеточками косметического аппарата "Фриматор"; коррекцию биополем экстрасенса, космосенса; коррекцию микродозами электрического тока; энергетическую гимнастику для глаз.

Для систематической гигиены глаз и улучшения зрения необходимо умывать лицо по утрам только холодной водой, а также протирать лицо и окологлазничную область кусочком льда. После этого на влажную кожу нанести немного смягчающего крема давящими движениями.

При ощущении общей усталости глаз следует полежать 10-15 минут, слегка приподняв ноги и положив, на все лицо холодный компресс, махровое полотенце или хлоп-

чагобумажную ткань, смоченные в настое ромашки и укропа (1 столовую ложку смеси этих трав заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают). В домашних условиях полезно делать косметические маски из истолченной зелени петрушки, которую наносят на кожу, слегка смазанную смягчающим кремом.

При отеках вокруг глаз целесообразно применять крем из петрушки: листья и стебли петрушки (20 г) измельчают и растирают с 20 г маргарина или сливочного масла. Крем наносят на влажную кожу после умывания холодной водой и протирания кусочком льда.

Рекомендуется накладывать на лицо и вокруг глаз маски из натертого сырого картофеля. Накладывают непосредственно на кожу век. Полезна маска из смеси пшеничной муки (1 чайная ложка), натертого картофеля (1 столовая ложка и молока (1 столовая ложка).

Делают также примочки из спитого заваренного чая: чайники набирают в 2 полотняных или марлевых мешочка и накладывают на окологлазничную область на 10-15 минут. Смягчающий крем наносят вокруг глаз обязательно как утром, так и вечером, однако всегда давящими движениями влажным способом в очень небольшом количестве: утром — на влажную после умывания и протирания льдом кожу лица, особенно вокруг глаз, а вечером — на те же участки, но влажным тампоном.

Крем для воспаленных век: 25 г любого жирного крема или сливочного масла смешивают с 10 мл водного настоя ромашки или липового цвета и 5 мл касторового масла, тщательно растирают. Наносят утром на влажную кожу, а вечером — слегка вбивая влажным тампоном, намоченным в водном настое ромашки и липового цвета.

Длительно продолжающееся покраснение век и легкое шелушение говорят о заболевании век, за ним может последовать выпадение ресниц, истощение и поредение их. Поэтому обратитесь к врачу. Носите затемненные очки, делайте ванночки для глаз из настоя ромашки, чая или борной кислоты (1/2 чайной ложки на 1/2 стакана воды). Полезно применять и примочки на глаза из этих настоев ча 15-20 минут ежедневно.

При покрасневших веках и выпадении ресниц необходимым общеукрепляющий режим — прием витаминов, особенно витамина А (по 10-15 капель 3 раза в день) или рыбий жир (но первое условие — очищение кишечника).

Вечером смазывайте края век 1%-ным спиртовым раствором бриллиантового зеленого спирта пополам с касторовым маслом (смочив этой смесью ватный фитилек, намотанный на спичку) или гидрокортизоновой мазью.

Косметическая маска из листьев и стеблей петрушки со сметаной: 1 чайную ложку кашицы петрушки смешивают с 2 чайными ложками сметаны, наносят на лицо на 15-20 минут. Смывают холодной водой, после чего наносят крем.

Утром и вечером на кожу век наносят смягчающий витаминизированный крем — всегда немного, всегда влажным способом и только давящими движениями. Косметическую маску всегда наносят и вокруг глаз, т. е. на все лицо.

Ресницы и брови расчесывайте ежедневно специальной щеточкой, слегка смоченной в касторовом или оливковом масле. Если по утрам вы отметили в уголках глаз или на краях век чешуйки или серозно-гнойные выделения, промойте глаза чистым ватным тампоном, смоченным в теплом настое чая или ромашки (1 чайная ложка на 1 стакан горячей воды).

При увядающей коже век, сигнализирующей о начавшемся старении, необходим специальный уход: умывание только холодной водой с предварительным нанесением за 10 минут до умывания маски из сметаны, майонеза или жирного крема, протирание по утрам льдом и нанесение на влажную кожу век жирного крема.

Снимать грим с кожи век следует влажным тампоном.

Крем цветочный. Очень полезен приготовленный дома крем из лепестков, цветков и цветочной пыльцы. Приготовить его несложно: 25 г маргарина или сливочного масла тщательно растирают с одним желтком и с лепестками, пестиками, тычинками цветов (роза, белая лилия, жасмин, ландыш, фиалка и др.) и с одним листком подорожника. Срывают цветы с осторожностью, стараясь не стряхнуть пыльцу. Хранят крем в холодильнике не более 1 недели.

Крем ореховый. 25 г маргарина или сливочного масла

растирают с 1-2 ядрами грецких орехов и добавляют 1 чайную ложку лимонного (клюквенного, гранатового, брусничного) сока.

Энергетическая гимнастика для глаз

1. Положите на сомкнутые верхние веки три пальца каждой руки: второй палец на наружный угол глаза, четвертый — на внутренний, а третий на середину брови. "Прищурьте" закрытые глаза, а в этот момент сделайте нажим пальцами к кости — противодействие этому движению. Повторите упражнение 4-5 раз подряд.

2. Пальцы оставьте в том же положении. Попробуйте "нахмуриться" (свести брови) и одновременно сделайте нажим пальцами вглубь, к кости. Повторите движение 4-5 раз подряд.

3. Глаза открыты, вторым и третьим пальцами рук ("вилкой") зафиксируйте наружные углы глаз: наружную треть верхнего века, третьим — наружную треть нижнего века. Отведите глаза до предела вправо и постарайтесь "подмигнуть" правым глазом, противодействуя этому нажимом пальцев правой руки. То же — влево. Повторите упражнение 2-3 раза.

4. Веки сомкнуты. Несколько раз моргните.

5. Закройте глаза. Кончиками пальцев несколько раз подряд слегка надавите на глазные яблоки.

6. Откройте широко глаза и, слегка напрягая мышцы, удержите их в этом положении 2-3 секунды. Прикройте веки, а затем опять широко откройте глаза и держите их снова в этом положении.

7. Веки прикрыты. Откройте глаза, отведите их в крайнее боковое положение — сначала влево, затем медленно вправо. Переведите взгляд в крайнее верхнее положение, затем с напряжением — в крайнее боковое правое, затем, вращая глазами, в крайнее положение и снова влево. Повторите это упражнение в направлении против часовой стрелки.

8. Прикройте веки, затем откройте широко глаза и направьте взгляд вдаль. Опять прикройте веки. Повторите 4-5 раз.

ГЛАВА VIII ПРЕДОТВРАТИМ РАКОВЫЕ ОПУХОЛИ

ДИЕТА ПРОТИВ РАКА

Как уберечься от рака? Множество людей во всем мире пытаются ответить на этот вопрос. Среди них есть серьезные ученые и шарлатаны, альтруисты и рвачи, энтузиасты и скептики.

В последние годы становится все более очевидной огромная роль питания как в возникновении, так и в профилактике раковых заболеваний. По данным Американского института раковых исследований, нерациональное питание является причиной развития болезни у мужчин в 40%, а у женщин в 60% случаев. Вещества, содержащиеся в пище, как правило, не принадлежат к сильнодействующим и влияют на организм постепенно, день за днем. Но по прошествии определенного времени, когда количество перейдет в качество, они могут стать мощным фактором, во многом определяющим состояние здоровья человека. Недаром почти 2500 лет тому назад великий Гиппократ говорил своим пациентам: "Твоим лекарством должна стать твоя пища!".

Итак, профилактика рака посредством рационального питания возможна при соблюдении двух основных правил:

1. Пища не должна содержать канцерогены, т. е. вещества, способствующие возникновению злокачественных опухолей.
2. В пище должны присутствовать вещества, защищающие организм от рака.

Ученые всего мира затратили много труда, выясняя что это за вещества и в каких продуктах они содержатся

Исследования продолжаются и сегодня. Немало ценной информации было получено в результате опытов на животных, однако выяснилось, что эти данные в полной мере применимы к человеческому организму.

Другой путь, по которому пошли ученые, можно уподобить экспедициям в пространстве и времени. Учитывались особенности питания населения определенных регионов и этнических групп, после чего результаты сопоставлялись с частотой заболеваемости различными формами рака.

А поскольку есть все основания полагать, что изменение характера питания явилось одним из факторов роста онкологической заболеваемости в мире, то тщательным образом изучались археологические и исторические материалы о питании и болезнях наших предков

Исследования показали, что большую часть времени (90%), ушедшего на эволюцию человека, а это несколько миллионов лет, он употреблял в основном грубую растительную пищу. Потребность организма в таком типе питания не могла не сохраниться в значительной мере до наших дней, однако удовлетворить ее в последние 100-200 лет становится все труднее в силу определенных причин.

Во-первых, началось массовое промышленное производство рафинированных продуктов — муки, круп, сахара и др.

Во-вторых, увеличилось потребление такой пищи, как мясо, сахар, молочные продукты.

В-третьих, возросла средняя калорийность рационов.

Что же необходимо сегодня знать каждому о влиянии питания на возникновение онкологических заболеваний? Начнем с канцерогенов. Наша пища может содержать разнообразные канцерогенные вещества, попадание которых в организм повышает риск образования злокачественных опухолей. Подчеркнем, что речь идет именно о риске, а не о неизбежности болезни, появляющейся, к счастью, далеко не всегда или, во всяком случае, не сразу, нередко спустя 10-20 лет. Очевидно одно: чем больше канцерогенов поступает в организм, тем выше риск.

Источником канцерогенов в нашей пище могут быть различные жиры, причем опасность многократно возрастает при употреблении несвежих или перегретых жиров. Поэтому никогда не оставляйте жир на сковородке и не используйте его несколько раз! По возможности, избегайте жареных продуктов, отдавая предпочтение вареным и печеным. Кроме того, лишний жир с мяса всегда лучше срезать. Не стоит включать в рацион и слишком большое количество растительных масел, 10-20 граммов в день вполне достаточно. Имеются данные о том, что жиры угнетающим образом действуют на иммунитет человека, их избыток способствует превращению первично измененных клеток в опухолевые. Известно, что по мере роста уровня жизни в таких ранее бедных странах, как Япония, Греция, Италия и увеличения в рационе их жителей доли жиров, возросла заболеваемость раком молочной железы и толстой кишки. Определенную угрозу для здоровья представляют копченые изделия, в которые из копильного дыма попадают бензопирен (канцероген) и другие опасные вещества. Эти вещества найдены в колбасах, окороках, корейке, шпротах, сельди холодного копчения, а также в сухофруктах, сушенным дымом. Иногда в 50 граммах копченой колбасы содержится такое же количество бензопирена, как в дыме от пачки сигарет или в воздухе, который житель крупного города вдыхает за четыре дня. Многие продукты содержат нитраты и нитриты. Сами по себе эти соли не являются канцерогенами, однако в желудке человека из них образуются весьма опасные нитрозоамины. Поэтому вполне оправдана озабоченность загрязнением продуктов нитратами и нитритами, которые могут содержаться в колбасах, некоторых мясных консервах, овощах и фруктах. Много нитратов в тепличных овощах, виной тому — минеральные удобрения. В пищу желательно употреблять овощи, выращенные в открытом грунте с применением органических удобрений, например, компостов. Редис, огурцы, свеклу, морковь, яблоки обязательно следует очищать от кожуры и тщательно промывать. Варить овощи рекомендуется в большом количестве воды, ни в

кчем случае не используя в пищу отвар из овощей, об условиях выращивания которых вы ничего не знаете.

Когда исследователя из Филадельфии Д. Кричевского спросили, существует ли противораковая диета, он ответил: "Да! Надо просто меньше есть". С этим согласны практически все специалисты. Как показали массовые обследования населения, ожирение увеличивает вероятность заболевания раком. Неоднократные опыты на животных доказали, что ограничение употребляемой пищи снижает частоту возникновения опухолей и увеличивает продолжительность жизни.

Как же сдерживать свой аппетит? Ешьте почаще, 4-5 раз в день, но понемногу, используя продукты, вызывающие быстрое насыщение, — подсушенный хлеб, фасоль, бобы, горох, жареные семечки. Избегайте обилия пряностей и бульонов. Помните, что чувство насыщения наступает примерно через полчаса после еды, надо просто подождать.

Ситуация может показаться довольно мрачной, но у медали есть обратная сторона: наша пища содержит компоненты, повышающие защитные свойства организма, что позволяет ему противостоять действию канцерогенов и других вредных веществ. Прежде всего, это витамины, в особенности А, С и Е, а также В₂ и РР. Выявлена важная роль витамина С в профилактике рака желудка у групп населения, употребляющих много копченых продуктов. Высокое содержание витамина С в организме также блокирует образование канцерогенов из нитратов и нитритов, витамин Е защищает от вредного воздействия продуктов окисления жиров, витамин А способствует предохранению от различных форм рака. Витамином А очень богата печень животных и рыбий жир, в меньших количествах он содержится в яйцах, сливочном масле, молочных продуктах. Каротин, который в организме человека превращается в витамин А, можно получить из таких растительных продуктов, как морковь, красный перец, петрушка, шпинат, лук; есть он и в абрикосах, томатах, тыкве и других плодах и овощах с желто-красной или оранжевой окраской

При приеме аптечных препаратов витамина А следует знать, что большой его избыток может принести не пользу, а вред. Суточная потребность взрослого человека в витамине А составляет 1-2 мг.

Витамин Е присутствует почти во всех мясных, рыбных и молочных продуктах, а также в моркови, луке, бананах. Наиболее богаты им телячья печень, почки крупного рогатого скота, зерна пшеницы, овса, ржи, кукурузы, гороха, петрушка, желток куриного яйца.

Основным источником витамина С (аскорбиновой кислоты) являются овощи, фрукты, ягоды и зелень. Больше всего витамина С содержится в плодах шиповника, далее следуют черная смородина, красный перец, хрен, петрушка, укроп, облепиха. Немало аскорбиновой кислоты в цитрусовых, яблоках (особенно сортов антоновка и титовка), всевозможных ягодах. В зимний и весенние периоды главным источником витамина С для нас становятся картофель, капуста свежая и квашеная, другие овощи, а также лимоны, апельсины, грейпфруты, соки, фруктовые и овощные консервы.

Английский хирург и миссионер Бэркит во время работы в Африке заметил, что рак толстого кишечника, обычный для Европы, редко встречается среди местных жителей, которые потребляют значительно больше пищевых волокон, то есть веществ, практически не перевариваемых организмом (целлюлоза, лигнин, пектин и др.) Оказывается, пищевые волокна выступают в качестве своеобразной "внутренней метлы" кишечника: они способствуют быстрому выводу вредных продуктов, подавляют гнилостные процессы и деятельность бактерий, участвующих в образовании канцерогенов. Основными источниками пищевых волокон являются хлеб, особенно из цельного зерна, мука грубого помола или с добавкой отрубей, крупы — гречневая, овсяная, пшено, листовые овощи. Важная роль в профилактике рака отводится минеральным солям, (содержащим магний, кальций и селен. Магнием богаты бобы, пшеница, рожь, овес, гречка, содержится он также во многих овощах и фруктах. Кальций поступает в организм человека, прежде всего, с молочными продуктами, осо-

бенно богаты им сыр и творог, много кальция в фасоли, меньше в моркови, капусте и других овощах. Наибольшее количество селена обнаружено в говядине, горохе и свекле.

Есть сведения, что вещества-защитники содержатся в некоторых грибах — белых, опятах, дождевиках, а также в продуктах, получаемых из сои. Кроме того, по мнению японских медиков из города Киото, такими же свойствами обладает белок куриного яйца. Наконец, нельзя не учитывать данных, указывающих на существенно меньшую распространенность рака среди вегетарианцев.

Подводя итоги, следует сказать, что никакая диета абсолютной защиты от рака не дает, но значительно снизить вероятность болезни, безусловно, может. Разнообразный, богатый витаминами рацион позволит организму отбирать из пищи необходимые ему целебные вещества

Оливковое масло против рака молочной железы

В ходе специального исследования греческими учеными были тщательно изучены рационы питания у 820 женщин, больных раком молочной железы, и для сравнения — у 1548 здоровых женщин.

С помощью специальных методов расчета были сделаны выводы, что у тех женщин, которые готовили пищу с применением оливкового масла чаще одного раза в день, риск возникновения рака молочной железы снижался на четверть по сравнению с женщинами, которые использовали оливковое масло один раз в день или реже.

Полученные результаты, как и результаты многих других подобных исследований, еще раз подтвердили существование тесной связи между привычками в питании и развитием рака молочной железы. Для профилактики этого заболевания ученые-онкологи рекомендуют женщинам употреблять в пищу больше овощей, фруктов и оливкового масла, которое очень богато ненасыщенными жирными кислотами.

Помидоры против рака простаты

Помидоры защищают от рака простаты — к такому выводу пришли исследователи из университета Джона Гопкинса на основании многолетних наблюдений за 48000 мужчинами. 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 леопин, близкое по своим характеристикам к витамину А.

Виноград против рака легких

Глава индийского департамента биофизики университета в городе Чандигарх К.Л.Хандуджа провел исследования с курильщиками и пришел к выводу, что 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 съешьте хотя бы несколько виноградных ягод. Пусть каждый курильщик делает это для себя правилом!

Успешный опыт лечения рака языка

Вот что однажды услышал я на лекции в Центре здорового образа жизни при Московском институте народного хозяйства. Читал лекцию ученик знаменитого Виталия Васильевича Караваева Аким Борисович Богатырев.

Его двоюродная сестра из Воркуты приезжала в Москву, где в онкологическом отделении Боткинской больницы ей сделали операцию — у нее был рак языка. Так вот, половину языка удалили — увы, женщина слепо верила врачам. Однако, когда через некоторое время ей предложили удалить и оставшуюся часть языка, у нее буквально подкосились ноги. К счастью, однажды она разговаривала с женщиной из соседней палаты, и та рассказала ей, как сама спаслась от рака языка.

Женщина последовала ее совету. Она купила в аптеке берестовый деготь. Методика лечения состояла в следующем: в первый день за 15 минут до каждой еды (3 раза в день) пить по стакану молока с разведенной в нем одной каплей дегтя. На второй день доза увеличилась до 2 капель дегтя, на третий, четвертый, пятый — по 3 капли три раза в день, на шестой день — по 2 капли, на седьмой — по 1 капле. Затем — семидневный перерыв. После перерыва — снова молоко с дегтем. Начинать, как и ранее, с одной капли и в последующем наращивать день за днем по одной капле. Однако с четвертого по седьмой день доза дегтя увеличивалась до 4 капель на прием по 3 раза в день. Затем дозу постепенно снижали на одну каплю в день. После декадного перерыва доза, начиная с пятого и кончая десятым днем, составляла пять капель дегтя с молоком по 3 раза в день с последующим снижением по 1 капле. После 13-дневного перерыва возвращались 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 пи-

нци — сырые овощи, фрукты, орехи. От дрожжевого хлеба тоже необходимо отказаться.

Приступая к курсу лечения, не забывайте, что болезнь у вас возникла не случайно. Для устранения ее истинной причины — нарушения нами или нашими прямыми предками (в том числе и усопшими) заповедей христианства, следует покаяться и причаститься, а за упокоевание умерших заказать (если они были крещеными) молебны: они обязательно должны быть отпеты. Если же вы сами некрещенные, надо бы креститься, иначе лечение может не принести полного успеха. Одновременно не советую обращаться к бабкам, экстрасенсам, колдунам, этим вы только усугубите тяжесть своего положения, хотя, возможно, и получите вначале некоторое облегчение.

В заключение хочу сказать следующее. Я и раньше слышал об эффективном лечении, например, рака желудка смесью меда, сливочного масла и берестового дегтя. Старая женщина, по рассказу очевидцев, вылечилась от рака желудка всего за три месяца. К сожалению, мне неизвестна точная пропорция компонентов и дозировка приема.

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 схем

«Как я борюсь против рака»

Хочу рассказать вам о том, как я борюсь против рака (А. Гусев). Диагноз мне поставили в США, там же сделали операцию. После операции — лучевая и химическая терапия. Сейчас я считаю себя инвалидом 1-й группы. Но я не сдался! Разработал план лечения по принципу “Помоги себе сам”! Традиционная медицина сделала свое дело, дальше она бессильна. И я решил бороться всеми доступными методами! Вот мой распорядок дня.

1. *“Внутренняя улыбка”*. Нужно сесть в удобное кресло или на стул. Улыбнуться про себя и мысленно произнести: “Мир прекрасен! Как хорошо, что я живу!” И так 3–5 минут.

Помню, работая в Канаде, всегда видел, как в ответ на приветствие и запрос о самочувствии канадцы говорят: “Прекрасно! А Вы?” На душе, может, кошки скребут, но, надо говорить “Прекрасно!” Это — не только для себя-сидника, это и Вам помогает уменьшить стресс.

2. *Медитация*. Надо одеться во все чистое, сесть в удобное кресло или на стул. Лучше делать это постоянно в одном и том же месте. Перед собой хорошо поставить букетик искусственных цветов. Часы лучше разместить так, чтобы циферблат “не смотрел на вас”, но время все же было видно. Необходимо отогнать все посторонние мысли и повторять про себя слово-мантру. Выберите слово из шести букв, во втором слого которого были бы буквы “н” или “м”, и запомните. Это — ваша мантра. Закрыв глаза и мысленно повторяя мантру, неподвижно сидите 20 минут утром. Если захотелось почесаться или подвигнуться, потерпите, и это пройдет.

3. *Контрастный душ*. Сначала холодный 15–17°C, начиная со ступней, вверх, а затем вниз. Потом теплый 43–45°C душ от шеи вниз, затем вверх и снова вниз. И так, чередуя холодную и теплую воду, в общей сложности 10 раз по одной минуте. Меньше — вредно.

Во время этой процедуры мыло не применять! Вы почувствуете облегчение. Ваши поры откроются. Это очень важная процедура.

4. *Завтрак.* Лучше есть блюда из невареной крупы (например, залитый кипятком геркулес), яйца в “мешочек”, затем вареные, хлеб черный или с отрубями. Больше фруктов. После завтрака (не меньше, чем через час) следует принимать UPSA с витамином С и Centrnm (витамины и минеральные соли). Потом бальзам Биттнера (1 ч. ложку) и кавинтон.

5. *Работа.* 1-2 часа.

6. *Прогулка* по незагруженным транспортом переулкам.

7. *Обед.* Побольше вареного. Меньше рыбы и соли. Овощи. Чай (лучше зеленый).

8 *Отдых* (желательно сон).

9. *Упражнения* для головы, для поясницы, для ног. Гантели (3 или 5 кг), затем — велотренажер. На правой руке я все время ношу медный браслет фабричного изготовления. Желаю успеха!

Кламин

(железобетонный щит от... рака)

Сотни тысяч людей с предраковыми изменениями органов, с атеросклерозом, мастопатией, лечащихся от онкологии, нахватавшихся химиотерапии и радиации, обрели надежду. Имя ей — Кламин.

Его создали из сахаристой ламинарии — липидной фракции глубоководной водоросли, соединив ее с “кишечной щеткой” — микрокристаллической целлюлозой. Новинка сразу же стала архинужной всем. Неважно — был ли в поколении онкологический кошмар или обошлось пока... Но если хочется, чтобы монстр не проклюнулся, не вынырнул, тогда — Кламин — безжалостный и беспощадный охотник за мутированными клетками, в кои вселился раковый бес. Результаты клинических испытаний, подтвержденные светилами российской онкологии, обнадеживают. Говорят, что новый препарат как свежий ветер надежды. Скорее — это буря. Еще точнее, это — ураган по имени Кламин.

ГЛАВА IX

ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ

Позвоночник — один из важнейших органов, хорошее состояние которого обеспечивает сохранение здоровья и долголетия. Рекомендуется постоянно употреблять соки, травяной чай, ненатуральный кофе. Лучшее питье — дистиллированная или талая вода со свежим натуральным лимонным соком (чайная ложка на стакан воды). Полезны фрукты, овощи, зелень, орехи (кроме арахиса), сушеные фрукты, мед, ореховое масло, кислая капуста, салаты и пр.

Остеохондроз

Термин “остеохондроз” образован из двух греческих слов, обозначающих “кость” и “хрящ”. Это заболевание хрящевых поверхностей костей опорно-двигательного аппарата, преимущественно позвоночника (а также тазобедренных и коленных суставов). К сожалению, болезнь сейчас прогрессирует. Как же снять болевой синдром?

Во-первых, надо принять такую позу, чтобы мышцы спинного и шейного отделов позвоночника были максимально расслаблены, попросту говоря, лечь на спину или живот. В положении лежа на спине необходимо согнуть ноги в коленях и тазобедренных суставах и положить их на высокий валик, чтобы стопы при этом не касались постели. Под поясницу следует подложить подушку так, чтобы поясничный отдел прилегал к ней. Головной конец кровати от уровня лопаток должен быть слегка приподнят. Расслабление всех задействованных мышц снимает болевой синдром и способствует постепенному устранению воспалительного процесса, рассасыванию отека. Но, конечно, в случае абсолютного покоя — ведь активные движения

конечностями и туловищем в остром периоде значительно травмируют дегенеративный диск и усиливают раздражение нервного корешка. Это — общая схема.

Больной должен удобно лечь, чтобы боли сошли на нет. Положение лежа на животе — удобное для втирания обезболивающих средств и растирок. После втирания на натертое голое тело надо наложить шерсть (шарф, платок крупной вязки) и укрепить ее бинтом. Сверху можно положить еще и теплую грелку.

Хороший эффект дает и массаж. Напоминаем: все это желательно делать после назначения врача.

Советы

При остеохондрозе любой локализации надо стараться избегать охлаждения организма. Переохлаждение весьма опасно, наверняка означает обострение болезни, возникновение резкого болевого синдрома. Ну а если все же человек промок, надо немедленно снять промокшую одежду, принять ванну, растереть тело полотенцем, начиная с шеи, затем туловище и сразу надеть теплую рубашку. Потом, вынимая из теплой ванны поочередно одну ногу за другой, растереть их и надеть теплые носки. Растирать тело следует льняным или хлопчатобумажным полотенцем. Если нет ванны или душа, разотритесь докрасна полотенцем, наденьте теплые вещи, выпейте горячего чая, лягте и хорошо укройтесь.

В комплексном лечении и профилактике остеохондроза большую роль играет также правильное питание. Питаться надо маленькими порциями шесть раз в день. Из продуктов противопоказаны: виноград, изюм, виноградные соки и вина, бобовые.

Восемь упражнений против остеохондроза

Остеохондроз — бич нашего века, инвалидность. Ущерб Соединенных Штатов Америки от этого заболевания равен пятидесяти миллиардам долларов в год.

Так что же такое остеохондроз позвоночника? Название этой болезни может толковаться как окостенение хряща.

Первыми от начинающейся болезни страдают межпозвонковые диски — прокладки-амортизаторы, которые находятся между позвонками и определяют подвижность позвоночника. Коллагеновые волокна и нежный волокнистый хрящ диска превращаются в грубую волокнистую ткань. А центральная его часть — мягкотное ядро — высыхает, и диск при сотрясении туловища становится жесткой наковальней, на которой начинают разрушаться тела позвонков.

Позвонки проседают, уменьшаются в размерах и спаиваются с дисками. Вот так портятся ткани позвоночника. А затем наступает вторая фаза заболевания — фаза клинических проявлений, когда боль и дискомфорт начинают преследовать человека.

Знайте: если вы просыпаетесь от болей в плечевом суставе, если прострелы в пояснице не дают свободно согнуться, — это о себе заявил остеохондроз. Межреберная невралгия, спазмы мышц, боли в сердце при легких скручивающих движениях позвоночника, затекшая после сна шея, а также боли в мышцах бедра — все это — проявления остеохондроза.

Чем же вызвано заболевание? Межпозвонковый диск не имеет капилляров, приносящих ему питательные вещества. Питание проникает в него методом диффузии — крайне медленным и невыгодным способом. Есть только один путь усилить проникновение питательных веществ в диск и “накормить” его — это специально разработанные физические упражнения.

Ежедневно выполняя небольшой модуль (блок) упражнений, направленных на профилактику остеохондроза, вы всегда поддержите свой позвоночник в хорошем состоянии и отрегулируете его биомеханику. Этот модуль можно включить в утреннюю гимнастику целиком, а можно выполнять его по частям.

Мы предлагаем освоить упражнения для профилактики остеохондроза шейного отдела позвоночника.

Первые проявления шейного остеохондроза — боли в спине, головные боли, головокружение, “мушки” в глазах, ухудшение слуха или шумы, а также покачивание при ходьбе в результате нарушения координации.

Чтобы этого не случилось, предлагаем нехитрые упражнения, которые помогут вам сберечь здоровье.

1. Подбородок опустите к шее. Поверните голову сначала 5 раз вправо, а затем 5 раз влево.

2. Чуть-чуть приподнимите подбородок. Опять поверните голову вправо 5 раз, потом влево 5 раз.

3. Наклоните голову вправо, пытаясь достать ухом плечо — 5 раз, затем влево 5 раз.

4. Голова прямо. Преодолевая сопротивление напряженных мышц шеи, прижать подбородок к яремной ямке. Мажушка головы при этом тянется вверх.

5. Надавите лбом на ладонь и напрягите мышцы шеи. Упражнение выполните 3 раза по 7 секунд.

6. Напрягая мышцы шеи, надавите левым виском на левую ладонь (3 раза по 7 секунд). А теперь правым виском надавите на правую ладонь (3 раза по 7 секунд).

7. Подбородок прямо, руки на затылок. Надавить затылком на руки 3 раза по 7 секунд.

8. Руки, соединенные в пальцах, подвести под подбородок. Надавить подбородком на руки 3 раза по 7 секунд.

РАДИКУЛИТ

Больным с большим “стажем” заболевания рекомендуют компрессы из ржаного теста, приготовленного на дрожжах (опара). Вначале чайную ложку очищенного скипидара втирайте в поясницу до тех пор, пока кожа не покраснеет. Затем обернутое в марлю тесто положите на 40-50 минут 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 (чайная ложка). Если появится ожог кожи, процедуру следует временно прекратить. На курс лечения достаточно трех-пяти 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 — горчичники. Столовую ложку порошка растирают в теплой воде до консистенции сметаны, намазывают на ткань или марлю, сверху накрывают бумагой. Вода должна быть около 50°C. 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 детям.

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 этих всех 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 разогревать тело в бане, больше употреблять морской капусты, подсоленной рыбы и различных даров моря, подсаливать всякую пищу, даже яблоки, арбузы. Пить сок черной редьки и сок или размолотые листья мать-и-мачехи (по 1 столовой ложке травы за 1 час 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 шиланжит 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.

ПРИ АРТРИТЕ: 50 г камфары, 50 г порошка горчицы, 100 г спирта, 100 г сырого яичного белка. В спирте последовательно растирают сначала камфару, затем горчицу. Отдельно взбивают белок и смешивают с остальными компонентами. Втирают перед сном в больной сустав.

ПРИ ОТЛОЖЕНИИ СОЛЕЙ В СУСТАВАХ: смешивают 6 г мумие и 100 г меда. Смазывают суставы одновременно с приемом внутрь по 0,2 г ежедневно.

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:

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

2. 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.

3. Немного слабее помогает прикладывание на поясницу тертого хрена, его снимают, когда начинает припекать. Иногда аналогичная боль в пояснице возникает не от простуды, а от неудачного поворота туловища, при котором происходит ущемление нерва в результате сдвига позвонков. Эта боль проходит очень медленно (несколько недель) под влиянием специального массажа. Но можно воспользоваться народным средством: ухватиться руками за высокую перекладину, подтянуться наверх и сразу “рухнуть” вниз, очень сильно встряхнув себя. Нерв освободится. Можно это лечение проделать с помощью другого лица, которое должно поднять вас под мышки и сразу опустить на пол.

ИШИАС

Невралгия седалищного нерва обычно называется ишиасом. При нем заболевает тот главный ножной нерв, который идет по задней стороне бедра, доходит до подколенной ямки и дальше до самой стопы. Тягучая, ноющая боль, не дающая покоя, особенно усиливается по ночам.

Лечить ишиас довольно трудно, требуются время и настойчивость. Лучше всего помогают интенсивный массаж какими-нибудь острыми мазями и прогревание больных мест “красным цветом” специальной лампы. Массировать надо минут 30-35, желательно каждый день или через день. Из острых мазей хорошо действует летучая мазь, состоящая из одной части нашатырного спирта и двух частей какого-либо растительного масла.

Кому противопоказан массаж, можно ставить время от времени сухие банки на крестец и заднюю поверхность бедра. При сильных болях следует принимать два раза в день горячие ванны.

Народные домашние средства

1. 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.

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

3. Растирать ежедневно в течение месяца больное место медвежьим салом.

Если болят суставы

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

Замочите стакан риса на двое-трое суток. Слейте воду, добавьте два стакана свежей воды и варите, пока вода не впитается в зерна. Готовый рис нужно промыть от слизи и разделить на четыре порции. За 20 минут до каждого при-

ема 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 три-четыре 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 на кофемолке и употребляют 2-3 раза в день по 0,5-1 чайной ложке. Этот порошок оказывает сильное мочегонное солегонное действие и способен вызвать снижение уровня 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 одной трети стакана в день (в два приема) с такой периодичностью: два дня пить — три дня перерыв и т. д., до снятия отеков.

Методика лечения суставных заболеваний

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 возникнове-

ния 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 моей 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. Давайте верить в выздоровление и желать друг другу твердости духа, силы разума, радости от жизни и человеческого счастья!

А теперь об условиях лечения болезней. 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 завышения оценок своей личности.

Второе условие — выполнение определенных процедур для выведения из организма ядов, отравляющих его (обертывания, компрессы, 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 — 10-15 мин, затем этот интервал увеличивается до 1-1,5 часа. Нельзя торопить время, насиловать 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 сус-

тавных заболеваниях желательнее 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 больно-го 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 нести 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 них 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 удается один способ лечения или не подходят определен-

ные рецепты или лечебные процедуры, следует довести его до конца (если это не вредит здоровью) и приняться за следующий, детально проанализировав просчеты предыдущего. Если моя 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 различное 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 понадобится 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 выздоровления 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, воспоминания 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. Использованный материал (одежду) необходимо стирать с мылом после каждого обертывания.

II этап лечения: утром, после сна, принять холодный или прохладный душ в течение 15-40 секунд, 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 минут 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 часа 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 секунд. 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 минут 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 полчаса-час до сна. Для этого нужно заранее приготовить отвар из овсяной соломы или смешанный отвар, настоять его в течение двух-трех

часов и принести в ванную комнату, не выливая, однако, в ванну. Затем налить в ванну холодной воды с температурой 9-16°C (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 секунд 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 часа, температура воды от 38 до 43°C. Принимая ванны, одновременно следует пить по 3-4 глотка заранее приготовленного отвара овсяной соломы или корня лопуха или чай с травами. Объем выпиваемого настоя отвара оставляет 200-500 мл. Процедуру необходимо закончить холодным обливанием всего тела, после чего надеть халат и лечь в постель на час-полтора (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 часа до сна, в баке емкос-

тък 20-40 л приготовить отвар из овсяной соломы, сенной грехи 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, однако мне она очень помогала. Минут через 20 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 минут, 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 прогревшись под теплой водой (до покраснения кожи), об-

литься 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.

Примечания

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 и описанный выше).

4. Держать ноги всегда в тепле, а если они отекли или горячи чрезмерно, подержать 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 тепла — 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 при-

нять 1 чайную ложку настойки пустырника или валерианы. 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 чайная 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 час-полтора (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 час. 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 привержен 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 доведя 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 применения теплых ванн из лекарственных растений

Повышенное спинномозговое давление.

Отек мозга.

Открытый туберкулез легких.

Обширная пневмония.

Миокардиты.

Инфаркт миокарда.

Коронариты.

Гипертония.

Острые флебиты.

Цирроз печени.

Прежде чем приступать к лечению суставов следует избавиться от этих болезней. В противном случае необходимо постоянное наблюдение врача.

Рекомендуемый курс лечения

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 сырой одежды нужно надеть сухую, толстую (носки, варежки, брюки, кофту) и лечь в постель, укрывшись плотно толстым старым одеялом на полтора-два часа (кто не может выдержать — хотя бы на час). Чтобы не намочить постель, следует подстелить клеенку. По истечении полутора-двух часов 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 нестираного 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) наполовину ее 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 лис-

тьев, 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, разрезать вдоль и высушить в духовке при температуре 50-60°C. 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 чайные 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 для 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°C. 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”, я советую сделать компресс из сала с уксусом. Страдающим варикоз-

ным расширением вен эти процедуры проводить нельзя, рекомендуется принимать ванны с квасцами и содой: в бак с теплой кипяченой водой (39–43°C) высыпать 200 г пищевой 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 их действие, 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 температуры 37–43°C так, чтобы она была выше локтей, постепенно, каждые 2 мин, повышая температуру на 1°C. После того, как температура достигнет 43°C, держать руки в воде еще 10 мин. В отличие от ножных ручные ванны можно принимать днем.

Полуванна

Налить в ванну воду температуры 9–16°C 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 я обычно принимал 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.

Физические упражнения

1. Исходное положение (и.п.) — стоя или сидя. Наклонить голову так, чтобы подбородок коснулся груди, затем отклонить ее назад до предела. Повторить по 10 наклонов в каждую сторону. Через месяц занятий довести количество наклонов до 20, через два месяца — до 30. Это отно-

сится и к остальным упражнениям. Все упражнения следует выполнять плавно, без рывков

2. И.п. — прежнее. Наклонить голову влево, коснувшись плеча, затем таким же образом наклонить ее вправо. Сделать 10 наклонов в каждую сторону

3. И.п. — стоя, руки за пояс или вдоль туловища. Круговые вращения головой влево и вправо, по 10 раз в каждую сторону. Это упражнение можно выполнять и сидя

4. И.п. — стоя или сидя. Зцепить руки в замок за головой, помогая ими достать подбородком груди. Повторить 5 раз. Стараться выполнять упражнение таким образом, чтобы при этом чувствовалось натяжение мышц поясницы.

5. И.п. — стоя или сидя. Развести руки в стороны, затем произвести ими круговые движения вперед и назад, по 10 раз в каждую сторону.

6. И.п. — стоя. Встать спиной к косяку двери так, чтобы затылок, ягодицы и пятки ног касались косяка. Раскинуть руки в стороны и постараться отвести их назад как можно дальше. Повторить 10 раз. Это же упражнение можно выполнять лежа на скамье, разводя и сводя руки над собой. При выполнении упражнения можно воспользоваться посторонней помощью.

7. И.п. — лежа на скамье. Лечь спиной на скамью так, чтобы голова находилась на краю скамьи, а руки вытянуты за головой параллельно туловищу. Постараться достать руками гол, возвратив их потом в исходное положение. Повторить 10-15 раз.

8. И.п. — стоя. Встать на расстоянии 80-100 см от стола, положив на него кисти рук. Выполнять наклоны вниз и возвращаться в исходное положение. Ступни ног остаются на месте. Повторить 8-10 раз.

9. И.п. — стоя у стола или просто на полу. Выполнить 10-15 приседаний. Если будет трудно выполнить это упражнение самостоятельно, можно придерживаться за крышку стола или другой хорошо закрепленный и удобный предмет.

10. И.п. — стоя. Ноги на ширине плеч (или сидя, ноги разведены в стороны). Не сгибая колен попеременно до-

стать буквами носок правой и левой ноги. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

11. И.п. — то же. Встать на носки ног, затем вернуться в и.п. Тем, кто не может стоять, выполнять это упражнение сидя, упираясь носками в стену либо в иное препятствие. Повторить 15-20 раз.

12. И.п. — лежа на спине. Подтянуть пятки к ягодицам так, чтобы колени стали перпендикулярны полу. Руки вытянуты вверх. Наклонять одновременно руки влево, а колени вправо до предела; затем руки — вправо, а колени — в противоположную сторону. Упражнение выполнять по 10 раз в каждую сторону.

13. И.п. — то же. Руками обнять колени, стараясь достать их лбом, после чего туловище выпрямить. Повторить 10-15 раз.

14. И.п. — на четвереньках. Не сгибая спину, стараться сесть на пятки и снова возвратиться в и.п. Повторить 10-15 раз.

15. И.п. — то же. Сесть сначала с левой стороны пяток, затем — с правой. Повторить по 10 раз в каждую сторону.

16. И.п. — лежа. Лечь на живот и, подняв голову, выгнуться так, чтобы увидеть потолок. Вернуться в и.п. Повторить 15 раз. Можно помогать себе руками.

17. И.п. — то же. Самостоятельно или при помощи рук производить круговые движения кистями рук и ступнями ног попеременно. Можно воспользоваться посторонней помощью. Повторить по 15-20 раз для рук и ног.

Возможно, многим не удастся сразу выполнить перечисленные упражнения в полном объеме — не стоит расстраиваться. Делайте то, что вам по силам, постепенно увеличивая нагрузки. Постепенно, при увеличении силы мышц и улучшении общего состояния, упражнения следует выполнять с отягощениями (где это требуется), прибавляя их вес, в зависимости от улучшения общего состояния и увеличения массы силы мышц. 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

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

Рецепт 2. Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. дурнишника, греть на малом огне 5 мин., настоять полчаса, процедить. Пить по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

Рецепт 3. Залить двумя стаканами остуженной кипяченой воды 1 ч. л. сухой измельченной коры ивы белой, настоять 5 часов, процедить. Пить по полстакана 3-4 раза в день до еды. Можно принимать порошок коры ивы по 1 г 3 раза в день.

Рецепт 4. Заварить 1,5 стаканами кипятка 2 ч. л. семян льна посевного, греть на малом огне 15 мин, настоять 20 мин, взбалтывать в течение 5 мин в бутылке, процедить. Пить по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

Рецепт 5. Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. шишек ольхи серой, настоять 2 часа, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Рецепт 6. Заварить стаканом кипятка 1-2 ч. л. измельченного корня лопуха, греть на малом огне 15 мин, настоять полчаса, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 мин до еды.

Рецепт 7. Заварить в 0,5 л кипятка 1 ст. л. сухих листьев черной смородины, настоять 2 часа, 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.

Рецепт 8. Заварить 1 л кипятка 1 ст. л. измельченной шелухи стручков фасоли, греть 2 часа на малом огне. После остывания процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Рецепт 9. Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. фиалки трехцветной или фиалки душистой, настоять 2 часа, тепло укутав. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Рецепт 10. Заварить стаканом кипятка 1-2 ч. л. ягод черники, настоять 3-4 часа, подсластить. Пить по четвер-

ти стакана 5-6 раз в день для улучшения обмена веществ в организме.

Рецепт 11. Заварить 1,5 стаканами кипятка 1 ст. л. свежих корней щавеля кислого, греть на малом огне 15 мин, настоять полчаса, процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день до еды при болях в пояснице и суставах.

Рецепт 12. 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 часа. Пить в теплом виде, как чай, по несколько раз в день. Или просто нарезать яблоки в чай, дать им настояться и пить.

Рецепт 13. Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. березовых почек, кипятить их на малом огне 15 мин, настоять в течение 1 часа, тепло укутав, процедить, довести кипяченой водой до 250 мл. Пить по четверти стакана 4 раза в день через час после еды.

Рецепт 14. Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. сухих березовых листьев, настоять, укутав, 6 часов, процедить. Пить по полстакана 2-3 раза в день.

Рецепт 15. Залить стаканом водки 2 ч. л. березовых почек, настоять 2 недели. Пить по 20 капель 3 раза в день.

Рецепт 16. Заварить стаканом кипятка 1 ч. л. сухих листьев брусники, настоять в течение 1 часа, тепло укутав, процедить. Пить по полстакана 3-4 раза в день до еды при затяжном суставном ревматизме.

Рецепт 17. При воспалении суставов полезно употреблять плоды вишни с молоком.

Рецепт 18 Заварить стаканом кипятка 2 ч. л. измельченной коры вяза, настоять 2 часа, тепло укутав. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

Рецепт 19. Заварить в 0,5 л кипятка 2 ст. л. измельченной овсяной соломы, греть на малом огне полчаса, настоять полчаса, процедить. Пить по 2 ст. л. 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. л. сухих или 3-4 ст. л. свежих листьев или цветов ниже перечисленных 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 (цветы) 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, цветы пижмы, цветы 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:

Рецепт 1. 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. л. на стакан отвара из трав, 2-3 раза в день за 50-60 мин до еды или через 4 часа после еды, за 3 часа 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.

Рецепт 2. Эта процедура выполняется в бане. Мазью из корня лопуха больному натирают пораженные суставы, затем кладут его на полок и постоянно усиливают пар. Одновременно через каждые 20-30 мин дают ему пить отвар корня лопуха в теплом виде небольшим 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. л. корня, поставить его на слабый огонь и греть 20 мин. Настоять 1 час, процедить. Мазь из корня лопуха готовят следующим образом: 1 часть отвара корня (4 ст. л. сухого измельченного корня на 4 стакана кипятка) смешать с 4 частями сливочного масла. Отвар сгустить.

Рецепт 3. Положить в глубокую бочку свежие листья березы, затем, для согревания листьев, бочку накрыть чем-либо. Больной зарывается в листья по пояс или по шею и сидит так в течение часа.

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

Рецепт 5. 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 тела у больных мест, так как пар должен циркулировать вокруг них.

Рецепт 6. Расстелить рубашку на муравьиной куче и через некоторое время надеть ее на больного. Этот способ дает возможность пропитать рубашку муравьиным спир-

том. Лечение должно проводиться до тех пор, пока внутреннее применение микстур не вызовет потоотделение, а наружное — покраснение кожи, которая начнет шелушиться и сходить.

Рецепт 7. Во время теплого дождя в мае или июле набрать пол-литровую банку дождевых червей. Залить их водкой или лучше денатуратом, закрыть банку воощеной 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.

Рецепт 8. 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.

Рецепт 9. Залить 1 л водки 200 г корня дикопы, настоять в темном месте 18 дней. Принимать по 1 ч. л. 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, довести 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 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Одновременно растирать больные суставы настоем корня на ночь.

Рецепт 10. 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.

Рецепт 11. 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.

Рецепт 12. 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.

Рецепт 13. 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.

В качестве профилактической меры для общего оздоровления организма и предупреждения суставных заболеваний, а также тем, кто не сможет сразу приобрести необходимые лекарственные растения, можно пользоваться залмановскими ваннами.

Ревматизм

Во всем мире в последние годы повысился интерес медиков к ревматическим заболеваниям. Это связано с их значительным распространением среди населения, высокой временной и постоянной нетрудоспособностью больных. Но знания практических врачей до сих пор не имеют одной стройной теории. Нет единого мнения о причинах возникновения подобных заболеваний. В отличие от многих других болезней иммунитет к ним не вырабатывается. Нельзя сделать прививку и больше об этом не думать.

Ревматические заболевания не укладываются в рамки какой-либо определенной возрастной группы. Ревматизм, диффузные болезни соединительной ткани, системные васкулиты, ревматоидные артриты, болезнь Бехтерева, разнообразные артриты и т. д. могут проявиться у каждого. Они возникают и у совсем маленьких детей, и у пожилых людей. Об этом нельзя забывать. Среди детей и подростков болезнь чаще поражает девочек, особенно в период нача-

ла менструаций, когда организм перестраивается и поэтому особенно ослаблен.

Профилактика ревматических заболеваний состоит в организации комплекса индивидуальных, общественных и общегосударственных мер, направленных на предупреждение первичной заболеваемости. Такими мерами являются разумное закаливание организма, развитие физической культуры детей и подростков.

К сожалению, если раньше и в школах, и в других детских учреждениях уделялось внимание спортивному развитию, проводились регулярные диспансеризации, то в настоящее время дети предоставлены сами себе. И вести речь о профилактике очень сложно. Пока ребенок не болен, на него никто не обращает внимания. А ревматические заболевания отличаются трудной распознаваемостью именно на первых стадиях, когда еще возможно полное излечение. И все же знание причин их возникновения поможет вам уберечь себя и своих детей.

Первый немаловажный фактор риска — простудные и инфекционные заболевания. Ангина, острые респираторные заболевания, особенно перенесенные на ногах или просто недолеченные, часто приводят к осложнению на сердце и ревматическим болезням. Поэтому, когда после перенесенной инфекции врач дает направление на анализ крови, не пренебрегайте этим. При заболевании ангиной врач обязан это сделать. Если же направления вам не дали, вы должны его потребовать. Лучше сразу удостовериться, что воспалительный процесс в вашем организме прекратился, чем потом лечить различные осложнения. Не бойтесь сдавать кровь, во всех поликлиниках для этой цели используют одноразовые, безопасные для вашего здоровья шприцы. Второе, на что следует обратить внимание, это случаи ревматических заболеваний среди ваших родственников. Ученые считают наследственность одним из факторов риска. В “ревматических” семьях повторные случаи заболевания встречаются в 3 раза чаще, чем в других, а ревматические пороки — даже в 4 раза. Вероятность заболевания у однояйцовых близнецов — около 37 %.

Возьмите за правило при малейших признаках болез-

ни обращаться к врачу, не оттягивая этот визит. Боль в суставах, припухлость, покраснение, затруднение движений, общая слабость, повышение температуры — повод для немедленного визита к терапевту или ревматологу. Ранняя диагностика ревматических заболеваний способствует существенному изменению прогноза при целом ряде тяжелых, даже смертельных болезней, помогает вернуть больных к полноценной жизни. Далее, обращайтесь внимание на то, чем питаетесь. В вашем рационе должно быть больше морской рыбы, овощей, фруктов, продуктов, богатых витаминами А и С.

Если в семье уже есть больной, страдающий, например, подагрой, ему необходимо диетическое питание: мясо или рыбу следует сначала отваривать, а затем тушить или запекать. Бульон больному не давайте, при подагре он вреден. Таким образом, в ходе болезни можно достигнуть вполне удовлетворительных результатов.

Утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, неустойчивые занятия спортом помогут сохранить хорошую форму и укрепят сопротивляемость организма не только к ревматическим заболеваниям. Но даже если вы все-таки заболели, не стоит отчаиваться, замыкаться в себе. Депрессия — плохой помощник в борьбе с болезнью.

Это заболевание появляется вследствие накопления в крови мочекислых солей. Существует два пути возникновения и развития болезни:

1. Простуда от частой перемены погоды, сквозняков, сырых стен в квартире и др.

2. Наличие где-нибудь в теле гнояника, например, гниющий зуб, больные железы и т. д. Найдя и устранив причину, можно легче и скорее избавиться от болезни.

Ревматизм суставный

Различают ревматизм острый и хронический. Острый ревматизм начинается ломотой, легким ознобом, повышением температуры. Появляются боли в суставах: сначала в плечах, локтях, затем они переходят на более мелкие суставы. Больной сустав опухает, горит, нередко краснеет, боль чувствуется при движении и напряжении. Болезнь

длится 3-6 недель, а затем проходит или переходит в хроническую.

Хроническая форма не сопровождается лихорадкой, не "переходит" из сустава в сустав, а держится, большей частью, определенного места. При хроническом заболевании суставы постепенно разрастаются и могут стать совсем неподвижными. Больные места полезно растирать камфарным маслом или бодяжьей мазью, которая составляется из одной части порошка бодяги и десяти частей внутреннего свиного сала. При поражении пальцев руки они начинают "западать". Это значит, что палец, обычно средний, легко может сгибаться, но разгибается с трудом, с болью: иногда его приходится разгибать даже другой рукой. В таких случаях пальцы надо не только обязательно массировать раза 2-3 в день, но и делать с ними гимнастику, то есть сгибать и разгибать по несколько раз в день.

Суставам, практически неподвижным, гимнастика крайне необходима, так как ею можно сохранить хоть какую-то подвижность суставов.

При ревматизме нельзя мочить руки в холодной воде, только в теплой.

Очень помогают при ревматизме ванны:

1. Грязевая: класть 4 кг морской грязи на ванну.
2. Соленая: класть 2-4 кг фунтов морской соли на ванну.
3. 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 минут при температуре 30-32°C, при этом вода должна доходить до подмышек.

Щелочными ваннами лучше пользоваться по указанию врача.

После всяких горячих ванн кожу нужно тщательно протирать, чтобы не простудиться.

Для больных ревматизмом рекомендуется молочная

диета, растительная пища (есть побольше сырой брусники и помидоров). Нужно чаще употреблять теплое питье, чтобы вызывать обильное потоотделение и мочеиспускание.

Народные домашние средства

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

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

3. При общем ревматизме полезны бани, где надо сначала хорошо распарить тело, затем взять мазь, сделанную из свиного топленого сала, 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.

4. 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.

5. Делать ванны из половы и козьего помета: сначала сварить полову (труху из-под сена), в отвар всыпать козий помет и процедить в ванну.

6. Ванны из отрубей.

7. Ванны из свежих листьев березы.

После любых горячих ванн смазывают больные места старым русским средством — чистым дегтем или же соком редьки, смешанным с керосином.

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 крыш-

кой, 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.

8. Без ванн пораженные ревматизмом места растирают перцовкой, т. е. настоем красного перца на спирту, причем, при растирании надо в перцовку прибавить еще какого-либо растительного масла.

9. 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 две-три чашки чая; на всякий отвар или настой берется полная чайная ложка сухой травы на стакан кипятка;

б) настоем из молодых побегов и листьев настоящей брусники: заполнить третью часть бутылки брусникой, остальные две трети 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 с промежутками. Средство может "уничтожить" ревматизм за несколько дней. Готовить свежее питье надо каждый день и пить до тех пор, пока ревматизм не пройдет;

г) настоем на спирту цветов 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 (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 минут. Пить 6-8 недель.

Многие врачи, изучавшие народную медицину, утверждают, что они были свидетелями большого количества случаев излечения больных таким средством.

Если ревматизм “в ногах”, то следует шить 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.

Носить при себе всегда дикие каштаны, которые предохраняют от заболевания подагрой и ревматизмом.

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

• Артриты

Общие правила

Рекомендуется исключать из пищевого рациона мясо и жиры, а также следует снизить употребление продуктов с высоким содержанием крахмала. Поэтому лучше всего начинать лечение летом, когда фрукты и овощи — в большом изобилии. Рекомендуется употребление свежего непастеризованного молока и молочных продуктов, таких, как кислое молоко, йогурт. Рекомендуется использовать в пищевом рационе свежие томаты, свежую чернику или клюкву, сырые яблоки и запивать большим количеством горячей жидкости (за исключением кофе) для обильного потоотделения. В тяжелых запущенных случаях, перед началом лечения, пациенту рекомендуется для эффективности 3-6 дней ничего не принимать, кроме теплой воды (всегда кипяченой). В то же время следует следить за сту-

лом, используя клизмы и слабительные. На голодный желудок на ночь рекомендуется клизма. Пациенты должны остерегаться переохлаждения и не должны мыться холодной водой. При патологии сердечно-сосудистой системы горячие ванны противопоказаны.

Ванны с морской солью

8 кг морской соли растворяют в 200 г воды и используют для ванн. Уровень воды должен достигать подмышечных впадин. Длительность каждого погружения 10-20 минут. Температура воды 42°C.

Ванны с использованием отрубей

1,5 кг свежих отрубей кипятят в воде 10 минут. 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 часов 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 минут. 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 сантиметров.

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 болезнен-

ный участок. Длительность лечения от 30 минут до часа. Это способствует обильному потоотделению. Сразу же после этой процедуры следует обмыться теплой водой и лечь в постель на 2 часа. 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 минут. 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.

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 натрите мазью до тех пор, пока кожа не станет сухой. Утром обмойте теплой водой. В тех случаях, когда есть припухлости, хорошо на ночь их бинтовать. Повторяя эти процедуры несколько раз, припухлости уменьшаются и боль исчезает.

Мазь из березовых почек

Как почки, так и листья березы обладают целебными свойствами при лечении больных артритом. Лучше всего использовать свежие почки и листья, но зимой можно употреблять и сухие.

Приготовление мази: 800 г свежего несоленого подсолнечного масла смешать с 400 г березовых почек и уложить слоями в глиняном сосуде, плотно закрыть. Затем это сосуд поставить на 24 часа в теплую печь. Если используют-

ся сухие почки, то время пребывания в печи увеличивается до 48 часов.

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, треть чайной 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

ГЛАВА X

ЛЕГКИЕ

АСТМА

Припадки астмы могут продолжаться от нескольких секунд до нескольких часов и даже дней. Проявляются они так: стеснение в груди, затрудненное дыхание, страх, нередко кашель с большим количеством вязкой мокроты.

Во время приступа надо освободить больного от тесной одежды, дать приток свежего воздуха, кисти его рук и стопы ног опустить в горячую воду или поставить на них горчичники; грудную клетку в области сердца растирать тряпкой, смоченной в холодной воде уксусом и солью (если нет, конечно, легочного заболевания), виски натирать одеколоном. Облегчает силу приступа массаж верхней части тела: от головы вниз до верха, груди и спины.

Можно массаж делать тальком или чем-то маслянистым, типа кольдкрема.

Можно при приступе применить такое средство: отварить до мягкости картофель, выложить его горячим в миску, сесть, поставить миску перед собой, закрыться с головой одеялом и дышать паром. При этом время от времени пить очень горячий брусничный чай, для него надо брать свежие или сухие листья и ягоды.

Когда станет легче дышать, сразу ложитесь в постель и хорошо укройтесь. При применении этого средства приступы астмы становятся все реже и легче. При слабом приступе можно ограничиться только одним питьем очень горячего брусничного чая.

Хорошо помогает и такое народное средство: ежедневно пить по чашке отвара из листьев крапивы. Для от-

вара берется полная чайная ложка сухих листьев крапивы на стакан горячей воды, доводится до кипения в эмалированной посуде; пить его надо как чай, дав хорошо настояться. В алюминиевой и металлической посуде никакие травы варить нельзя.

В пищевой рацион ввести молочную сыворотку, в быту нужно избегать волнений и больших физических напряжений, не курить, не употреблять спиртных напитков.

Страдающим астмой запрещается употреблять в пищу мясо в любом виде, они должны придерживаться строгой вегетарианской диеты. Кроме того, из рациона исключаются крахмалы, цельное молоко. Рекомендуются кисло-молочные продукты.

Народные средства

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

2. Эфедра (трава) — 40 г, ромашка аптечная — 200 г, березовые почки — 60 г, багульник (трава) — 200 г. Все измельчить, хорошо смешать, 2 столовые ложки смеси на 500 г кипятка настоять, укутав, 5-6 часов, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды, в теплом виде. Применяется при астматических бронхитах.

3. Почки сосновые — 1 часть, подорожник (листья) — 1 часть, мать-и-мачеха (листья) — 1 часть. Засыпать 4 чайные ложки смеси на стакан холодной воды. Настоять два часа. Затем кипятить 5 минут, настоять 15 минут, процедить. Выпить эту дозу в течение дня в три приема. Применяется при бронхиальной астме, коклюше, бронхоэктазии.

4. 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 сборе рецепта 3.

5. 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. Настоять 8 дней в темном шкафу, процедить, отжать. Принимать по 30 капель на столовую ложку воды 4-5 раз в день.

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

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

а) цветки бузины, трава росянки, лист подорожника, трава фиалки трехцветной (все поровну). 4 чайные 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 — 1 часть, кора молодой ивы — 1 часть, лист мать-и-мачехи — 1 часть, плоды аниса — 2 части, плоды шиповника — 2 части. Способ приготовления и применения, как в предыдущем рецепте.

7. Мать-и-мачеха обыкновенная. 4 чайные ложки измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

8. Репа огородная. Овощное растение. 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 столовые ложки измельченного корнеплода залить стаканом кипятка, варить 15 минут, процедить. Принимать по 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 столовые ложки 3-4 раза в день).

9. Девясил (корень измельченный) — 20 г, фиалка трехцветная (трава) — 20 г, тимьян (трава) — 20 г, анис (плю-

ды раздробленные) — 20 г, мать-и-мачеха (листья, цветы) — 20 г.

Смесь заваривать из расчета 2 стол. ложки на 500 мл кипятка, томить час, укутав. Пить по полстакана теплым. Ночную порцию налить в термос, добавив сахар, так как девясил после длительного настаивания приобретает очень терпкий вкус.

10. 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 стол. ложки смеси. Применять в виде теплого настоя по одной трети стакана 4 раза в день.

11. Настой имбиря считается одним из наилучших лечебных средств. Он готовится следующим образом: 500 г имбиря промыть, очистить, перетереть и поместить в бутылку емкостью 1 литр. 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 выбросить.

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

Бронхиты, плевриты, пневмония

1. Мать-и-мачеха (листья) — 5 г, черная бузина (цветы) — 5 г, спаржа (травы) — 5 г.

Эту смесь заварить стаканом кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Пить, как чай, 3 раза в день. Применяется при воспалении легких, сильных бронхитах и плевритах.

2. Почки сосновые — 1 часть, подорожник (листья) — 1 часть, мать-и-мачеха (листья) — 1 часть.

4 чайные ложки смеси настоять 2 часа в стакане холодной воды. Кипятить 5 минут, процедить. Принимать 1

стакан в течение дня за 3 приема. Применяется при бронхиальной астме, коклюше, бронхоактазии.

3. Мать-и-мачеха (листья) — 2 части, душица (травы) — 1 часть, ромашка аптечная — 2 части.

2 столовые ложки измельченной смеси на 500 мл крутого кипятка. Настоять, укутав, 5-6 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при сухом бронхите и при хроническом бронхите.

4. Багульник (травы) — 4 части, березовые почки — 1 часть, душица (травы) — 2 части, крапива двудомная (листья) — 1 часть. Все измельчить, хорошо смешать. 2 столовые ложки смеси на 500 г крутого кипятка.

Кипятить 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Применяется при хронических бронхитах.

5. Мать-и-мачеха (листья) — 2 части, березовые листья — 1 часть, ромашка аптечная — 2 части, багульник (травы) — 2 части, душица (травы) — 1 часть.

Способ приготовления и применения — как в рецепте №4. Применяется при хронических пневмониях.

6. Эфедра (травы) — 40 г. Ромашка аптечная — 200 г. Березовые почки — 60 г. Багульник (травы) — 200 г.

Все измельчить и хорошо смешать. 2 столовые ложки смеси на 500 г кипятка. Настоять, укутав, 5 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой в теплом виде. Применяется при астматических бронхитах.

7. Бальзам. Столетник — 250 г, кагор марочный — 0,5 л, мед незасахаренный — 350 г.

Столетник не поливать 2 недели до срезания 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 столовой ложке 3 раза в день, а затем по 1 чайной ложке 3 раза в день. Применяется при всевозможных легочных заболеваниях для укрепления легких.

8. При упорном бронхите сок алоэ применяется в смеси с другими веществами: сок алоэ — 15 г, смалец свиной или

гусиный — 100 г, масло сливочное (несоленное) — 100 г, мед чистый (пчелиный) — 100 г, какао (не обязательно, для вкуса) — 50 г. Принимать по столовой ложке на стакан горячего молока 2 раза в день.

Сок алоэ противопоказан при беременности, кровоточащем геморрое, воспалении почек и мочевого пузыря.

9. Горец птичий (спорыш). При заболеваниях органов дыхания:

а) столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут в водяной бане, настоять 1-2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 3-4 раза в день при туберкулезе легких и коклюше;

б) трава спорыша, плоды аниса, плоды укропа, почки сосновые, трава чабреца, мелко измельченный корень солодки (всех поровну). 4 чайные ложки смеси залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настоять 2 часа, поставить на плиту, довести до кипения, кипятить 2-3 минуты, остудить, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут 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 чайной ложке). Заварить стаканом кипятка, настоять 25-30 минут. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при бронхите, пневмонии, плеврите.

10. Девясил высокий (девятисил). Настои корня применяются при бронхитах, кашле, коклюше головокружении, головных болях, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, печени, геморрое (чайную ложку измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 10 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 минут до еды). При болезнях дыхательных путей в настой добавить мед по вкусу.

11. Душица обыкновенная.

а) настой душицы применяют при простудных заболеваниях, бронхите, коклюше, удушье, туберкулезе легких (чайную ложку травы заварить стаканом кипятка, настоять 2 часа. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день). Трава душицы входит в состав многих сборов;

б) трава душицы — 1 часть, корень алтея — 2 части, лист мать-и-мачехи — 2 части. Столовую ложку сбора заварить 2 стаканами кипятка, настоять 20 минут, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды как отхаркивающее средство.

12. Крапива. При заболевании органов дыхания применяют так: щепотку цветов крапивы заварить 4 стаканами кипятка. Чай пить в качестве отхаркивающего средства.

13. Лук. При кашле, бронхитах, коклюше применяют с медом (500 г измельченного лука, 400 г сахара, 50 г меда, 1 л воды, смешать, варить 3 часа на медленном огне, остудить, процедить и перелить в бутылку. Принимать по столовой ложке 4-6 раз в день. Хранить в закупоренном виде в прохладном темном месте).

14. Редька посевная. Свежий сок редьки пьют при бронхите, кашле, заболеваниях печени, атеросклерозе, мочекаменной болезни (по 1 столовой ложке 3 раза в день).

15. Отруби. Вскипятить 1,8 л воды, положить туда 400 г любых отрубей. Вскипятить еще раз и варить 10 мин. Подсластить жженым сахаром. Этот отвар следует пить в течение всего дня вместо кофе, чая и всякой другой жидкости, но пить непременно очень горячим при бронхите.

Бронхит хронический

16. Мать-и-мачеха (листья, цветы) — 1 часть (1 стол. ложка), ромашка аптечная (цветы) — 1 часть, медуница или легочница — 2 части, душица (травы) — 1/2 части.

Все смешать, измельчить, 2 стол. 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

17. Кориандр посевной, или кинза (плоды) — 30 г, оме-ла белая, или “ведьмины метлы” (ветки) — 4 г, хризантема желтая или златоцвет (цветы) — 200 г, астра татарская (корень) — 6 г.

Сухую смесь тщательно размельчить, 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 фруктам.

18. Душица обыкновенная. 75 г душицы заливают 1 стаканом крутого кипятка, настаивают 15-20 мин, процеживают и пьют 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.

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

Пневмония

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

Повышенная кислотность желудка

Хорошим средством является морковный сок. Чем больше кислотности в желудке, тем больше следует потреблять морковного сока. Это средство очень старинное и повсеместно применяемое.

Трахеобронхит

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

Смешать все травы. Затем 4 столовые ложки смеси залить 800 мл крутого кипятка, плотно закрыть крышкой, укутать и настаивать один час. Процедив и подогреть до 40°C, пить по одному стакану с медом. За ночь выпить не менее двух стаканов.

ГЛАВА XI

О ЛЕКАРСТВАХ

ОСТОРОЖНО: АНТИБИОТИКИ

Открытие антибиотиков позволило спасти немало человеческих жизней. Большинство из нас принимает их хотя бы раз в год. Но антибиотики — не панацея. Для того чтобы их применение было наиболее эффективным, необходимо знать, какие виды препаратов выпускаются, какова схема лечения; необходимо также следовать определенным правилам и знать ответы на некоторые вопросы...

Антибиотики (далее — АБ) известны всем. Эти лекарства применяются при инфекционных заболеваниях. В том числе и простудных.

По своему действию на микроорганизмы, АБ подразделяются на бактерицидные — убивающие бактерии, и бактериостатические — останавливающие их рост. Исходя из этих механизмов, самое важное в лечении АБ — поддержание в крови определенной концентрации лекарства.

Схема лечения антибиотиками:

1. Применяйте АБ в достаточной дозе (обычно она бывает заниженной). Поясним на примере типичной ошибки. Ампициллин выпускается в таблетках по 0,25 г. Исходя из психологического принципа — “одна таблетка — один прием”, больные принимают обычно по 1 таблетке 3-4 раза в день. Получаемая суточная доза — 1 грамм или даже меньше — достаточна для ребенка весом 10 килограммов. Для взрослого же человека требуется на один прием по 0,5 г ампициллина, т.е. 2 таблетки, да еще принимать их надо 4-6 раз в день. Следовательно, получается 8-12 таблеток в

сутки. Одной упаковки ампициллина, содержащей 24 таблетки, хватит только на два-три дня. Отсюда и происходит неполный, короткий курс лечения, т. к. опять же психологически нам кажется, что одной упаковки достаточно на весь цикл лечения. Обычно лечение АБ надо продолжать 1-2 недели.

2. Продолжайте лечение АБ в течение 3-4 дней после исчезновения основных проявлений болезни (высокой температуры, кашля, насморка и др.).

3. Не допускайте перерывов в лечении. Поэтому приобретайте сразу необходимое количество лекарства. Например, для ампициллина это — 3-6 упаковок.

4. Соблюдайте кратность приема АБ — количество приемов в сутки и интервалы между ними. Выпускаемые у нас в стране АБ нужно обычно принимать не менее четырех раз в сутки, что часто не соблюдается. Перед приемом препарата ознакомьтесь с аннотацией, где указана кратность приема.

5. Не допускайте снижения дозы АБ по мере улучшения состояния.

6. Если АБ не улучшает состояния, через 2-3 дня его необходимо сменить на другой.

7. Прежде чем начать лечиться АБ, уточните по аннотации или таблице, как его принимать по отношению к пище.

8. Если у вас появились кожный зуд, высыпания на теле, обильные жидкие выделения из носа, одышка со свистом на выходе, то срочно прекратите прием АБ и обратитесь к врачу. А при сильной одышке немедленно вызовите “скорую помощь”. На будущее обязательно запомните, от какого АБ это произошло. Избегайте этого лекарства в дальнейшем.

9. Одним препаратом нерационально лечиться более 14 дней. Если есть необходимость продолжать лечение АБ дальше, то принимайте другие лекарства, которые назначит врач.

Хотелось бы подчеркнуть еще одну распространенную ошибку. Большинство больных предпочитает получать лечение АБ в уколах (инъекциях), но не всегда есть воз-

возможность производить их в полном объеме. Например, делают инъекции пенициллина не 5-6 раз в сутки, как положено, а только два — утром и вечером. В такой ситуации АБ нужно принимать дополнительно через рот так, чтобы вместе с уколами получалось 5-6 приемов в день.

* * *

ИТАК, ВЕРНО ЛИ, ЧТО...

— *антибиотики убивают все бактерии?*

— Неверно. Антибиотик действует лишь на одноклеточные бактерии. Некоторые из них препятствуют образованию клеточных оболочек, другие воздействуют на ДНК. Напротив, на вирусы — антибиотик воздействия не оказывает. Вирус заражает клетку и существует внутри нее, находясь вне пределов досягаемости антибиотиков. Во время лечения вирусной инфекции, например, гриппа, курс антибиотиков призван лишь воспрепятствовать возникновению возможной бактериальной инфекции. Антибиотики не действуют также на грибковые инфекции;

— *принимать антибиотики следует строго в одно и то же время?*

— Неверно. Расписание приема антибиотиков основывается исключительно на фармакологических свойствах медикамента. Некоторые из них быстро рассасываются в организме и требуют более частого приема. Другие сохраняются более долго, и принимать их можно один раз в день — это наилучший вариант. Однако большинство современных антибиотиков требуют двухразового приема;

— *аллергия на один вид антибиотиков распространяется на все остальные?*

— Неверно. Если вы заметили признаки аллергической реакции (крапивница, отек, падение давления), следует немедленно прекратить прием данного антибиотика, а также всех, принадлежащих к данной группе. Но это не означает, что непереносимость распространяется на все ан-

тибиотики. В любом случае следует предупредить лечащего врача;

— *прием антибиотиков часто тяжело переносится?*

— Верно и неверно. Некоторые люди “не переносят” антибиотики. Эффект самовнушения играет здесь немаловажную роль, но не следует забывать и о реальных побочных эффектах. Чаще всего это расстройства желудочно-кишечного тракта, тошнота и т. п., которые регистрируются в 5% случаев и не означают, что лечение следует прекратить. Лишь в очень небольшом количестве случаев непереносимость такова, что требует замены препарата;

— *антибиотики способствуют понижению температуры?*

— Неверно. Антибиотики не оказывают никакого прямого воздействия на температуру. Они помогают бороться с инфекцией. Выздоровление ведет, естественно, к понижению температуры. Если речь идет о грудных детях, то сбивать температуру вообще не следует, т. к. она является своеобразной самозащитой организма. Микробы развиваются хуже при температуре выше 37 градусов;

— *антибиотики следует принимать не менее 7 дней?*

— Неверно. Минимального срока приема антибиотиков не существует. Он зависит от множества факторов, в основном, от типа инфекции. Костная инфекция лечится в течение 3 дней, пневмония или ангина — в среднем 7 дней, лечение обычной инфекции мочевыводящих путей колеблется от разового приема до 3 дней. Врач прописывает курс исходя из минимально необходимого срока. Больному не следует самовольно прекращать прием лекарства под предлогом того, что он чувствует себя лучше, т. к. это не означает полного выздоровления. Если не все бактерии уничтожены, болезнь не замедлит сказаться вновь;

— *антибиотики более эффективны в форме уколов?*

— Неверно. Форма приема зависит, в основном, от того, как конкретный препарат усваивается организмом. Лекарство, целиком всасывающееся в кровь, можно принимать оральным путем. Другие, плохо перерабатываемые в желудке, будут более эффективны в форме инъекций. В

случае серьезных инфекций антибиотики чаще прописываются в форме уколов по следующим правилам:

они быстрее поступают в кровь;

доза усвоенного препарата будет максимальной;

врач уверен в том, что больной получит полный курс лечения;

— *следует употреблять кисломолочные продукты во время приема антибиотиков?*

— Неверно. Долгое время считалось, что нарушения пищеварения при приеме антибиотиков связаны с разрушением микрофлоры желудочно-кишечного тракта. Эта гипотеза не была доказана. Скорее, эти нарушения связаны с индивидуальной реакцией слизистой оболочки желудка на антибиотик, следовательно, нет необходимости в употреблении кисломолочных продуктов;

— *следует исключить потребление алкоголя во время приема антибиотиков?*

— Верно и неверно. Общеизвестно, что во время болезни алкоголя следует избегать. Особенно это касается лечения, связанного с антибиотиками, т. к. в сочетании с алкоголем некоторые из них могут спровоцировать чрезвычайно неприятные эффекты: покраснение кожи, рвоту, усиленное потоотделение и т. д. Другие антибиотики не вступают в реакцию с алкоголем, но тем не менее его употребления следует избегать хотя бы из соображений здравого смысла.

АНАЛЬГИН

Оказывается, в США, во Франции и в других странах запрещено и использование, и производство анальгина. Анальгин, изобретенный несколько десятилетий назад и используемый у нас до сих пор в качестве основного обезболивающего, вызывает изменения в составе крови, которые не поддаются медикаментозному лечению. Кроме того, есть опасность поражения почек — так называемая “анальгиновая почка”. И, наконец, осложнение, объяснение которому до сих пор не найдено, — внезапная смерть при внутримышечном или внутривенном введении препарата. Именно это последнее послужило непосредственной при-

чиной запрета на применение анальгина во многих странах.

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОСУДОСУЖАЮЩИХ

Не закапывайте в нос сосудосужающие капли более 3-5 дней. Это неминуемо приведет к стойкому набуханию слизистой оболочки носоглотки, нарушению двигательной активности ресничек мерцательного эпителия, которые уже не смогут защитить дыхательные пути от попавших с потоком воздуха микроорганизмов и пыли. И вы не только не избавитесь от насморка, но и надолго выведете из строя защитные барьеры на пути проникновения в организм аденовирусной инфекции.

ГЛАВА XII

АТЕРОСКЛЕРОЗ

Атеросклероз — это хроническое заболевание, хорошо знакомое, к сожалению, миллионам людей. Многие, наверное, слышали, что возникновение атеросклероза связано с избыточным поступлением в человеческий организм холестерина. Действительно, его высокое содержание в крови способствует появлению отложений на стенках сосудов. Однако, если вы думаете, что для профилактики атеросклероза достаточно всего лишь предельно ограничить в своем рационе продукты, содержащие холестерин, то это не так. На самом деле данная проблема значительно сложнее. И вот почему.

Прежде всего, установлено, что холестерин — необходимое человеку вещество. В наших органах его содержится примерно 200 г, и особенно много — в нервной ткани и головном мозге. Он выполняет разнообразные функции — участвует в образовании ряда гормонов, в том числе половых, в синтезе желчных кислот и витамина D, связывает и обезвреживает некоторые ядовитые вещества, поступающие в организм. Наконец, холестерин — незаменимый материал для формирования клеточных мембран, а, следовательно, и для процесса обновления клеток.

Но с пищей организм получает только около 20% холестерина, а остальное количество синтезирует сам и обладает способностью выводить его избыток. Очевидно, что это имеет большое значение для холестеринового баланса.

Наконец, в организме имеются вещества, поддерживающие холестерин в крови в растворенном состоянии, что препятствует его отложению на стенках сосудов. Ис-

ходя из этого, мы можем сформулировать в четырех пунктах общую стратегию питания, направленную на профилактику и борьбу с атеросклерозом:

1. Ограничение потребления продуктов, богатых холестерином.

2. Уменьшение потребления продуктов, стимулирующих синтез холестерина в организме.

3. Обеспечение поступления с пищей веществ, стабилизирующих растворенное состояние холестерина в крови.

4. Включение в рацион продуктов, способствующих выведению из организма избыточного холестерина.

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

Очевидно, что пищевой рацион вегетарианцев содержит мало холестерина. В особенности это относится к чистым вегетарианцам, в меню которых отсутствуют молочные продукты и яйца. Есть данные о том, что они менее подвержены сердечно-сосудистым заболеваниям и повышенному содержанию холестерина в крови. С другой стороны, обследования различных групп населения не всегда выявляли зависимость частоты заболевания атеросклерозом от преимущественно животного или растительного питания. И на сегодняшний день среди ученых нет единого мнения на этот счет. Полагают, что недостатки вегетарианской диеты более отражаются на здоровье детей, а ее достоинства — на здоровье пожилых людей.

Многое зависит и от индивидуальных особенностей организма. Есть люди, обладающие врожденной способностью превращения больших доз холестерина в безвредные вещества. Они могут не ограничивать себя в еде, сохраняя здоровье до глубокой старости. Для других же такое питание представляет немалую опасность. Особенно для людей, склонных к ожирению, ведущих малоподвижный образ жизни или имеющих ближайших родственников, больных атеросклерозом.

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 на этот счет. 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.

Положительное влияние на работу печени и распад холестерина оказывают также витамины и минеральные соли. Из витаминов особенно важны С, В₂, В₆, РР, инозит, а из минеральных веществ — йод, соли магния, марганца и кобальта.

Витамин С содержится в овощах, фруктах, ягодах, зелени, особенно много его в шиповнике, черной смородине, красном перце, облепихе, крыжовнике, клубнике, цитрусовых. Витамин В₆ имеется в различных продуктах в небольших количествах, относительно много его содержится в печени, икре, отрубях. Печень богата и витамином РР, который содержится также в мясе, грибах, арахисе, цветках гречихи посевной, сое, фасоли, хлебе из муки грубого помола. Витамин В₂ много в почках, печени, есть он также в сое, сыре, яйцах, мясе, хлебе, зеленом горошке. Инозит широко распространен и в животных, и в растительных продуктах, богаты им отруби, субпродук-

ты, зеленый горошек, апельсины, пшеничная мука, капуста.

Продукты, богатые холестерином, стимулирующие синтез холестерина: жирные мясные и молочные продукты: свинина, сыр, сливочное масло, жирный творог, корейка и копчености, говядина, птица, рыба, 3-процентное молоко, субпродукты, особенно мозги, и желток куриного яйца.

Продукты, способствующие распаду холестерина в организме, — растительное масло, сок редьки и свеклы.

Продукты богатые клетчаткой, содержащие:

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. Магний: цветки гречихи посевной, зеленый горошек, салат, петрушка, соя, пшеница, овес, рожь, морковь. Кобальт: груши, салат, зеленый лук, картофель, чеснок, томаты, черная смородина, яичный желток, мозги, соя;

6) соединения марганца: чеснок, овес, рожь, пшеница;

7) инозит: отруби, субпродукты, зеленый горошек, апельсины, пшеничная мука, капуста.

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

Йод, как известно, содержится во многих морских продуктах, а из овощей — в моркови, огурцах, свекле. Относительно много магния обнаружено в цветках гречихи посевной, зеленом горошке, салате, петрушке, сое, пшенице, овсе, ржи, моркови; большое количество кобальта в грушах, кроме того, в салате и зеленом луке, картофеле, чес-

ноке, томатах, черной смородине. Соединения марганца присутствуют в свекле, чесноке, овсе, ржи, пшенице.

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. Поэтому антиатеросклеротическую диету обязательно следует обогащать пищевыми волокнами, которые имеются, прежде всего, в хлебе из цельного зерна или с добавкой отрубей, в кашах из зерна грубого помола; в овощах, плодах и ягодах (капусте, редьке, редисе, свекле, яблоках, крыжовнике, вишне, черной смородине, апельсинах).

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 пер-

вые 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.

Все сказанное позволяет определить группу продуктов, особо полезных для профилактики и лечения атеросклероза. На первое место здесь следует поставить овощи, в особенности капусту, свеклу, редьку, редис. Далее идут бобовые культуры — соя, фасоль, боб, горох. Полезны лук, салат и другая зелень, ягоды и фрукты, среди которых особо выделим черную смородину и яблоки. В рацион необходимо включать достаточно хлеба из цельного зерна и с отрубями, каши, прежде всего гречневую и овсяную. Обязательным компонентом антиатеросклеротической диеты являются растительные масла, непременно нерафинированные. Оптимальная норма растительного масла в день — 15-20 г, это примерно одна столовая ложка. Масло лучше использовать в сыром виде для заправки салатов, винегретов и других блюд.

Из молочных продуктов можно рекомендовать нежирный творог и мягкий маргарин, используемый для частичной замены сливочного масла.

Соответственно легко определить группу продуктов, потребление которых необходимо ограничить, подчеркиваем — ограничить, а не исключить полностью. Сюда относятся, прежде всего, жирные мясные и молочные продукты. Предпочтительно использовать мясо птицы (кур, индеек), нежирную говядину и рыбу. Старайтесь пореже готовить блюда из печени, почек, мозгов, значительно ограничить в своем рационе колбасные изделия, которые, кроме жира, содержат и немалое количество соли. Среди ученых существует мнение, что избыток поваренной соли способствует развитию атеросклероза сосудов головного мозга. Поэтому есть смысл свести к минимуму потребление очень соленых продуктов так, чтобы дневная доза соли составляла 2-3 г. Не следует слишком увлекаться сахаром и сладостям ввиду их высокой калорийности.

Известно, что яичный желток содержит много холестерина, но, с другой стороны, яйца являются важнейшим источником снабжения организма необходимыми веществами, в том числе лецитином. Поэтому яйца должны входить в ваш рацион, но не более четырех штук в неделю.

В заключение нужно сказать и о том, что для профилактики атеросклероза, кроме рациональной и низкокалорийной диеты, необходим здоровый, физически активный образ жизни, не отягощенный стрессами и перегрузками нервной системы. А в тех случаях, когда приходится говорить не о профилактике, а о лечении атеросклероза, диетотерапия должна сочетаться с лекарственной.

Чем лечить атеросклероз?

Сегодня в наших аптеках появился ряд западных препаратов от атеросклероза. Мы расскажем вам об их свойствах.

Атеросклероз является основной причиной смертности во многих индустриально развитых странах. Это заболевание характеризуется сужением артерий, питающих ткани различных органов. Полное перекрытие артерий приводит к инфаркту миокарда, инсульту, гангрене нижних конечностей и другим страшным последствиям, а иногда к внезапной смерти.

До недавнего времени медицина была не в состоянии бороться с этим заболеванием из-за отсутствия эффективных способов диагностики и лечения. А сегодня в наших аптеках появились западные препараты: Мевакор, Зокор, Лескол, Липостат и другие широко рекламируемые средства от атеросклероза.

Статины, а именно так называется группа, в которую входят перечисленные препараты, — высокоэффективные средства, подавляющие образование холестерина в организме. Высокое содержание холестерина в крови увеличивает риск возникновения атеросклероза, потому его снижение под влиянием статинов и других липидснижающих препаратов может замедлить развитие заболевания. Вместе с тем необходимо учитывать, что основная часть

пациентов, нуждающихся в антиатеросклеротическом лечении, имеют нормальный уровень холестерина. А тем, у кого он повышен, часто бывает достаточно перейти на низкохолестериновую диету. Назначать статины следует с большой осторожностью. Это новые сильнодействующие препараты, отдаленные последствия применения которых еще не вполне изучены. Ежегодно в международных научных журналах появляется порядка 20 сообщений о побочных эффектах, возникающих в результате приема статинов. Это нарушение сна, дисфункция печени, головные и мышечные боли, желудочно-кишечные расстройства, экзема, тромбопения. При назначении статинов также следует учитывать то, что эти лекарства дорогостоящие. Минимальная цена этих препаратов — 1-1,5 доллара, можно подобрать менее дорогие липидоснижающие препараты, но они также обладают побочными эффектами и поэтому должны применяться только под наблюдением врача.

В любом случае необходимо помнить, что липидоснижающие препараты не обладают универсальным антиатеросклеротическим действием, а показаны только тем, у кого выявлена гиперлипидемия. Поэтому, прежде чем рекомендовать их пациенту, врач должен убедить его пройти обследование, определяющее уровень холестерина в крови.

Народные способы лечения

Рекомендуется 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 рекомендуется спокойно посидеть в течение часа и более. Высокоэффективны следующие препараты:

Сосновые иголки и шишки

Свежие сосновые иголки и шишки помещают в стакан, затем заливают водкой (или разведенным спиртом)

до краев. Этот настой выдерживают в течение 10 дней в теплом месте плотно закрытым. Процеживают и применяют по 10-20 капель с теплой водой 3 раза в день до еды.

Бурые водоросли (морская капуста)

Это растение широко используется на Дальнем Востоке, начиная от Китая и до Японии, где его 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 зонах они заменяют все свежие овощи зимой. Ежедневное использование бурых водорослей приостанавливает развитие атеросклероза, улучшает общие метаболические процессы. Этот препарат можно применять вместе с другими рецептами, описанными ниже.

Сырой картофель

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 чесноком

Лечение проводится длительно, в течение года. Поллитровая бутылка заполняется на 1/3 хорошо измельченным чесноком и заполняется чистым спиртом. Бутылку с содержимым ставят в теплое место на 2 недели (желательно днем ставить на солнце). После процеживания настойка готова к употреблению.

Дозировка — начиная с 2 капель в 20 мл теплой воды перед ужином, доза доводится при ежедневном добавлении по 1 капле в день до 25 капель. Затем доза таким образом уменьшается по 1 капле в день. После этого — двухнедельный перерыв, после чего курс лечения повторяется.

Лечение свежими вишнями

Это сезонное лечение. Все больные, страдающие атеросклерозом, должны съедать 1,5 кг свежих ягод в день и запивать медленно от 5 до 7 стаканами свежего молока. Это должно быть единственной диетой во время короткого вишневого сезона.

Лимонный сок

Взять сок одного лимона и одного небольшого апельсина и смешать со стаканом горячей воды, принимать ежедневно перед завтраком. Необходимо использовать только свежие фрукты. При отсутствии апельсинов следует использовать лимонный сок.

СКЛЕРОЗ

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

В большинстве случаев причинами склероза являются различные воспалительные заболевания, а также нарушение обмена веществ, обусловленное длительным кислородным голоданием тканей, расстройствами функций эндокринных органов и т. д.

Склероз может развиваться во всех органах и тканях человека.

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

Убирает неорганические соли, успокаивает, регулирует давление омела белая. Растение высушить, истолочь в порошок. Заварить на ночь в термосе 1 чайную ложку готового порошка 1 стаканом кипятка. Пить по 2 столовых ложки маленькими глотками за 15-20 минут до еды в течение 3-4 месяцев. Сочетание омелы и софоры хорошо очища-

ет сосуды, делает их эластичными. Полезно применять эти средства 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 столовой ложке перед сном. Курс лечения — 3 месяца, перерыв — 2 недели.

Смешать 20 г травы тысячелистника, 20 г омелы белой, 50 г цистозиры бородастой. Стаканом кипятка заварить 1 столовую ложку смеси, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Пить глотками в течение дня.

Залить 1 чайную ложку аралии маньчжурской 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 столовые ложки измельченного корня одуванчика, довести до кипения и кипятить 15 минут на слабом огне. Пить по 1 столовой ложке 2 раза в день за 30 минут 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 столовую ложку смеси, настоять 3 часа, кипятить 4 минуты, настоять 20 минут, процедить. Выпивать 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 час, прокипятить 5 минут, процедить. Выпивать глотками в течение дня.

Настоять 40 г травы клевера лугового на 0,5 л 40-процентного 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 минут. Принимать по 0,5 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 столовую ложку смеси в течение 1 часа. 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 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды или между едой. При необходимости лечение продлить до 2 месяцев.

СТЕНОКАРДИЯ

Из-за склеротического сужения просвета коронарных сосудов происходит недостаточное кровоснабжение сердечной мышцы, вызывающее сильную давящую боль. Возникают внезапные приступы загрудинной боли (грудной жабы), длящиеся 5-10 минут, и каждый из приступов может вызвать гибель участка мышцы сердца (инфаркт миокарда). Это состояние чаще всего купируется приемом нитроглицерина под язык.

При периодическом ощущении перебоев в работе сердца, кардионеврозах применяется настойка плодов боярышника. В банку поместить 7 столовых ложек с верхом ягод боярышника (целые или измельченные) и 7 стаканов кипятка. Банку укутывают, ставят в теплое место, настаивают 20-24 часа. После настаивания лекарство процедить. Хранить в холодильнике. Применять по 1 стакану 3 раза в день во время еды.

ГЛАВА XIII

КОЖА ЧЕЛОВЕКА

ПОРАЖЕНИЕ КОЖИ

Лишай и экземы появляются чаще всего от грязи и проникновения через кожу инфекции. У детей они часто возникают на почве золотухи и анемии. Избавиться от лишая не так трудно, нужны лишь настойчивость и чистота, а при золотухе — лечение самой болезни. Среди наиболее распространенных лишаев — спиральный, красный (в виде ниточки), чаще всего бывает он на руках. Чтобы вылечить его, следует натереть на терке красную сырую свеклу, в марлевом мешочке привязать к пораженному месту, пока заболевание не пройдет. Когда свекла подсыхает, надо класть свежую.

Красный нервный лишай имеет вид зудящих узелков, поражающих, главным образом, слизистую оболочку носа и губ, он редко распространяется по всему телу. В этих случаях хорошо помогает мазь доктора Лассара: салициловая кислота — 2 части, окись цинка — 5 частей, рисовый крахмал — 25 частей, вазелин желтый — 18 частей. Кроме того, одновременно надо лечить нервные расстройства.

Золотушный лишай поражает, в основном, места вокруг рта и носа, имеет форму лепешки. Хорошо и быстро излечивается смазыванием смесью настоящего пчелиного меда с солью.

Потный лишай — розового цвета, но на границе со здоровой кожей у него ярко красная окраска. Поражает места под грудью, пупом, иногда перекидывается на пах.

Поверхность лишая зачастую покрыта чешуйками, заболевание может длиться годами и при применении всяких мазей, особенно с окисью цинка, покрывается язвочками и переходит в мокнущий лишай-экзему.

Чешуйчатый лишай называют еще шелушащейся экземой — псориазом. Это очень упорный, неприятный вид заболевания, часто не поддающийся никакому лечению. Сначала он поражает локти, затем колени, потом затылок. Иногда распространяется по всему телу. Имеет вид больших красных пятен, покрытых чешуйками; мучительно чешется, однако он не заразен.

Полезны при этом заболевании солнечные ванны и морское купание.

Лишай можно попробовать лечить простым старым способом: смешать одну ложку чистого дегтя с тремя ложками рыбьего жира, растереть, намазать этой мазью тряпочку и привязывать к лишаю. Помогает также в таких случаях смазывание сухого лишая нафталоном. Это густая, черно-бурая мазь, приготовленная из сырой нефти (не путать с нафталином!).

Иногда сухой лишай переходит в мокнущий, тогда начинается экзема.

Чаще всего это заболевание указывает на разбалансировку деятельности каких-либо внутренних желез, поэтому лечить экзему трудно из-за разнообразия ее видов. Определить ее конкретный вид может только специалист по кожным болезням.

Можно, однако, попробовать один из рекомендуемых методов, а если он не помогает, то применить другой. Главное правило: по возможности предохраняться от солнца и света, накладывать на больные места бинты и повязки, а если это невозможно, то поверх мази, рекомендованной доктором, присыпать тальком.

Лечение всяких экзем надо начинать с осторожного отделения корок с больных мест с помощью свежего несоленого масла, потом рану смазывать средством, указанным доктором.

При мокнущих экземах помогают ванны с отваром из дубовой или сосновой коры.

Домашние народные средства

1. Хорошее средство от всяких лишаев и экзем — лимон. Курс лечения следующий: в первый день — выпить сок из пяти лимонов в несколько приемов, на второй — из десяти и так дойти до 25, прибавляя каждый день по пять лимонов. Потом сокращать количество лимонов, пока снова не дойдете до пяти. Пить сок лучше через соломинку, чтобы не портить зубной эмали, после приема тщательно полоскать рот.

2. Размять вареный чеснок с равным количеством меда, приложить на тряпочке к больному месту, сверху накрыть восковой бумагой, завязать. Утром промыть зеленым мылом или бензином, снова намазать и завязать. Когда чешуйки исчезнут, можно на день-два пропустить процедуру.

3. От экземы на голове: взять один мускатный орех, немного имбиря и калгана, залить бутылкой спирта, поставить в теплое место на двое суток. Получившейся настойкой протирать экзему. При этом хорошо принимать внутрь по чашке отвара из тысячелистника и цветов бузины, взятых в одинаковой пропорции.

4. Красный неспиральный сухой лишай лечат так: обливают его горячей водой два раза в день в течение трех минут, через три дня наступает заметное улучшение, а через две недели он должен исчезнуть совсем.

КОГДА ШЕЛУШИТСЯ КОЖА

Зимой руки особенно страдают от ветра и холода. Не забывайте регулярно ухаживать за ними. Если кожа рук стала сухой, потрескалась — помогут масляные обертывания. Руки моют теплой водой, заворачивают в салфетки, смоченные в теплом растительном масле сверху надевают варежки (хлопчатобумажные или шерстяные). Через час-полтора снимают обертывание, остатки масла втирают в кожу, а потом руки вытирают бумагой или фланелевой салфеткой. Мыть руки сразу после этого не стоит.

Хорошо смягчает кожу отвар ромашки, шалфея и липового цвета. В миску наливают горячий отвар, погружают в

него руки на 10-15 минут, затем промокают мягкой салфеткой и втирают в кожу питательный крем. Кожа рук станет шелковистой, если ее протереть кусочком огурца или ополоснуть водой, в которой варилась картошка. Нередко кожа краснеет, начинает шелушиться. Тогда полезно сделать ванночку с добавлением нашатырного спирта и глицерина: на два литра теплой воды столовая ложка глицерина и чайная ложка нашатырного спирта. После ванночки руки нужно смазать любым витаминизированным кремом, предварительно досуха вытерев.

ВОДЯНКА

Это не болезнь, а лишь показатель заболевания каких-либо внутренних органов — сердца, почек, печени.

При заболевании почек отеки раньше всего появляются на лице, затем по всему телу. При этом в начале заболевания ощущается тяжесть возле мочевого пузыря, жжение в нем, задержка мочи.

При болезни сердца отеки появляются сначала на ступнях, лодыжках, затем поднимаются вверх.

При болезни печени появляется брюшная водянка, которая может достигать больших размеров.

Нужно лечить основное заболевание, дающее отеки, то есть сердце или почки, и как только будут замечены в каком-либо месте отеки, надо сразу же резко сократить потребление жидкости, вплоть до воды, и совсем не есть соли. Зато употреблять как можно больше потогонных и мочегонных овощей и фруктов, например: сельдерей, петрушку, спаржу, лук, чеснок, арбуз, тыкву, землянику, черную смородину, виноград. Полезны также молочные продукты, особенно кислые.

Домашние народные средства

1. Пить чай из настоя корней крапивы. Средство помогает, если его применять с первых дней болезни. Сушеные корни крапивы надо мелко покрошить, взять полную чайную ложку на стакан кипятка, настоять, пить по две чашки в день.

2. Пить по чашке в день настой молодых стеблей можжевельника.

3. Пить по две столовые ложки лукового сока: две средние луковицы вечером порезать тонкими ломтиками, посыпать немного сахаром, оставить так на ночь, чтобы лук пустил сок. Утром выжать и пить.

4. Срезать кожуру с репы, мякоть выбросить, а кожуру положить в горшок, залить кипятком, закрыть наглухо, поставить на четыре часа в горячую печку, но чтобы содержимое не кипело, а томилось. Потом процедить, хорошо отжав кожуру, и пить по чашке в день. Приблизительная порция отвара: на стакан кожуры репы — три стакана кипятка.

5. Сжечь стебли от обыкновенных русских бобов на чем-нибудь чистом, например, на каменной доске, на железном листе и прочее, собрать то, что останется, перетереть в порошок, просеять, хранить в стеклянной банке с притертой пробкой. Пить 3-4 раза в день следующим образом: налить в чашку столовую ложку водки, добавить половину чайной ложки золы, полученной от бобов, размешать и пить, запивая водой, лучше морковным соком. Если водка действует сильно, то надо брать ее чайную ложку, смесь будет немного гуще, но сила воздействия смеси не уменьшится.

6. Для лечения водянки можно применять голодание, четыре раза в год в течение семи дней пить в сутки только два стакана чая — один стакан в 12 часов дня, второй — вечером, без сахара. И обязательно в этот семидневный период ставить клизму из чистой воды. Но голодание надо начинать не сразу, а сначала подготовить свой организм: в течение трех дней ограничивать себя в еде, каждый день ставить клизму, употреблять более легкую пищу. После голодания постепенно увеличивать количество потребляемых продуктов.

Кто не может по какой-либо причине применять указанные средства, тот может употреблять в день по два стакана огуречного рассола, который также полезен при водянке, хотя действует и не так быстро.

Настойка на воде агавы и полыни в одинаковой про-

порции (чайная ложка смеси на стакан кипятка) предохраняет от водянки, изгоняя водянистые болезненные соки.

БОРОДАВКИ

1. Чистотел. Мазать ежедневно 2 раза в день бородавки соком свежесорванного чистотела.

2. Чеснок. Ежедневно натирать бородавки чесноком.

3. Магнезия, порошок. Ежедневно 2 раза, утром и вечером, перед едой принимать порошок магнезии на кончике ножа. Принимать месяц.

4. Одуванчик. Небольшие молодые бородавки можно свести соком одуванчика.

5. 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. — Народное средство.

6. На шелковой нитке завязывают в воздухе узлы над каждой бородавкой. Спрятать эту нитку в свежую разрезанную картофелину и зарыть ее в землю, так, чтобы никто не знал. Когда картошка сгниет, бородавки исчезнут. — Народное средство.

7. Детские бородавки легко сводятся искусственным льдом, в котором сохраняется мороженое. Попросить кусочек льда, завернуть его. Дома приложить несколько раз лед к бородавкам и поддержать некоторое время, насколько это терпимо. Достаточно несколько сеансов, и бородавки исчезнут.

8. Уксусная кислота. Ежедневно вечером перед сном капать из пипетки на бородавку 1 каплю уксусной кислоты, соблюдая осторожность. Больше капли не употреблять. Бородавки скоро начнут сходить.

9. Взять остаток стебля с корнем от срезанного хлебного колоса. Острием соломины несколько раз наколоть бородавки и сейчас же эту соломинку закопать в сырое место, корнем вверх. Через несколько дней, когда соломина сгниет, бородавки исчезнут. Такое народное средство.

10. Чистотел. Бородавки смазываются выдавливаемым из чистотела соком. 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.

11. Рябина. Массу из сырых ягод регулярно наносить на бородавку.

12. Сухой лед. Держите сухой лед сколько можете. Заверните остаток льда в несколько слоев газеты и в целлофан и храните в морозильнике. Через 2-3 часа повторите, к вечеру еще раз. Иногда 3-4 процедур за день достаточно, чтобы бородавка сошла.

13. Молочай лозный. Смазывать соком растения бородавки. После того, как через несколько смазываний поверхность бородавки почернеет, ее необходимо осторожно срезать маленькими ножницами и продолжать смазывать пока бородавки не исчезнут окончательно.

ЛИШАЙ КРАСНЫЙ ПЛОСКИЙ

Отвар девясила высокого.

10 г девясила на 100 мл воды принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при лечении красного плоского лишая.

ЛИШАЙ ОТ КОШЕК И СОБАК

Натирать лишай разрезанным пополам кишмишем или изюмом. Подобного рода лишай сразу проходит, после первого натирания.

МОЗОЛИ

1. Лук. 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.

2. Лук. Второй вариант.

Луковую шелуху вымочить в уксусе в течение 2-х недель. Наложить на мозоль слой шелухи в 1-2 мм, завязать. Делать на ночь. Повторить несколько раз, и мозоли сойдут.

3. Инжир.

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.

4. 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 минут. После вытереть. Быстро проходят боли, и человек получает облегчение.

5. В старину простые люди от мозолей делали следующую мазь. Надо накапать на медные пятаки свечного сала (берутся старые медные пятаки). Через 3 дня на пятках образуется зеленая мазь. Эту мазь прикладывают на мозоли и перевязывают.

6. Чернослив.

Разварить чернослив в молоке, вынуть из него косточки. Горячим прикладывать к мозолям, а когда остынет ягода, то заменить ее горячей. Продолжать так делать столько, сколько можно. Мозоли быстро пройдут.

НАРЫВЫ, ФУРУНКУЛЫ, ЧИРЬИ

1. Нарезать мелко мыло, чтобы оно покрывало дно кружки. Налить туда молока в 2 раза больше. Кипятить смесь на малом огне 1-1,5 часа, помешивая, пока не будет густая масса в виде смазки. Наложить на больное место и перевязать. Менять ежедневно.

2. 2 части печеного лука и 1 часть натертого мыла. Растереть и хорошо смешать. Прикладывать пластырь на больное место несколько раз в сутки.

Очень хорошо очищает, помогает быстрому созреванию, очищает нарывы и фурункулы.

3. Лук.

Испечь лук, разрезать пополам, разрезанной стороной

приложить к чирью и перевязать. Менять через 4-5 часов. Способствует быстрому созреванию нарывов

4. Картофель.

Накладывать несколько раз в день на фурункулы или нарывы сырой тертый картофель, перевязать. Менять через 3 часа.

5. Крупа гречневая.

Нажевать сырую гречневую крупу, положить на марлю и привязать к нарыву или чирью. Быстро и безболезненно проходит. Менять через 4 часа.

6. Столетник, агава.

Сорвать лист, обмыть, срезать конец, разрезать вдоль или растолочь. Наложить на больное место и перевязать, менять ежедневно. Хорошо вытягивает гной и способствует созреванию.

7. Столетник, агава.

Второй вариант. 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.

8. Одуванчик.

10 г травы и корней на стакан кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 1 раз в день как кровоочистительное и улучшающее обмен веществ средство.

9. Крапива глухая (ясотка).

1 столовая ложка сухих цветов на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день при фурункулах, экземах как кровоочистительное средство.

ПОТЕНИЕ НОГ

1. 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°C. В течение первой недели лечения следует надевать чистые чулки или

носки ежедневно. Дурной запах ног исчезнет после 2-недельного лечения.

2. Взять немного дубовой коры и измельчить ее в порошок, обильно посыпать чулки или носки с внутренней стороны этим порошком ежедневно до тех пор, пока потение сократится наполовину. Полное исчезновение потения не желательно, так как человек может ощущать сильные головные боли.

3. Мыть ноги каждый день холодной водой. Мыть днем, но не вечером.

4. Квасцы. Порошок квасцов насыпать внутрь чулок или носков. Делать продолжительное время.

Мыть ноги квасцами жжеными. 1/5 часть чайной ложки или на кончике ножа жженных квасцов на 1 стакан горячей воды, размешать и обмывать потливые места.

5. Овсяная солома.

Крепким отваром из овсяной соломы делают 15-20-минутные ножные ванны, часто с добавлением дубовой коры.

6. При сильном потении ног пользуются ваннами из отваров дубовой коры 50-100 г на 1 литр воды. Кипятить 20-30 минут на небольшом огне. В народе такие ежедневные ванны считаются вернейшим средством против потения ног.

7. Мыть ноги 1/4 чайной ложки хлорной извести на 3 литра кипяченой воды. Сделать пену из детского мыла. Промыть ноги в этом составе. Не смывая, вытереть насухо.

8. Скрывшийся ножной пот вернее всего вызвать снова, если под голыми ногами носить подошвы из бересты.

9. Обмывание ног соленой водой. 1 чайную ложку соли на стакан горячей воды. Обмывать ноги на ночь и утром прохладной соленой водой.

10. Обмывание ног содовой водой утром и вечером. 1 чайную ложку соды на стакан теплой воды. Промыть и обтереть ноги, положить намоченную ватку в соде между пальцами на ночь. Будет чесаться и саднить, надо потерпеть. Утром обмыть ноги содовой водой, обтереть и обуться. Очень скоро пройдут пот и запах.

11. Потливость ног с запахом и нагноением. Хорошенько промыть ноги теплой водой с мылом, ополоснуть холодной водой. Взять солому от ячменя или овса, или пшени-

цы, или траву пырея ползучего, переплести между пальцами, как плетут корзины. Надеть чистые носки, проспать ночь. Утром солому выбросить, ноги вымыть, надеть чистые носки. Так повторять ежедневно на ночь. В народе считается одно из лучших средств. Достаточно проделать это в течение недели, и болезнь проходит на долгие годы. Исчезают запах, потливость ног, нагноение.

12. 2 раза в день перекладывать пальцы ног свежими березовыми листьями.

ПРЫЩИ И УГРИ

1. Принимать внутрь от 2-х до 4-х чайных ложек пивных дрожжей каждое утро перед едой.

РАНЫ, ПОРЕЗЫ, ЦАРАПИНЫ, ЯЗВЫ

1. Тысячелистник.

Отжать сок из свежего растения, нанести на рану (помазать). Останавливает кровотечение и заживляет рану. Хорошо лечит старые раны, гноящиеся язвы. Зимой такое же действие оказывает напар из сухих цветов с примесью 1/3 по весу цветов ромашки аптечной.

Летом в поле или лесу сорвать тысячелистник, размять его или разжевать и наложить на рану. Менять траву несколько раз в день. Рана заживает за 3-5 дней.

2. Крапива жгучая.

Отжать сок из крапивы, помазать рану, смочить тряпки и перевязать ими рану. Можно размять листья до сока и прикладывать. Хорошо смешать сок крапивы пополам с соком подмаренника, обмывать этой смесью раны и прикладывать тряпочки.

3. Смола-живица хвойных пород (кедр, пихта, сосна, ель). В лесу, в походе одно из прекрасных средств при ранах и порезах. Свежей живицей смазать раны, язвы, трещины, расколы. Смазывать ежедневно. Заживление наступает быстро.

4. Разрезать кусочек листа кактуса алоэ и приложить одну из половинок к ране или порезу. Прикладывать следует резаной стороной.

5. Приложить компресс из настойки листьев крапивы, предварительно промыв рану. Набить 200 мл бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, затем долить доверху 70-градусным спиртом, заткнуть пробкой и настаивать на солнце 2 недели.

6. Смешать половину на половину спирт с шеллаком и этой смесью залить свежий порез или рану. Боль прекратится моментально. Затем перевязать рану и залить повязку той же жидкостью. Держать повязку 4 дня. Даже очень большие порезы заживают в 4 дня.

7. Гриб-дождевик (дедушкин табак). Белое тело гриба обладает сильным ранозаживляющим и кровоостанавливающим свойством. Разрезать гриб, внутренней мякотью приложить к ране. Прекращается кровотечение, и рана заживает быстро, без нагноения. Припудривание ран созревшими спорами действует так же, как и мякоть гриба. Споры хорошо сохраняются при хранении, не теряя лечебных свойств.

8. Подорожник.

Свежие измельченные листья различных видов подорожника применяют при ранениях, ушибах, ожогах как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство. Применяют и при укусах насекомых. Измельченные до сока листья прикладывают на пораженные места, меняя повязку через 2-3 часа. Измельчить и смешать равные части листьев подорожника и тысячелистника. Применять как наружное средство. Менять повязку 2-3 раза в день.

9. Медуница. Свежие листья растереть до сока, наложить на рану, порез, язву, ссадину, перевязать. Менять дважды в день. В народе медуница считается одним из лучших ранозаживляющих средств.

10. Жидкость Новикова. Аптечный препарат. Смазать раны раз в день. Заживление наступает быстро. Излечивает раны, язвы, порезы, долго незаживающие.

11. Смола-живица хвойных пород — 100 г. Сало свиное нутряное, несоленое — 100 г. Воск пчелиный натуральный — 100 г.

Все положить в кастрюлю. Если смола сухая, растереть в порошок. Кипятить на малом огне 10 минут, все

время помешивая состав. Снимать пену с поверхности. Снять с огня, когда станет теплой, все сложить в стеклянную банку. Хранить в холодильнике. Рану промыть известковой водой. 1 столовую ложку негашеной извести на 1 литр воды. Дать настояться 5-6 часов, воду слить. Этой водой промывать рану. Тонким слоем намазать тряпочку приготовленной смесью, наложить на больное место и перевязать. Через 1-2 дня повязку менять. Раны быстро заживают.

12. Мед пчелиный натуральный — 80 г. Рыбий жир — 20 г. Ксероформ — 20 г.

Все тщательно смешать. Мазь накладывается на очищенную рану или язву в виде повязки. Менять раз в сутки. Применяется для лечения долго незаживающих ран, язв, свищей. Хранить в прохладном месте.

13. Полстакана негашеной извести залить холодной кипяченой водой. Настоять несколько часов. Слить верхний настой в другую посуду. Взять растительного масла столько по объему, сколько получилось настоя. Вскипятить масло на малом огне 10 минут, снять с огня. Когда станет теплым, как парное молоко, влить туда известковый настой и хорошо перемешать, смазывать этим составом раны и накладывать тряпочки, смоченные этим же составом, на раны, перевязать. Менять ежедневно. Раны заживают быстро.

ОПРЕЛОСТИ

1. Гречиха посевная.

Муку из листьев применяют в виде присыпки при опрелости у детей.

РАНЫ ГНОЙНЫЕ

1. Аир болотный.

Порошком из корневищ присыпают гноящиеся раны и язвы. Корневища аира применяют и в смеси с другими лекарственными растениями.

2. Алоэ древовидное. Применяют наружно сок алоэ в виде примочек и орошения ран.

3. Гречиха посевная.

Свежие размятые листья накладывают на нарывы и гнойные раны толстым слоем.

4. Какалия копьевидная (гусиная лапка). Свежие и высушенные листья используют наружно в качестве заживляющего средства при гнойных ранах, долго не заживающих язвах, нарывах. В этом случае листья какалии накладывают толстым слоем на больное место (высушенные листья предварительно запаривают кипятком) и перебинтовывают.

5. Клюква болотная.

Для очищения и заживления гнойных ран применяют свежий сок ягод в виде примочек.

6. Морковь посевная.

Тертую морковь прикладывают к воспаленным участкам кожи, гнойным ранам.

7. Сирень обыкновенная. Свежие листья прикладывают к большому участку.

8. Хвощ полевой.

Отвар травы используют для компрессов при гноящихся ранах (столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 30 минут на медленном огне, процедить).

9. Черника обыкновенная.

Настой листьев применяют для наружной обработки ран. (1 чайную ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут на горячей плите, процедить).

ЗАБОЛЕВАНИЯ КОЖИ

1. Брусника обыкновенная.

Сок ягод применяют наружно при лишае и чесотке. Сок свежей травы спорыша применяют для лечения кровотокающих или старых ран, язв (соком смочить салфетку и, предварительно обмыв тем же соком рану, положить ее на место поврежденных тканей). Помогает трава также при ожогах, нарывах.

2. Дуб обыкновенный.

Отвар коры используют для обмываний и компрессов при кожных заболеваниях, ранах, ожогах, обморожениях.

3. Зверобой продырявленный.

Для лечения ожогов, различных кожных заболеваний и ускорения заживления ран используют масло зверобоя (столовую ложку цветков зверобоя залить стаканом растительного масла, настоять 14 дней, временами взбалтывая).

4. Калина обыкновенная.

Соком плодов смазывают лицо при угрях и лишаях. Настой плодов лечит экзему (плоды растереть в ступке, залить кипятком из расчета 1-2 столовых ложки плодов на стакан воды, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день).

5. Клюква болотная. Компрессы из клюквенного сока применяют при лишаях, сухой экземе и других экссудативных кожных процессах.

6. Лопух большой (репейник).

а) настоем и отваром корней применяют при нарушении обмена веществ, экземе (чайную ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, настоять 12 часов, процедить. Пить по 1/2 стакана теплого настоя 4 раза в день; чайную ложку измельченного корня залить стаканом кипятка, кипятить 5-10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по 1 столовой ложке отвара 3-4 раза в день);

б) отвар в виде компресса используют при экземе, дерматитах, кожных сыпях, сопровождающихся зудом (столовую ложку измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, кипятить 30 минут, остудить, процедить).

7. Морковь посевная.

Тертую морковь прикладывают к воспаленным участкам кожи, ожогам, гнойным ранам.

8. Облепиха крушиновидная.

Такие кожные заболевания, как хейлит, экзема, чешуйчатый лишай, язвенная волчанка, болезнь Дарье, довольно успешно излечиваются приемом внутрь облепихового масла по 2 мл в день и наружно в виде 5-процентной мази из масла облепихи. Облепиховое масло способствует быстрому рассасыванию инфильтратов, снижает эритему,

отек, боль и жжение, прекращает шелушение, способствует эпителизации и исчезновению зуда.

9. Тысячелистник обыкновенный.

Примочки из настоя рекомендуется применять при гнойничковых поражениях кожи (2 столовые ложки травы заварить 0,5 л кипятка, настоять 1 час, процедить).

10. Черника обыкновенная.

Настой листьев используют как вяжущее, антисептическое и противовоспалительное средство. Его применяют для наружной обработки ран, язв, а также в виде спринцевания (1 чайную ложку сырья заварить стаканом кипятка, через 30 минут процедить).

11. Шиповник.

а) каротин-масляный экстракт из мякоти плодов шиповника рекомендуют для лечения различных кожных заболеваний (трофические язвы, экземы, дерматиты, псориаз), для чего на пораженные участки 1-2 раза в день накладывают салфетки, пропитанные препаратом;

б) 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.

Термический ожог

(от огня, кипящей воды, горячего жира, раскаленного металла и т. п.)

Ваши действия

1. При небольшом ожоге (покраснение кожи) поставьте его под струю холодной воды и поддержите до стихания боли, затем смажьте пораженный участок спиртом или одеколоном, не накладывая повязки. Обработывайте несколько раз в день место ожога лечебными аэрозолями ("Винизол", "Пантенол" и др.).

2. При сильных ожогах и образовании пузырей наложите на них стерильную повязку (бинт или проглаженную

горячим утюгом ткань), вызовите на дом врача, давайте чаще пить.

3. При обширных ожоговых поражениях кожи немедленно вызовите “скорую помощь”, укутайте пострадавшего проглаженными полотенцами, простыней. Дайте ему 1-2 таблетки анальгина или амидопирина, большое количество жидкости (чай, минеральную воду).

4. Если произошел ожог глаз, сделайте холодные примочки из раствора борной кислоты (половина чайной ложки кислоты на стакан воды), постарайтесь немедленно доставить пострадавшего в больницу.

Никогда не нужно при сильных ожогах:

— обрабатывать кожу спиртом, одеколоном (это вызовет сильное жжение и боль);

— прокалывать образовавшиеся пузыри (они предохраняют рану от инфекции);

— смазывать кожу жиром, зеленкой, крепким раствором марганцовки, засыпать порошками (это затруднит дальнейшее лечение);

— срывать прилипшие к месту ожога части одежды, прикасаться к нему руками (это приводит к проникновению инфекции);

— разрешать пострадавшему самостоятельно двигаться (возможен шок);

— поливать пузыри и обугленную кожу водой.

Если нет возможности вызвать врача, то воспользуйтесь следующими советами:

без промедления наложите вату, обильно смоченную белком свежего яйца. Если ожог сильный, процедуру нужно проделать несколько раз. Потом больное место нужно промыть напаром чистотела или, что еще лучше, поддержать на ранке компресс из напара чистотела в течение 40 минут. Можно чередовать накладки с белком яйца и напаром чистотела каждые 40 минут.

Народные средства

1. Свежевыпущенная моча человека — прекрасное средство от ожогов. Смачивать ожог мочой. Перебинтовывать ожоги и все время смачивать бинты мочой, не давая вы-

сожнуть. При сильных ожогах делать такую процедуру в течение нескольких дней.

2. Картофель.

Очистить свежий картофель, натереть на терке. Наложить на тряпку и привязать на больное место. Как только компресс нагреется, сменить его.

3. Чай.

Заварить заварку черного или зеленого чая. Остудить заварку до 13-15°C. Поливать этой заваркой обожженные места. Перебинтовывать обожженные места. Постоянно смачивать бинты заваркой, не давая им высыхать. Делать так 10-12 дней. Помогает хорошо.

4. Ожог без ран, с волдырями.

Постное масло — 1 столовая ложка, сметана — 2 столовые ложки, 1 яйцо свежее (желток). Все хорошо смешать. Смазать густо ожог и перебинтовать. Менять повязку раз в сутки.

5. Зверобойное масло.

1 часть свежих цветков зверобоя, настоять в 2 частях масла (подсолнечного или льняного, или оливкового, или персикового) 21 день в закрытом шкафу. Потом процедить, отжать. Полученное масло с успехом применяется для лечения ожогов, даже если поражено 2/3 поверхности тела. На пораженные места накладываются масляные компрессы. Это масло применяется также для лечения ран, язв, сыпаний на губах, при простуде.

6. Коровье масло, яйца.

100 г несоленого коровьего масла хорошо смешать с 2 свежими диетическими яйцами (скорлупу выбросить). Положить эту смесь на обожженное место и перевязать. Когда мазь засохнет, заменить свежей. Эта мазь лечит даже большие ожоги.

7. Алоэ древовидное.

Применяют свежий сок, пропитывая марлевую повязку и орошая раны.

8. Горец птичий.

Применяют свежую траву в виде кашицы или сок для примочек.

9. Дуб обыкновенный.

Отвар коры используют для обмывания ран и примочек.

10. Мазь календулы.

Для лечения ожогов применяют мазь календулы. Настойка календулы — 1 часть, вазелин — 2 части.

11. Капуста.

Используют свежие листья капусты в виде повязки.

12. Клевер луговой.

Делают примочки из цветов (2-3 столовые ложки сухих цветков обварить кипятком, завернуть в марлю, приложить к больному месту).

13. Лопух большой.

К ожогам прикладывают кашицу из свежих листьев.

14. Морковь посевная.

Прикладывают тертую морковь к больному месту.

15. Подорожник большой.

Свежие истолченные листья прикладывают к ожогу.

16. Тыква. Компрессы из сока помогают при ожогах.

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 от 2 до 5 сантиметров 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 средства

1. Мел, красное сукно.

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.

2. Мед пчелиный натуральный, лоскут натурального шелка красного цвета, величиной с ладонь. Растереть 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.

3. 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.

4. Ржаная мука.

Мелко просеянная ржаная мука присыпается на больное место. Сверху обкладывается синей оберточной бумагой из-под сахара и все перебинтовывается. Делать утром за час до восхода солнца. Менять повязку раз в сутки до восхода солнца.

5. Икра лягушечья.

Весной набрать лягушечьей икры, расстелить ее тонким слоем на чистую тряпочку, высушить в тени. При воспалении рожей икру слегка размочить и наложить на боль-

н-е место на ночь. От 3 таких процедур рожа проходит. Считается радикальным средством при роже. Хранить икру в сухом прохладном месте 6 месяцев, не более.

6 Прикладывать к больному месту свежие листья подорожника.

7. Смазать участок кожи, пораженный рожистым воспалением, тряпочкой в керосине, через десять минут керосин вытереть, так делать 2-3 дня.

ВОСПАЛЕНИЕ ГЛАЗ ПРИ РОЖЕ

8. Дурман (листья и семена).

20 г семян или листьев дурмана на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30 минут, процедить. Разбавить пополам водой. Делать примочки при воспалении глаз. Настойка на водке семян или листьев. 1 чайную ложку настойки развести в 0,5 стакана кипяченой воды. Применять для примочек.

ТРОФИЧЕСКАЯ ЯЗВА

1. Квасцы жженные.

В 100 г теплогорячей воды (кипяченой) высыпать квасцы жженные в порошок (на кончике ножа). Хорошо размешать. Промывать 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.

2. Мумие.

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.

3. 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 ее растворить в 90°C спирте. Делается это так: смолу перебрать, сложить в стеклянную баночку или пузырь с широ-

ким горлом. Залить 90°C спиртом так, чтобы спирт покрывал живицу на 1 см. Через несколько дней смола раствится. Ее намазывать на рану или тампоном.

4. Медуница (травя).

Свежие растертые или измельченные листья прикладывают к гнойным ранам, язвам, порезам или обмывают раны крепким настоем травы. Менять повязку дважды в день.

5. 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 вечером в течение 3 дней. На это уйдет 9 колосков. Рана вскоре затянется и зарастет.

6. Бальзам для лечения ран. Смолу-живицу хвойных пород перетапливают пополам с коровьим маслом. Полученным бальзамом смазывают долго незаживающие раны.

7. Березовая зола.

1 кг березовой золы просеять и залить 10 литрами крутого кипятка. Настоять, укутав, пока не станет легонько теплым. Больную ногу или руку опустить в этот щелок на 30 минут. 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 часа. 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 (ноготки). 40 капель настойки на стакан холодной кипяченой воды. Промывать этим составом регулярно раны после компресса. Затем перевязать больное место и часа через 2-3 снова компресс.

8. Бальзам для ран.

100 г можжевельного дегтя, 2 яичных желтка стереть с 1 столовой ложкой розового масла. Затем к ним добавить по 1 чайной ложке очищенного скипидара, все время помешивая. Скипидара добавлять 100 мл. Вливать понемножку и размешивать, а то яйцо свернется

Когда желтки, масло и скипидар стерты все к ним

добавить 100 г можжевельного дегтя. Хорошо размешать. Чайной ложечкой наливать этот бальзам на раны. Затем сделать повязку. Это прекрасное антисептическое и ранозаживляющее средство.

Крапивница

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. Но 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, главным образом, жирного, свинины, дичи, острых закусок.

При обильной сыпи принимать два раза в день по полчаса теплые ванны с содой, обтирать тело водой с уксусом или соком свежих помидоров.

Народное средство

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.

Экзема

1. Мазь из листьев лопуха (составная). Сушеные листья лопуха — 20 г. Цветы ромашки — 20 г. Корень копытня — 20 г. Трава кипрея (иван-чай) — 20 г.

Все высушить, размельчить и смешать. Смесь варят в 4-х стаканах воды, затем добавляют столовую ложку ко-

говьего масла и два стакана крепкого отвара сенной трухи, вновь варят до густоты тягучей клейкой массы (лучше варить в водяной бане), 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 минут на малом огне. Укутать потеплее. Настоять 2 часа. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

2. От экземы пить цветы крапивы-яснотки (крапива, которая не колется, имеет белый цвет зевиков). Заварить 1 столовую ложку цветков на стакан воды (кипятка). Настоять, укутав, на 1,5-2 часа потеплее. Пить за 30-40 минут до еды по одному стакану. Хорошо помогает при экземе, больных почках, кровотечениях. Цветки пьют при болезнях дыхательных путей, при диспепсии. Отвар трав употребляют от золотухи, при фурункулезах и других заболеваниях кожи.

3. Отварить 6 яиц (варить 12 минут). Аккуратно вытащить желтки. Насадить желток на спицу или длинную проволоку. Держать над огнем желток, пока с него потечет белая жидкость. Будет капать небольшими каплями. Собрать эти капли в чистую баночку. Мазать этим прозрачным раствором больные места. Раньше так делали в народе и помогало.

4. Ягода земляники. Наружно кашицей из толченых ягод земляники лечат экзему. Делают компрессы на пораженные места.

5. Ягода черники.

Свежесорванные ягоды в растертом виде применяют в компрессах и примочках для лечения мокнущей экземы, для лечения ожогов и других кожных заболеваний.

6. Свежий капустный лист привязать к пораженным местам. Держать 2-3 дня, пока не полегчает. Потом лист снять. Делать несколько раз. Помогает. Деревенский рецепт

7. Пырей (корень).

Собирать в мае. 20 г корней отварить в стакане кипятка. Принимать отвар в течение дня, 3 раза перед едой. Наружно из отвара делать примочки.

8. Осина (древесина). Золу от древесины смешать с ва

зелином пополам или 1:4 для мази. Мазать пораженные места.

9. Мазь (жидкость) лесовая.

Продукт термической обработки (сухой перегонки) определенных древесных пород (лещины, ольхи, можно липы). Применяется наружно при экземе, нейродермите и других кожных заболеваниях. Аптечный препарат.

10. Медный купорос разводится до нежной голубизны. Протирать (промыть им больные пораженные места). Как высохнет, смазать жиром или вазелином. За 3-4 раза вылечивается. Был случай, когда помогло человеку, у которого на ногах кожа висела и отходила хлопьями. Вначале он промыл крепким раствором (отваром) луковой шелухи. Потом этим раствором и жиром.

11. Березовые почки, настойка.

Наружно настойку применяют при пролежнях, вяло протекающих грануляциях, в виде горячих ванн при лечении острых и хронических экзем.

12. Тысячелистник.

Экзема быстро излечится, если крепким настоем тысячелистника парить больные места и принимать настой этого же растения внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день.

13. Одну столовую ложку вершка (верх с отстоявшегося натурального молока) плюс свежее яйцо, плюс 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 с можжевельным дегтем. Этот рецепт хорошо применять при мокнущей экземе.

14. Девясил высокий.

Отвар девясила высокого (10 г на 100 мл воды) применяют и в дерматологии по 1 столовой ложке 3 раза в день при лечении экземы, почесухи, плоского лишая. Отваром корней смазывают также пораженные участки кожи при демодекозе и чесотке.

Экзема аллергическая

1. 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 столовые ложки смеси заварить 500 мл кипятка, настоять. Принимать по 150-200 мл с сахаром за полчаса до еды.

2. Крапива (лист) — 10 г, душица (травы) — 10 г, череда (травы) — 10 г, фиалка трехцветная (травы) — 10 г, ромашка (цветы) — 10 г, тимьян (травы) — 10 г, хвощ (травы) — 10 г, валериана (корень) — 15 г, солодка (корень) — 10 г.

1 столовую ложку смеси залить 200 мл кипятка, настоять 20 минут и выпить горячим. Настой хранению не подлежит.

3. Простая смесь, которую каждый может собрать летом и засушить на зиму: череда — 10 г, земляника (лист) — 100 г, ромашка (цветы) — 100 г.

Пить эту смесь постоянно вместо чая, заваривая 1 столовую 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 минут 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.

4. Дурнишник обыкновенный колючий. Наиболее эффективный метод состоит в натирании пораженных мест сырыми листьями или отваром дурнишника.

Отвар готовится следующим образом: 2 столовые ложки травы на 400 мл кипятка, томить 15 минут.

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.

5. Лопух.

а) перед едой постоянно принимать отвар корня лопуха из расчета 15 г на 200 мл кипятка. Принимать по одной столовой ложке 3 раза в день и по 2 столовые ложки на ночь.

б) измельчить корень лопуха (1,5-2 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 шесть вечеров подряд. Затем сделать перерыв на день и снова продолжать шесть дней. Делать такие влажные обертывания нужно, пока не очистится кожа и на теле не появится легкая сыпь, которая быстро исчезает.

6. Рецепт мази:

Лопух (лист) — 20 г, ромашка (цветы) — 20 г, копытень (корень) — 20 г, кипрей (трава) — 20 г.

Смесь сварить в 4 стаканах воды, затем добавить 1 столовую 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. Этот интересный способ лечения экзем корнем лопуха предлагает известный фитотерапевт А. П. Попов.

7. Вербена.

Можно заваривать чай из вербены — 15-20 г на стакан кипятка. В тяжелых случаях принимают до 60 г в день. Пить в течение всего дня.

8. Черёда — 4 части, земляника (листья) — 4 части, грецкий орех (листья) — 1 часть, крапива — 2 части.

2 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка и через 20 минут выпить горячим. Эта смесь дает результаты через две недели. Необходимо принимать год, никогда не нарушая количества выпитого отвара, 3 стакана днем и на ночь. Этой же жидкостью смачивать экземы.

Ячмень на глазах

1. Пижма (цветы).

Страдающим от ячменя рекомендуется принимать по 5-6 сухих маленьких желтых цветочков пижмы за один раз, запивая водой. В течение дня принимать 4-5 раз таким об-

разом. Пить, пока не пройдет ячмень. Это простое средство навсегда избавляет человека от ячменя на глазах.

2. Календула (ноготки), (цветы).

10-15 г сухих цветов на стакан кипятка. Настоять, укутав, 30-40 минут, процедить. Делать примочки и компрессы на больные глаза при ячменях. Настойка календулы: развести кипяченой водой 1:10. Делать примочки. Календула считается хорошим средством при гнойных воспалениях глаз.

3. Алоэ (столетник), цвет домашний.

1 средний лист (5 г) измельчить и настоять 6 часов в стакане холодной кипяченой воды, процедить. Делать примочки на больные глаза. Срезать лист, обмыть, отжать сок, развести водой 1:10. Делать примочки.

Лейкома

Болезнь, проявляющаяся в белых точках и полосках, покрывающих ногти. Объясняется это сужением сосудов у основания ногтя, а также недостатком кальция в организме. Если ногти начинают ломаться, то болезнь прогрессирует.

В организм в этом случае нужно вводить кальций в натуральном виде: петрушку, салат, сельдерей и пр. Хорошо опускать каждый день пальцы рук минут на пятьдесят в горячую воду, чтобы усилить кровообращение, а на ночь слегка смазывать основание ногтя рыбьим жиром.

Почему появляется лысина

Учеными установлено, что количество волос у каждого человека строго индивидуально, и после рождения новые фолликулы (их корни) на голове уже не образуются. Фотография волос человека, сделанная с помощью растрового электронного микроскопа, позволила уточнить их строение. Она показала, что они состоят из трех слоев. Верхний (кутикула) — служит для защиты нижележащих, коркового и мозгового. Кутикула образована из чешуек, находящихся друг на друга и очень плотно прилегающих.

Здоровый волос можно завязать узлом, и чешуйки при этом не развернутся. Эту прочность и эластичность придает находящееся между чешуйками смазывающее вещество. А вот на больном волосе чешуйки растрепаны. Смазка не работает. Внешне это выражается в жесткости и тусклости прически.

Установлен и определенный цикл развития волос. Примерно 80% “шевелюры” у человека находится в стадии активного роста, около 16 — в состоянии “покоя” и 1,5-2% — в стадии “умирания”. То есть сосочек, который участвует в росте и питании каждого волоска, сморщивается, новые “побеги” из него не образуются, и он со временем погибает.

Зависит же состояние нашей прически от здоровья всех органов, систем организма, характера питания, от поступления витаминов, правильного гигиенического ухода за волосами. Плохое самочувствие — хоть парик покупай. Выпадает чуприна, секутся волосы.

Некоторые считают, что стрижка и бритье головы благоприятно влияют на состояние шевелюры. Это не так. Ведь при стрижке удаляется только стержень волос на поверхности кожи, а состояние корней в ее глубине не изменяется.

А почему образуется лысина? Все дело в наследственности. У тех, кто к ней предрасположен, на определенных участках головы — вначале над бровями, а позже или одновременно — на макушке — волосы вдруг растут быстрее. Но они появляются тонкими, светлыми и срок их жизни уменьшается. Образуется какой-то бесцветный пушок длиной не более миллиметра. Двадцатилетний мужчина, имеющий залысины, как это ни прискорбно, должен быть готов к тому, что в 30 лет у него появится и лысина.

А почему лысых мужчин больше, чем женщин? Ученые отвечают на этот вопрос однозначно. Оказывается, чтобы облысеть, мужчине достаточно получить по наследству только один ген лысости, а женщине их надо обязательно два. Вот если женщине ввести значительное количество мужских гормонов, что иногда случается при лече-

нии некоторых болезней, это может привести к образованию “плеши женского типа”, которая, правда, совершенно не похожа на характерную лысину мужчин.

Люди издавна пытаются найти снадобья от облысения. В одном медицинском манускрипте 4000-летней давности, так называемом “папирусе Иберса”, дан такой рецепт против облысения: “Возьмите 5 равных частей львиного, крокодилового, гусяного, змеиного, и оленьего жира, смешайте все и прикладывайте массу к лысине”.

Современные врачи дали по поводу такого рецепта следующее заключение: “После употребления этой целебной мази, если только удастся ее добыть облысевшему, на лысине появится столько же волос, сколько их на коже... крокодила или змеи”. Но недавно были опубликованы три рецепта.

1. При выпадении волос, при сухой коже головы рекомендуется следующее: вымыть голову теплой водой без мыла, затем, мягко массируя кожу головы, в течение 10-15 минут втирать поваренную соль. Затем промыть волосы. Повторить эту процедуру 5-6 раз. Это средство спасло многих от облысения.

2. Приготовьте следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части сока репчатого лука, 6 частей отвара репейника. Втереть в кожу головы, закрыть часа на два голову полотенцем, затем вымыть. Процедуру повторять еженедельно.

3. А при начинающемся облысении для укрепления корней волос используйте отвар шишек хмеля, собранных в сентябре—августе, до полного их созревания. Столовую ложку хмеля залейте стаканом крутого кипятка и кипятите минут 30. После охлаждения втирайте настой в кожу головы.

ГЛАВА XIV ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ

САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

— *Что вызывает появление сахарного диабета и можно ли предотвратить или задержать его развитие?*

— Возникновение сахарного диабета связано с ослаблением функции так называемого островкового аппарата поджелудочной железы, который вырабатывает гормон инсулин, участвующий в обмене углеводов. Из-за этого организм получает мало инсулина и в нем нарушается процесс усвоения углеводов, а также белков и жиров.

Повысить каким-либо способом функцию инсулярного аппарата невозможно. И поэтому человеку, страдающему диабетом, приходится лечиться по существу в течение всей жизни. 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 усиливается, 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.

— *Возможно ли обойтись без инъекций инсулина?*

— Нет, 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 соблюдение рекомендованной диеты, при других, помимо нее, врач может назначить сахаропонижающие таблетки или инсулин. Изменить дозу инсулина и вид препарата можно только по указанию врача.

— *Можно ли есть все, что хочется, а для лучшего усвоения углеводов вводить большие дозы инсулина?*

— Нельзя. Применение инсулина отнюдь не означает отказа от диеты. Из рациона таких больных исключаются сладости (сахар, конфеты, пирожные, торты), ограничивается употребление продуктов, богатых углеводами (хлеб, мучные и крупяные изделия, картофель)

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 минут 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.

— *Можно ли страдающим сахарным диабетом заниматься физкультурой?*

— Можно и полезно. При сахарном диабете, как мы уже говорили, 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. Что же рекомендуется? Утренняя гимнастика, прогулки на свежем воздухе, ближний туризм, игра в волейбол, бадминтон.

— *Существуют ли для страдающих диабетом какие-либо ограничения в выборе профессии?*

— Вопрос этот особенно важен для молодых людей. 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).

ГЕМОРРОЙ

Общие правила

Рекомендуется исключить из рациона горячительные напитки, чай, кофе и т. д., а также красное вино. Запрещаются все содержащие крахмал продукты — белый хлеб, булочные изделия, рис, картофель и т. д. Летом рекомендуется употребление свежих овощей — томатов, капусты, салата, редиски и т. д. Всякая горячая пища и напитки способствуют возникновению запора. Если в пищу упот-

ребляется хлеб, это должен быть ржаной черствый. Мед следует заменить сахаром.

Сидячий образ жизни способствует возникновению запора. Если этот образ жизни изменить нельзя вследствие характера работы пациента, назначаются следующие упражнения.

Перед подъемом в сидячем положении поднимайте и опускайте тело без помощи рук. Эти движения следует проделывать 20-30 раз каждое утро.

Стать прямо, положить руки на бедра и присесть на корточки, это упражнение также повторить 20-30 раз.

В постели следует провести массаж живота, используя полотенце, слегка смоченное холодной водой и намотанное на руки. Это делается следующим образом: на правой стороне живота с левой его части в направлении ребер 10 раз, на левой стороне от ребер таким же образом 10 раз. Эту процедуру следует повторять каждое утро.

Нельзя использовать грубую бумагу. В отдельных случаях мягкая губка и холодная вода приносят облегчение без какого бы то ни было лечения.

При геморрое: следить, чтобы не было запоров; не раздражать желудок спиртными напитками, пивом, не есть соленого, острого, пряного;

остерегаться простуды, особенно нижней части тела, избегать продолжительной ходьбы и работы стоя;

никогда не садиться на холодное место, особенно на металл;

после каждого туалета подмываться холодной водой;

Все рекомендуемые средства следует применять под наблюдением врача.

Цветы растения царский скипетр, или коровяк, следует заварить в чайнике и пить, как чай.

Вскипятить в кастрюле восемь литров воды. Растворить в этом кипятке 400 г квасцов. Закрывать кастрюлю лучше всего деревянной крышкой. В центре крышки должно быть отверстие. Над этим отверстием прогревать паром задний проход до тех пор, пока будет выходить пар. После сеанса смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином и обязательно принять слабительное. Некоторые ле-

кари советуют сначала принять слабительное и очистить кишечник, а затем делать прогревание заднего прохода над паром кипятка с квасцами.

Прогревание следует делать не чаще, чем раз в неделю. Двух или трех прогреваний обычно достаточно для излечения.

Очень эффективно соединять лечение паром квасцов с питьем чая из сушеных цветов царского скипетра.

Взять толстый глиняный горшок или кастрюлю и налить в него два литра молока. Опустить туда четыре больших головки лука. Горшок (или кастрюля) должен быть закрыт крышкой. Все это парить в духовке на медленном огне. После этого закрыть горшок деревянной крышкой с отверстием и прогревать задний проход над паром до тех пор, пока будет выходить пар. Можно повторять сеансы через три дня. Трех или четырех прогреваний считается достаточно. Нелишне за шесть часов до сеанса принять слабительное, а перед сеансом и особенно после сеанса смазать задний проход (внутри и снаружи) вазелином.

Лекари народной медицины считают следующее средство незаменимым при лечении внутреннего геморроя.

Взять листья осины и наложить на геморроидальные шишки, оставив их на два часа. Потом дать больному отдых и в зависимости от давности геморроя, здоровья и возраста больного снова наложить свежие листья осины внимательно следя за тем, как протекает лечение.

Если больной приходит в беспокойное состояние листья снять и осторожно обмыть место. Больному дать отдохнуть. Через день-два можно снова наложить листья на шишки. С уменьшением размера шишек следует все реже и реже пользоваться листьями осины, постепенно переходя лишь к обмыванию водой.

Сначала надо делать холодные обмывания после каждого испражнения. Затем накладывать холодный компресс на шишки. Он делается из мягкой тряпочки. Первое время держать компресс одну минуту три-четыре раза в день, не считая обмываний после каждого испражнения. Так продолжать до тех пор, пока шишки не исчезнут. Это займет

от трех недель до полутора месяцев в зависимости от целого ряда причин. Например, надо воздержаться от спиртных напитков, от работы в стоячем положении и др. Горизонтальное положение тела и покой, т. е. продолжительный отдых в кровати или на диване, значительно способствуют лечению.

При застарелом внутреннем геморрое употребляются "ледяные свечи". Для этого делаются бумажные формы цилиндрического образца, сначала малого диаметра, чтобы их можно было безболезненно вводить в задний проход. Формы наполняют холодной водой и дают им замерзнуть, получая таким образом ледяные свечи. Для этой цели также можно использовать продающиеся в аптеках резиновые напальчники.

Перед тем как вводить свечу в задний проход, нужно конец свечи опустить в теплую воду, чтобы острие вершины свечи не поранило выводной канал или делать свечи с закругленными головками. Перед введением свечи в задний проход бумажная форма или резиновый напальчник снимаются.

Первое время (три-пять дней) нужно держать свечу полминуты, не более. Затем через каждые три-пять дней прибавлять еще по полминуты в зависимости от того, как больной будет себя чувствовать. Если свеча введена неудачно или больной держит ее слишком долго, может возникнуть раздражение.

Злоупотребление больного спиртными напитками, длительная работа в стоячем положении могут привести к высокой температуре в заднем проходе. В этом случае надо делать холодные обмывания и накладывать холодный компресс из мягкой тряпочки на больное место. Держать компресс от трех до пяти минут.

Некоторые народные лекари советуют попробовать очень простой способ лечения геморроя. Он состоит в том, что больной садится в таз, наполненный холодной водой (не слишком холодной и не ледяной), каждый вечер, перед сном, на пять минут. Лечение продолжают три недели подряд каждый вечер.

В течение нескольких столетий для лечения геморроя

использовали дымную сидячую ванну из чеснока. Взять невысокий железный бидон, на дно его положить сильно разогретый на огне кирпич и на кирпич насыпать мелко нарезанный чеснок. Когда он начнет дымить и гореть, сесть на бидон, чтобы получить дымную ванну. Продолжать по мере надобности.

“Чай против геморроя”. Следует заваривать, как чай, почечную траву и пить несколько раз в день.

Настой александрийских листьев является слабительным средством.

Способ приготовления: 1 столовую ложку сухих листьев добавить в стакан холодной воды, настоять в течение 12 часов.

Принимать средство следует утром за час до завтрака. Достаточно принимать слабительное 2 раза в неделю.

Сезонное средство. Куст обыкновенного подорожника вымыть, очищать не следует, кипятить в 2 стаканах воды в течение 10 минут и охладить. 2 стакана этого отвара принимать в холодном виде в течение дня. Курс лечения 30 дней.

Такое лечение лучше всего проводить в мае.

Клизма. Рекомендуются следующий состав очищающей клизмы: 1 столовая ложка давленного льняного семени (или давленный овес или ячмень) кипятить в 4 стаканах воды, процедить. После этого добавить 1 столовую ложку соли и 2 столовые ложки растительного масла — льняного и конопляного (можно использовать оливковое масло).

Лечение растительным маслом. Полстакана свежего растительного масла ввести в прямую кишку как можно глубже с помощью длинного наконечника, прикрепленного к резиновой груше. Масло следует оставить на всю ночь.

В меню рекомендуется включать сок квашеной капусты: сырую капусту мелко нарезать и разложить на деревянной доске. Капусту посыпать солью (1/4 стакана на килограмм капусты). Подождать полчаса. За это время капуста становится влажной. Капусту необходимо отжать.

Принимать: полстакана сока перед едой.

Отжатая капуста может быть использована для салатов с некоторыми количествами растительного масла.

Овсяный отвар. Прокипятить 1 столовую ложку овса в стакане воды в течение 10 минут. Охладить. Принимать по стакану во время еды.

Огуречный рассол. Замочить свежие огурцы в соленой воде на месяц. Пить по полному стакану перед завтраком.

Чай из коры ивы. Столовую ложку коры на чашку горячей воды — пить во время еды.

Свежие неочищенные нарезанные тонкими ломтиками огурцы положить в глубокую тарелку. Мед, разбавленный соком хрена, вылить на огурцы, сок хрена можно заменить соком лимона. Принимать 3 раза в день во время еды.

Настой лука. Бутылку наполнить на 2/3 мелко нарезанным луком, добавить водку или разбавленный спирт. Смесь выдержать в теплом месте в течение 10 дней, профильтровать. Принимать по 10 капель, предварительно растворив в 100 мл холодной воды 2 раза в день перед едой.

Лук репчатый. Применяют свежий сок лука по 1 столовой ложке 3-4 раза в день.

Настой из плодов шиповника. 1 столовую ложку плодов добавить в стакан воды, кипятить в течение 10 минут. Отвар отстаивается в течение 12 часов.

Чернослив. Плоды чернослива используются как естественное слабительное средство. Сухой чернослив вымочить на ночь в лимонном соке, добавить мед и слабо подсоленную горячую воду. 1 стакан настоя принимать за час до завтрака. Во время завтрака рекомендуется есть чернослив с кислым молоком или йогуртом.

Цветы коровяка. Сухие цветы коровяка поместить в горячую воду и кипятить в течение 10 минут. Затем отвар процедить и принимать в горячем виде от 2 до 4-х раз в день. (В качестве подслащивающего продукта использовать только мед). Кровотечение из геморроидальных узлов обычно прекращается через 2-3 дня, а через 10-13 дней болезненное состояние больного должно значительно улучшиться.

Средство из моркови. Протертую сырую морковь принимать в больших количествах перед едой. Можно пить

также отвар, желательно горячим. Столовая ложка растения на стакан воды, кипятится 10-15 минут, употреблять перед сном.

Рекомендуется принимать свежий сок рябины по 50-70 мл 3 раза в день, подслащать медом и запивать стаканом горячей воды.

Эффективным является и такой состав: равное количество порошкообразной серы, винного камня в виде крема из порошка и цветов ромашки. Для получения массы цветы следует несколько раз пропустить через мясорубку и тщательно перемешать, камни растираются.

Доза: 1 чайная ложка 3 раза в день до еды. Запивать теплой водой.

На время лечения следует исключить алкоголь и половую жизнь.

Востоочносибирская мазь. Рецепт этой мази пришел из Китая, где она использовалась многие столетия.

Мазь приготавливается следующим образом: 2 части камфары, полторы части купороса и от 15 до 100 частей свежего костного мозга из большой берцовой кости свиньи тщательно перемешать. Лекарство следует держать в холодном месте. Смазывать наружный геморрой 1 раз в день, предпочтительно на ночь. В это время физическую активность нужно свести до минимума.

Терапия листьями кипрея. Этот метод используется летом, т. к. листья кипрея должны быть свежими. Вымытые, они накладываются на наружный геморрой на 2 часа. Место, где они лежали, промывается холодной водой. Эта процедура повторяется 1 раз каждые 2-3 дня, в зависимости от течения заболевания.

Геморрой всех разновидностей можно легко вылечить следующим образом: из сырой картошки выстругать свечку толщиной в большой палец и длиной в пять-шесть сантиметров. Эту свечку надо каждый день перед сном вводить в задний проход так, чтобы она полностью вошла внутрь. На следующий день при испражнении свечка выходит.

Лечение геморроя пиявками. На каждую геморройную шишку ставят одну пиявку. Когда пиявка насосется, она

сама отпадет, а шишка засохнет. Перед лечением геморроидальных шишек пиявками надо шишки вымыть три раза с мылом, но не пахучим (пиявки не любят запахов).

Противогеморройный сбор. Крапива (лист) — 1 часть, крушина (кора) — 1 часть. 8 г смеси на 1 л кипятка. Кипятить 10 минут на слабом огне, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по 1 стакану 4 раза в день при сильных болях без шишек.

Горец почечуйный (геморройная трава). 2 чайные ложки сухой травы на 0,5 л воды. Кипятить 15 минут на слабом огне, настоять, укутав, 2 часа, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3-4 раза в день, за 30 минут до еды. Применяется как мочегонное, нежное слабительное, болеутоляющее и кровоостанавливающее средство.

Тысячелистник, трава с верхушками. 15 г травы с цветками на стакан кипятка. Настоять, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день до еды. Можно принимать и без дозировки, если 1 столовую ложку травы настоять в 0,5 л кипятка. Свежий сок тысячелистника пополам с медом принимать 3 раза в день по 1 чайной ложке. При длительном лечении это — радикальное средство. Тысячелистник применяется как потогонное, мочегонное и кровоостанавливающее средство и очень эффективно в борьбе с геморроем в начальной стадии и при кровотечениях. Настойка тысячелистника на водке или спирте. Принимать по 30 капель 3 раза в день.

Мед засахаренный. Вставить в задний проход свечу из засахаренного меда.

Рябина красная. Из зрелых ягод рябины красной отжать сок. Принимать по 75-100 г сока 3 раза в день, можно добавить в него мед или сахар. Запивать холодной водой. Прекрасное прослабляющее средство. Замечено, что от приема сока раскрывается закрытый геморрой и наступает облегчение.

Зверобой продырявленный. Применяют в виде отвара: столовую ложку измельченной травы залить стаканом кипятка, кипятить 15 минут на слабом огне, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

Земляника лесная. Отвар листьев применяют для клизм

и обмываний (столовую ложку листьев заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить).

Калина обыкновенная. При геморроидальных кровотечениях употребляют отвар коры (4 чайные ложки измельченной коры залить стаканом воды, кипятить 30 минут, процедить горячим, долить воды до первоначального объема и принимать по столовой ложке 3 раза в день до еды).

Капуста. Рассол квашеной капусты пьют от 1/2 до 2 стаканов в теплом виде.

Каргана гривастая. Применяют внутрь отвар наземной части (столовую ложку измельченного лекарственного сырья залить стаканом кипятка, настоять на водяной бане 30 минут, процедить, принимать по 1 столовой ложке 3-4 раза в день).

Костяника каменистая. Отвар листьев готовят так: столовую ложку листьев залить стаканом горячей воды, кипятить 10 минут на слабом огне, охладить, процедить. Пить по столовой ложке 3-4 раза в день.

Крапива двудомная. а) столовую ложку сухих листьев крапивы залить стаканом кипятка, кипятить 10 минут на слабом огне, остудить, процедить. Пить по столовой ложке 4-5 раз в день;

б) 2 столовые ложки сухих листьев крапивы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Кровохлебка лекарственная. Отвар корней пьют при геморроидальных кровотечениях: столовую ложку измельченных корней залить стаканом воды, кипятить 30 минут на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по столовой ложке 5 раз в день до еды.

Одуванчик лекарственный. 2 чайные ложки измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды, настоять 8 часов. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

Ромашка аптечная. Наружно настоем используют для промываний при геморрое (2-3 столовые ложки заварить стаканом кипятка, настоять 1 час в хорошо закрытой посуде, процедить).

Ячмень. Настой ячменного солода употребляют при ге-

моррое (семена ячменя поместить в теплую, влажную среду и, когда они прорастут, высушить их. 2 столовые ложки измельченных сухих проростков ячменя залить 1 л кипятка, настоять 4 часа. Пить по 1/2 стакана 4-6 раз в день, добавив сахар).

Хвощ полевой. Настой травы применяют при геморроидальных кровотечениях. Готовят настой так: 2 чайные ложки измельченной травы заварить стаканом кипятка, настоять 1 час, процедить. Выпить глотками в течение дня.

Ментол — 2,5 г; новокаин — 1,5 г; анестезин — 1,5 г, спирт 96° — 100 мл.

Метод употребления: ватой, смоченной вышеуказанным составом, намазать больное место два раза в день. Если больной почувствовал кратковременное жжение, то не надо бояться, т. к. это пройдет быстро. Больная, страдающая геморроем 15 лет, излечилась от него за 3 дня.

Картофель. Натереть сырую картофелину, выжать сок в столовую ложку и маленькой спринцовкой ввести на ночь. Срок лечения 10 дней.

ВАРИКОЗНОЕ РАСШИРЕНИЕ ВЕН

Варикозное расширение вен — заболевание вен, выражающееся в увеличении их размеров, изменении формы и уменьшении эластичности.

Поражаются преимущественно поверхностные вены нижних конечностей, венозные сплетения прямой кишки, вены воротной системы и семенного канатика. Развитию варикозного расширения вен способствуют условия, затрудняющие отток крови по венозной системе: систематическое длительное пребывание на ногах, связанное с профессиональной деятельностью, сдавливание вен таза беременной маткой, застойные явления в венах таза, например, при запорах, сидячей работе и др. К заболеванию предрасполагают врожденная слабость венозной стенки и недостаточность венозных клапанов. Вследствие нарушения питания кожи кровью со временем могут появиться язвы. Для предупреждения развития заболевания необходимо проводить определенные профилактические мероприятия.

При варикозном расширении вен помогает настой арники горной и коры лещины (лесного орешника). Смешать растительное сырье в равных количествах, заварить 2 столовые ложки смеси 600 мл кипятка, настаивать ночь в термосе. Пить по $\frac{3}{4}$ 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, цветов 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 томной, 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°C. Облегчение наступает уже после третьего сеанса.

Отвар для внутреннего применения: смесь из 1 столовой ложки веток дуба, 1 столовой ложки веток ивы и 1 столовой ложки веток каштана заварить 1 л кипятка и кипятить 30 минут. Добавить в отвар по 1 столовой ложке сушеницы томной, череды, ромашки, зверобоя. Настаивать 12 ч. Процедить, добавить 2 столовые ложки меда. Пить в 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 лечения.

При заболеваниях вен существенное облегчение приносит следующий метод: в течение 14 дней настаивать в 0,5 л пшеничной водки 50 г цветов конского каштана. Пить 3 раза в день по 30–40 капель. Курс лечения 3–4

недели. Для большего эффекта добавьте к этим цветам 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 цветов ромашки, листьев и цветов 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 цветы каштана, корень алтея или малины (можно цветы 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 3/4 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 часа.

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 1/3 стакана, соблюдая диету (исключить мясо, рыбу, не злоупотреблять жареным).

Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. ложку измельченных листьев или коры лесного ореха, настаивать 6 ч. Пить по 3/4 стакана 3-4 раза в день за 30 минут до еды.

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.

ХРАП

Медицинская статистика показывает, что мужчины храпят чаще женщин, по крайней мере, до наступления климакса у последних. Причем с возрастом это явление прогрессирует. Медики установили, что старше 65 лет храпят примерно 60% мужчин. Дети храпят редко, за исключением тех, у кого увеличены миндалины или аденоиды.

У храпящих людей, как правило, есть следующие отклонения:

- увеличенные миндалины, аденоиды или язычок (небольшой конусообразный выступ на краю мягкого неба, как раз над основанием языка); излишне длинное мягкое небо;

- препятствие в носовом дыхательном проходе, образующееся в результате простуды или аллергии;

- анатомическая деформация носового дыхательного прохода, что уменьшает доступ воздуха;

- отложение жира в дыхательном пути (храп в три раза чаще бывает у тучных людей, чем у худощавых).

Несмотря на то, что храп редко приводит к летальному исходу, в некоторых случаях он связан с нарушениями дыхания во время сна, а это может иметь опасные последствия. Тем не менее, следует иметь в виду, что у людей, подверженных храпу, в два раза чаще наблюдается повышенное кровяное давление.

Так как же все-таки избавиться от храпа? Собственный храп вас, скорее всего, мало беспокоит, но вашим близким это может быть неприятно. Приведем методы борьбы с храпом — от чисто практических рекомендаций до хирургических. Если храп усиливается, когда вы спите на

спине (это случается довольно часто), смените положение. Попробуйте спать на боку. Предложим довольно оригинальный способ — пришейте теннисный мячик к спине своей пижамы — вы не сможете заснуть в любимой позе и поневоле повернетесь на бок.

Если это не доставит вам серьезных неудобств, пользуйтесь несколькими подушками. Приподняв голову повыше, вы сможете освободить носовые дыхательные пути.

Пользуйтесь увлажнителем. Сухой воздух раздражает слизистую оболочку носа и иногда вызывает его опухание.

Воздерживайтесь от пищи или других аллергенов, вызывающих прилив крови, который сужает дыхательные пути. Для того, чтобы определить конкретную причину храпа, могут понадобиться время и терпение, но в данном случае затраченные усилия оправдываются.

Старайтесь не пить алкогольных напитков и не курить. Употребление алкоголя снижает мышечный тонус в горле, что вызывает вибрацию и приводит к храпу. Никотин суживает носовые проходы и может привести к их опуханию.

Применимо хирургическое вмешательство, если у вас физический порок, поддающийся исправлению, например, искривленная перегородка. Кроме того, возможны подтягивание тканей, удаление миндалин или аденоидов, а также лишней жировой ткани.

В конце концов постарайтесь заручиться поддержкой ваших близких. Они могут ложиться спать пораньше, чтобы ваш храп не мешал засыпанию. Хорошо, если у вас есть возможность спать в разных комнатах. Затычки в ушах — еще одно простое и весьма эффективное решение проблемы.

КАТАР ГОРТАНИ

Гортань немного припухает и краснеет, появляется щекотание в горле, голос хриплый, кашель сухой или сиплый. При неблагоприятных условиях болезнь легко переходит в хроническую и может тянуться годами.

При катаре надо воздержаться от курения, от холодных и горячительных напитков, острой пищи и особенно

от продолжительного разговора. Вечером хорошо делать теплые ножные ванны минут на 15, 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 простым мылом, а утром снять ее и завязать горло теплым шарфом, платком.

Помогает смазывание гортани смесью йода с глицерином: при этом нужно наvertеть 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 трех дней.

Народные средства

Натереть на терке 1/4 стакана очищенного корня имбиря, долить стакан медом и все сварить. Чайную ложку смеси размешать в стакане очень горячего чая, прибавить две чайные ложки сахара, размешать и выпить подряд несколько стаканов. Закутаться и спать. Повторять это 2-3 вечера подряд.

Мелко нарезать луковцу, засыпать двумя чайными ложками сахара, налить приблизительно 3-4 стакана воды и варить до тех пор, пока лук не станет мягким, а смесь густой. Эту кашу есть целый день по ложечке.

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 чайной ложке несколько раз в день, медленно проглатывая жидкость.

МИГРЕНЬ

Главный признак — боль не всей головы, а ее половины: общее недомогание, светобоязнь, тошнота. 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 от лба и вести обеими руками к затылку), вдыхание смеси камфарного и нашатырного спирта, или можно принимать спирт в равных пропорциях, два раза в день на сахаре по 5-15 капель очищенного скипидара.

Народные домашние средства

1. Положить в ухо тряпочку, смоченную соком красной свеклы или лука. 2. Положить за уши и на виски кислую капусту в тряпочке и обвязать голову полотенцем

Чтобы избавиться от постоянных мигреней, можно попробовать такое средство: разбить в стакане свежее яйцо, залить его кипящим молоком (полный стакан), быстро размешать и выпить. Так делать несколько дней. Мигрень прекратится.

ПОДАГРА

Переходит, главным образом, по наследству, преимущественно через мужское поколение, но может появиться и от простуды, пьянства, злоупотребления белковой пищей.

Характерным признаком подагры является боль у большого пальца ноги, причем это место краснеет и припухает. Затем начинают болеть суставы на ногах и руках.

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 хле-

ба, 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.

Народные домашние средства. Пить настойку подсолнуха. Цветок измельчить вместе с нижними мелкими зелеными листьями, настоять на водке (в бутылке: 1/3 — подсолнух, 2/3 — водка). Настаивать месяц на солнце или в теплом месте. Принимать следующим образом: 1/2 рюмки воды делить настойкой и принимать три раза в день. Эту же настойку употреблять для согревающих компрессов на больные места. Утром компресс снять, завязать ногу чем-либо теплым. Большое значение имеют физические работы: никогда не надо залеживаться или засиживаться от того боли только усиливаются. Интенсивное движение — это один из методов лечения.

ПРИЛИВЫ КРОВИ

У людей полнокровных, страдающих пороком сердца, геморроем, запорами, бывают приливы крови к мозгу, отчего начинается головокружение, звон в ушах, глаза наливаются кровью. В таких случаях хорошо тотчас дать слабительное (но не чаще одного раза в день), устроить больного полусидя, на голову положить лед или мокрую толстую холодную тряпку, ноги опустить в горячую воду или же приложить к икрам и на руки горчичники.

Лицам, страдающим от полнокровия, нельзя работать при наклонном положении туловища, нельзя много пить спиртного и сытно есть, иначе легко может случиться “удар”.

Несколько другими приливами страдают женщины в климактерический период: от прилива крови у них сразу “загорается” лицо, тяжелеет голова, делается жарко всему телу, часто бывает тяжело дышать. Такое состояние продолжается от одной до пяти минут, затем женщина опять чувствует себя нормально до нового прилива, которые могут повторяться до 10-15 раз в день. Такое заболевание может тянуться несколько лет.

При приливах нужно быстро поднять вверх обе руки или опустить ноги в очень горячую воду, кровь сразу отхлынет. Общее облегчение приносит хождение босыми ногами по воде в течение четверти часа, после чего нужно, не вытирая ног, надеть обувь и еще походить, пока ноги совсем не высохнут. Помогают также клизмы с солью или уксусом.

Внутри принимают настой из руты, которую следует заваривать как чай.

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.

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 внутрь такую смесь каждый день, можно избавиться от постоянных недомоганий.

При болях нервного характера сильно надавить на артерии на висках в течение 10-15 секунд, 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 минут и горячую воду. При этом выпить стакан настоя перечной мяты в горячем виде — чайная 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.

СОЛНЕЧНЫЙ УДАР

При легком солнечном ударе возникают головная боль, шум в ушах, тошнота и рябь в глазах. В более тяжелых случаях к этому присоединяются слабость, учащение дыхания, сердцебиение, повышение температуры тела, судороги, потеря сознания. Описанное состояние может быть опасным для жизни.

Первая помощь. Пострадавшего необходимо отвести в тень, в прохладное место, освободить его от стесняющей одежды, придать полусидячее положение. На голову следует положить полотенце, смоченное холодной водой, или пузырь со льдом. Тело можно протереть влажным холодным полотенцем или водкой. Необходимо дать пить неболь-

шими глотками холодную воду (лучше минеральную). Если получивший солнечный удар потерял сознание, срочно вызовите скорую помощь. До прибытия врача продолжайте делать охлаждающие процедуры.

ПРОБЛЕМА ПОЖИЛЫХ МУЖЧИН

Аденома предстательной железы — заболевание, довольно часто возникающее у мужчин после 50 лет. С возрастом угроза заболевания возрастает — более 50% больных старше 60 лет. Характеризуется развитием доброкачественной опухоли — аденомы, оттесняющей предстательную железу. Еще одна болезнь этого рода — простатит. Иными словами, воспаление предстательной железы.

Нетрадиционная медицина эффективно использует следующую схему лечения простаты: сокотерапия, массаж флексогенной зоны железы.

Схема лечения

1. Утром: натощак сосание растительного масла (любого). Обычно достаточно десертной ложки. Процедура длится 15-20 минут. Следить, чтобы масло не попало в горло. По окончании процедуры выплюнуть в унитаз белую ядовитую жидкость. Аккуратно прополоскать рот теплой водой.

2. Съесть чайную ложку цветочной пыльцы и чайную ложку меда.

3. Через 10 минут 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 минут до еды. Следовательно, дневная норма составляет около 1,5 л овощного сока. Вся пища должна состоять из свежих овощей и фруктов, орехов, творога, печеного картофеля с добавлением двух чайных ложек топленого сливоч-

ного 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 трех 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 чайную 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.

Исключить из рациона жареное мясо, рыбу, мясные и рыбные бульоны, консервы и консервированные овощи, копчености, грибы, бобовые, сдобу, дрожжевое тесто (в том числе черный и белый хлеб), уксус, перец, горчицу, редьку, щавель, кофе, чай, какао, алкоголь, майонез и острые блюда.

Массаж рекомендуется проводить утром и вечером. Движения руки при массаже по часовой стрелке. Длительность лечения — месяц, причем нельзя пропускать ни одного дня. Строгое выполнение предложенной схемы лечения даст желаемый результат.

МИОМА

Миома — заболевание, которое еще называют “болезнью монашек”. Бесстрашная статистика утверждает: около 48% женщин земного шара склонны к образованию миом. Практически столько же нерегулярно живут половой жизнью. Совпадение неслучайное, ведь организм — своего рода генетически запрограммированный компьютер, где программист — сама природа. В молодости, в средние года у женщины есть шанс выйти замуж и родить, тем самым ведя программу в действие. К сорока годам “программист”,

как бы осерчав на недействующие команды, устало машет рукой — ничего не вышло. Происходит сбой, в результате чего образуется доброкачественная опухоль — миома или фиброма. Многие ученые, занимающиеся проблемами женских болезней, считают, что наделяя женщин полнотой, невысоким ростом, короткой шеей, курносым носом, предрасположенностью к гипертонии, диабету, желчно-каменной болезни, — природа тем самым заявляет изначально, что у женщин именно такой конституции чаще встречаются все эти неприятности: и встречи с мужчинами от случая к случаю, и отсутствие детей, и в результате — миома. Как говорят, сразу тридцать три несчастья.

Именно поэтому медики постоянно напоминают пациенткам, что после тридцати лет женщина должна минимум дважды в год посещать гинеколога. Обычно врачи, обнаружив миому, рекомендуют удалить ее оперативным путем. Думается, что это не всегда оправданно. Если вам поставлен диагноз “фибромиома” в предклимактерическом периоде, имеет смысл выждать: обычно с прекращением менструаций опухоль уменьшается в размерах и перестает беспокоить. Операция показана, если опухоль большая и кровоточит.

ГЛАВА XV

РАЗНОЕ

Кто родится у меня?

Многим знакома жизненная ситуация: в семье есть, например, мальчик. Отважные родители, решившие в наше время завести второго ребенка, предпочли бы, наверное, девочку — помощницу матери и объект заботы старшего брата. А если в семье одни девочки? Какой же отец в таком случае не будет мечтать о сыне?

Как же угадать, кто родится? Предлагаемый ниже способ определения пола будущего ребенка основан на использовании таблиц, полученных с помощью компьютера, путем формализации принципа прогнозирования, заимствованного из народной медицины. Эффект уникален — в 99 случаях из 100 прогноз: кто родится — мальчик или девочка — точен.

Супруги, решившие родить ребенка прежде всего должны определить день возможного зачатия. Лучше всего этот день определить по температуре кривой, которую составляет женщина по данным температуры, измеряя ее в течение 3-4 месяцев по утрам, не вставая с постели. В день овуляции температура в анусе немного понижается, а начиная со следующего дня резко повышается на 0,3-0,5 градуса. (Начиная с этого дня, если не произойдет оплодотворения, отсчитайте 11 дней и получите день очередной менструации). Возможность забеременеть сохраняется в течение 5-7 дней перед днем овуляции.

Высчитав этот день, по приведенным ниже таблицам определите, какой пол ребенка ожидается для выбранного вами дня зачатия. Если результат прогноза окажется не-

желательным, то зачатие следует ~~перенести на следующий~~ месяц и повторить расчет.

По таблице М1 найдите число, ~~находящееся на пересечении~~ двух дат: года рождения мужа и года предполагаемого зачатия ребенка.

По таблице М2 найдите поправку на месяц, а по таблице М3 — на день рождения мужа. Таблицы М4 и М5 укажут поправки на месяц и день зачатия.

Сложите все полученные из таблиц числа и по их сумме в таблице М6 найдите соответствующее число.

Проделайте аналогичные действия по таблицам Ж1-Ж6 для жены.

Ребенок унаследует пол того супруга, у которого число, полученное по таблице М6 или Ж6, больше. Если окажется, что оба числа равны 0, то скорее всего этот день сулит вам девочку.

Пример. Дата рождения мужа 23 ноября 1974 года (не високосный), жены — 15 августа 1977 года (не високосный). День предполагаемого зачатия — 23 мая 1997 года.

Для мужа по таблицам М1-М5 находим числа: 3, 3, 3, 0, 3. Их сумма 12. По таблице М6 находим число 0.

Для жены по таблицам Ж1-Ж5 определяем: 1, 2, 1, 1, 2. Их сумма 7. По таблице Ж6 находим число 4.

Итоговое число жены (4) больше итогового числа мужа (0). Значит, у этой пары родится девочка.

Таблица М1

Год рождения	96	97	98	99
1950	3	1	2	3
1951	2	0	1	2
1952	0	2	3	0
1953	3	1	2	3
1954	2	0	1	2
1955	1	3	0	1
1956	3	1	2	3
1957	2	0	1	2
1958	1	3	0	1
1959	0	2	3	0
1960	2	0	1	2
1961	1	3	0	1

1962	0	2	3	0
1963	3	1	2	3
1964	1	3	0	1
1965	0	2	3	0
1966	3	1	2	3
1967	2	0	1	2
1968	0	2	3	0
1969	3	1	2	3
1970	2	0	1	2
1971	1	3	0	1
1972	3	1	2	3
1973	2	0	1	2
1974	1	3	0	1
1975	0	2	3	0
1976	2	0	1	2
1977	1	3	0	1
1978	0	2	3	0
1979	3	1	2	3
1980	1	3	0	1
1981	0	2	3	0
1982	3	1	2	3
1983	2	0	1	2
1984	0	2	3	0

Таблица М2

Поправка на месяц рождения мужа

Месяц	Не високосный	Високосный
1	2	3
2	2	2
3	3	3
4	1	1
5	2	2
6	0	0
7	1	1
8	2	2
9	0	0
10	1	1
11	3	3
12	0	0

Таблица М3

Поправка на день рождения мужа

В месяце 31 день

1	5	9	13	17	21	25	29	2
2	6	10	14	18	22	26	30	1
3	7	11	15	19	23	27	31	0
4	8	12	16	20	24	28		3

В месяце 30 дней

1	5	9	13	17	21	25	29	1
2	6	10	14	18	22	26	30	0
3	7	11	15	19	23	27		3
4	8	12	16	20	24	28		2

В месяце 29 дней

1	5	9	13	17	21	25	29	0
2	6	10	14	18	22	26		3
3	7	11	15	19	23	27		2
4	8	12	16	20	24	28		1

В месяце 28 дней

1	5	9	13	17	21	25		3
2	6	10	14	18	22	26		2
3	7	11	15	19	23	27		1
4	8	12	16	20	24	28		0

Таблица М4

Поправка на месяц зачатия

Месяц Не високосный Високосный

1	0	0
2	3	3
3	3	0
4	2	3
5	0	1
6	3	0
7	1	2
8	0	1
9	3	0
10	1	2
11	0	1
12	2	3

Таблица М5

Поправка на день зачатия

1	5	9	13	17	21	25	29	1
2	6	10	14	18	22	26	30	2
3	7	11	15	19	23	27	31	3
4	8	12	16	20	24	28	0	

Таблица М6

Сумма:

0 1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15

Число:

0 3 6 9 0 3 6 9 0 3 6 9 0 3 6 9

Таблица Ж1

Год рождения	96	97	98	99
1950	2	2	1	0
1951	0	0	2	1
1952	0	0	2	1
1953	1	1	0	2
1954	2	2	1	0
1955	0	0	2	1
1956	0	0	2	1
1957	1	1	0	2
1958	2	2	1	0
1959	0	0	2	1
1960	0	0	2	1
1961	1	1	0	2
1962	2	2	1	0
1963	0	0	2	3
1964	0	0	2	1
1965	1	1	0	2
1966	2	2	1	0
1967	0	0	2	1
1968	0	0	2	1
1969	1	1	0	2
1970	2	2	1	0
1971	0	0	2	1
1972	0	0	2	1
1973	1	1	0	2
1974	2	2	1	0

1975	0	0	2	1
1976	0	0	2	1
1977	1	1	0	2
1978	2	2	1	0
1979	0	0	2	1
1980	0	0	2	1
1981	1	1	0	2
1982	2	2	1	0
1983	0	0	2	1
1984	0	0	2	1

Таблица Ж2

Поправка на месяц рождения жены

Месяц	Не високосный	Високосный
1	2	1
2	0	0
3	2	2
4	2	2
5	1	1
6	1	1
7	0	0
8	2	2
9	2	2
10	1	1
11	1	1
12	0	0

Таблица Ж3

Поправка на день рождения жены

В месяце 31 день											
1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	31	0
2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	2	
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	1	
В месяце 30 дней											
1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	1	
2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	2	
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	0	
В месяце 29 дней											
1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	1	

2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	0
3	6	9	12	15	18	21	24	27	2	
В месяце 28 дней										
1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	0
2	5	8	11	14	17	20	23	26	2	
3	6	9	12	15	18	21	24	27	1	

Таблица Ж4

Поправка на месяц зачатия

Месяц	Не високосный	Високосный
1	0	0
2	1	1
3	0	2
4	1	0
5	1	0
6	2	1
7	2	1
8	0	2
9	1	0
10	1	0
11	2	1
12	2	1

Таблица Ж5

Поправка на день зачатия

1	4	7	10	13	16	19	22	25	28	31	1
2	5	8	11	14	17	20	23	26	29	2	
3	6	9	12	15	18	21	24	27	30	0	

Таблица Ж6

Сумма:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Число:

0	4	8	0	4	8	0	4	8	0	4
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	---

На востоке говорят: "Если родился мальчик, значит, родился один ребенок. Если у вас десять девочек, значит, у вас никто не родился". Многие женщины беременеют до тех пор, пока не появится сын. Так, из 7000 аборт, сделанных в медицинском центре Бомбея, оснащенном аппа-

ратурой, которая позволяет установить пол ребенка до рождения, все аборт, кроме одного, были вызваны перспективой рождения девочки. Ориентация на сына-первенца отмечается и в индустриально развитых странах Запада. В то же время есть закономерность, свойственная большинству стран мира: чем старше супруги, тем чаще рождаются у них девочки. Французские медики разработали диету для будущих родителей. Врачи утверждают, что соблюдение ее перед зачатием позволяет планировать пол будущего ребенка. Трудно поверить, что в 80 процентах случаев это удастся, ведь метод изучен недостаточно. Но как знать?..

Продукты питания, чтобы родилась девочка: шоколад, какао, кальциевые минеральные воды, мясо в ограниченном количестве, яйца, молоко, сливочные сырки, творог. Хлеб и печенье без соли, выпечка без соли и дрожжей; рис и манка, картофель в ограниченном количестве, баклажаны, свекла, морковь, огурцы, зеленые бобы, горошек, перец стручковый, лук. Яблоки, груши, клубника, малина, грейпфруты, лимоны. Сухие фрукты, несоленые миндаль, фундук, арахис. Сахар, мед, варенье, желе, сметана, перец, пряности.

Продукты питания, чтобы родился мальчик: сок фруктовый, минеральная вода с содой. Колбасы, копчености. Яичный белок. Печенье, бисквиты. Картофель, грибы, чечевица, сушеный горох. Бананы, финики, абрикосы, апельсины, черешня. Чернослив, шоколад.

Словом, для зачатия девочки надо больше кальция, для мальчика — больше калия. Так ли это?

Семь граммов спиртного в день — на благо?

А много ли найдется способных удержаться и не добавить до “наркомовской нормы”?

Врачи считают, что для здоровья небольшая доза алкоголя даже полезна. Но какой именно должна быть ее величина?

Бостонские врачи в течение доброго десятилетия на-

блюдали за здоровьем 122 тысяч медсестер. И пришли к выводу, что женщины, употребляющие минимальное количество спиртного, живут значительно дольше, чем те, кто пьет много или не пьет вообще. Однако в числе тех, кто имеет шансы таким образом продлить свои дни, оказались лишь люди старше 50 лет, здоровью которых угрожают курение, высокое давление, лишний вес, диабет, высокий уровень холестерина в крови или генетическая предрасположенность к сердечным заболеваниям.

А теперь самое главное — цифры. Среди женщин, которые в пересчете на водку употребляют от 15 до 45 граммов в неделю, уровень смертности на 17% ниже, чем у тех, кто не пьет ничего. Те, кто принимает 30 и более граммов в день, повышают по сравнению с непьющими свой уровень смертности на 19%.

В общих чертах выводы медиков относятся к мужчинам. Но представители сильного пола, как правило крупнее. Кроме того, их организм по-другому перерабатывает алкоголь. Поэтому допустимая норма для них — от 30 до 60 граммов водки в неделю. При такой дозе уровень смертности относительно полных трезвенников снижается на 22%.

Впрочем, врачи делают одну оговорку: “прием по капелюшечке” могут себе позволить только люди с сильной волей, способные не пристраститься к спиртному. А руководитель обследования доктор Чарльз Фукс выразился более категорично: “Я бы не рекомендовал использовать алкоголь в лечебных целях, ведь он повышает риск заболевания некоторыми видами рака...”. Вот и думай теперь: пить или не пить?

ГЛАВА XVI

СОВЕТЫ, СОВЕТЫ...

Отекшие веки

Не исключена аллергия! Не всякая кожа переносит содержащиеся в косметических средствах активные вещества. Как следствие, мы вдруг замечаем, что кожа начинает шелушиться, ее отдельные участки воспаляются до легкого покраснения, а веки отекают. Первая помощь: отказаться от используемого косметического средства. Если состояние кожи не улучшится и отек не пройдет, обратиться за помощью к аллергологу.

Выпадают волосы

Симптом стресса! Выпадение волос — один из убедительных сигналов стресса и душевного беспокойства. Обычно спустя несколько месяцев безо всякой терапии волосы вновь вырастают. Если же волосы постепенно становятся более тонкими по своей структуре, диагноз нередко может звучать так: дисфункция щитовидной железы.

Трещины в уголках рта

Недостаток витаминов и минеральных элементов. Ощущаете усталость? Часто простуживаетесь? Вероятно, состояние вашего организма обусловлено нехваткой витамина B₁₂ и цинка. Точный результат может быть определен с помощью анализа крови.

Жажда

Избыток сахара в крови. Сильная жажда без видимых причин нередко указывает на сахарный диабет. Побочные явления и симптомы: волчий голод, усталость, потеря веса,

сухая кожа. Необходимо немедленно проконсультироваться у специалиста.

Шум в ушах

Нередко толчком для столь беспокоящего эффекта оказывается стресс. Как правило, действенную помощь оказывают традиционные упражнения на расслабление и аутогенный тренинг. Кроме того, шумы в ушах могут быть побочным эффектом принимаемых медикаментов.

Желобки на ногтях

Проблема не только косметическая. Желобки, тянущиеся по длине ногтевой пластины, могут указывать на нарушение основания ногтя, лишай и даже проблемы в работе системы кровообращения. Поперечные желобки скорее являются симптомами воспалительного процесса, например, воспаление миндалин или знаком недостатка железа в организме.

Ломкие ногти

Злоупотребление лаком. Позволяйте своим ногтям отдохнуть в их естественном виде. Зачастую ломкость ногтей вызвана нехваткой железа в организме.

Судороги икроножных мышц

Нехватка магния. Если судороги возникают у вас в сидячем положении или даже лежа в постели и если недомогание не ослабевает, необходимо обратиться к врачу.

Если вы посидели — ешьте больше кальция

Женщины и мужчины, чьи волосы седеют до 40 лет, в 6 раз больше рискуют заболеть остеопорозом, чем те, чьи волосы сохраняют естественный цвет, утверждает в исследовании Бостонского университета. Тем, кто рано начал седеть, необходимо употреблять в пищу больше продуктов, богатых кальцием (например, молочные продукты), и дополнительно принимать кальцинированные добавки.

Если у вас закружилась голова

Если у вас закружилась голова либо кто-то на ваших глазах потерял сознание, впал в истерику или у ребенка случились судороги, помассажируйте три минуты по часовой стрелке биологически активную точку жень-чжунь, которая находится на носогубной складке, т. е. над верхней губой.

10 деликатесов удлиняют жизнь на 30 лет

Именно эти продукты дают организму все необходимое и не содержат вредных компонентов. В них мало соли, жиров, калорий. Профессор Клод Банф из Сиднея (Австралия), правда, оговаривается, что не обязательно употреблять в пищу только эти продукты, но они должны преобладать в ежедневном рационе.

нежирное молоко;
картофель;
помидоры;
шпинат;
рыба;
бананы;
черный хлеб из муки грубого помола;
цитрусовые;
фасоль;
растительное масло.

Худейте медленно

Существует оптимальный предел колебаний в весе тела (при искусственном похудании или естественном повышении массы тела).

По данным исследований, человек может без ущерба для своего здоровья терять (или набирать) вес тела в пределах 8 кг лишь в течение 30-месячного периода, т.е. быстрое сбрасывание веса (или быстрая поправка его) одинаково вредны для здоровья, и особенно для состояния сердечно-сосудистой системы. Любые диеты, лекарства и физические упражнения, позволяющие в более короткий срок уменьшить вес на 8 кг, приводят к различным расстройствам и болезням.

Как улучшить память

Не держите “впроголодь” свой мозг. Хотя на него приходится лишь 2% от веса тела, он потребляет 20% всей поступающей в организм энергии.

Согласно новейшим научным данным, для полноценного процесса мышления организму требуется десять веществ.

Глюкоза — поставляет энергию для клеток. Содержится в хлебе, лапше, картофеле и бананах.

Железо — необходимо для того, чтобы кровь поставляла в головной мозг кислород. Содержится в нежирном мясе, овощах, фруктах, кунжуте.

Витамины B₁, B₆ и B₁₂ — обеспечивают быстрое “включение”, содержатся в дрожжах, молоке, злаках и печени.

Цинк и медь — активизируют процесс мышления. Организм извлекает их из картофеля, ржи, цветной капусты и овса.

Лецитин — улучшает память и способность к концентрации. Содержится в орехах, яйцах сливочном масле, макрели и сельди.

Кальций и магний — укрепляют нервы. Источниками этих элементов являются для нас авокадо, манго, куриное мясо, йогурт и сыр.

ГЛАВА XVII

СИСТЕМНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ. СИСТЕМНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

ПУТЬ К ДОЛГОЖИТЕЛЬНОСТИ

За последние годы в научно-популярной литературе все чаще говорят о том, что человек не может и не должен жить 60-70 лет, что человеку отведено на земное жительство значительно больше... Но сколько же? Одни говорят — 100, другие — 120 лет, называется даже цифра 150 лет. Люди с древних времен пытались не только ответить на этот вопрос, но и найти эликсир молодости.

Давно установлено, что возникновение многих болезней, старение организма связаны с изменениями его энергетики. В настоящее время в мире возникла проблема, касающаяся разработки способов улучшения энергетического обеспечения всего живого — человека, животных, растений, рыб...

Важнейшим законом жизни является самосохранение. Вспомните об иммунитете — защитной системе организма, о рефлекторных способностях (например, отдергивание руки при соприкосновении с опасностью) и пр. Человек, желающий прожить долгую жизнь, сохраняя здоровье и активную деятельность, должен действовать в унисон с законами Природы, т. е. законами Космоса, а не против этих законов, не пытаясь вольно или невольно нарушить эти естественные, а следовательно, истинные законы. Конечно, прежде всего их надо познать и затем постоянно выполнять, не считаясь со временем. По мнению пророков Библии и многих ученых как древности, так и

современности, в частности, ученых натуропатической школы и представителей биоэнергетической медицины, необходимо прежде всего постоянное сохранение чистоты внутри организма. Поэтому особый интерес представляет работа академика Б. Н. Болотова, который 16 мая 1991 г. выступил на учредительном собрании Русской академии и привлек особое внимание аудитории идеями о долгожительстве.

Им заостряется внимание на особенности так называемых лидирующих структур. Кстати, лидерство присутствует в Природе во всем как в микро-, так и макром мире. Б. Н. Болотов утверждает, что организм состоит из функционирующих клеток и соединительной ткани. Клетки живут непродолжительное время — от нескольких минут до нескольких месяцев. Так, клетки желудка и кишечника в здоровом и молодом организме живут около 3 минут, постоянно обновляясь. При этом организм как структура сохраняет единство, так как старые клетки заменяются молодыми. Этот процесс должен проходить постоянно и длительное время: ведь существует прямая зависимость данного процесса и нашей жизни.

Б. Н. Болотов, используя сконструированный им аппарат, определил количество старых и молодых клеток на участках кожи. В возрасте до 1 года старые клетки не превышают 1%, в 10 лет количество старых клеток колеблется в пределах 7—10%, в 50 лет достигает 40—50%. На основании теории трансмутации ядра он доказал, что 100—250—500 лет человеческой жизни — не предел при условии соблюдения пяти правил. И хотя слова о теории трансмутации ядра нам кажутся чужими и непонятными, однако предлагаемые пять правил чрезвычайно просты. Ознакомьтесь с ними. Это путь к долгожительству, продлению или возврату молодости.

Первое правило — увеличение числа молодых клеток. Это правило заключается в том, чтобы создать клеточный баланс, свойственный молодому возрасту. Эффективный способ омоложения заключается в выведении старых клеток со сниженной жизненной функцией, вместо которых должны появиться молодые клетки с высокой жизненной

функцией. Для этого необходимо вызвать выделение ферментов-пепсинов в желудке. Достигается это следующим образом:

— через 30 минут после приема пищи, которая уже подверглась частичному перевариванию за счет нормально выделившихся ферментов, надо взять приблизительно 1 грамм поваренной соли на кончик языка, поддержать во рту несколько минут и затем проглотить соленую слюну (известен обычай древних греков сосать крупинки соли после еды). Процедуру можно выполнять после каждой еды, в течение дня ее можно повторять 10 раз. Соль рефлексорно вызывает обильное выделение желудочного сока, содержащего все необходимые элементы для расщепления застарелых клеток. Желудочный сок, попадая в кровь, подвергает расщеплению не только старые клетки, но даже только поврежденные (нитратами, ядами тяжелых металлов, канцерогенными веществами и пр.). Пепсиноподобные вещества крови растворяют и расщепляют раковые клетки, а также клетки болезнетворных микроорганизмов, не растворяя собственные молодые клетки;

— еще в древности для омоложения применяли “молодило”, или растения, способные активизировать выделение желудочных соков. Этим свойством обладают щавель, подорожник, укроп, фенхель, трифоль, обычная капуста, элеутерококк, золотой корень, крапива, клевер, морская капуста, лимонник, левзея сафлоровидная, аралия маньчжурская, женьшень и др. (около 100 разных растений). После еды рекомендуют съесть 1—2 чайные ложки морской капусты или небольшой кусочек селедки;

— во время еды желателно употреблять в пищу квашенные овощи и фрукты. Борщ и щи лучше варить с добавлением квашенных овощей;

— при необходимости можно употреблять не желудочный сок, а раствор соляной кислоты (0,1—0,3% раствор), которая способствует не только выработке желудочных соков и тем самым пепсиноподобных веществ в крови, но и рассасыванию полипов в желудочно-кишечном тракте, заживлению геморроя и оздоровлению всего желудочно-кишечного тракта.

Желудочный сок активизируют также острые приправы и горечи: перец, горчица, аджика, хрен, редька, кориандр, тмин, корица, мята и т. п.

Второе правило — превращение шлаков в соли. Соли откладываются в почках, мочевом пузыре, желчном пузыре, печени, соединительной ткани и костях, т. е. во многих органах и тканях. Наиболее опасны шлаки, образующиеся в результате окислительных процессов, происходящих в организме.

Кислородному контакту подвергаются все клетки и соединительная ткань, поэтому полезные окислительные процессы сопровождаются и вредными, которые приводят к закислению соединительных тканей и превращению их в шлаки. Эти шлаки делают хрупкими соединительные ткани — появляются кровоизлияния, “синяки” от малейших ударов и нажимов. Шлаки поддаются действию некоторых кислот, безопасных для самого организма, но способных растворить шлаки, превращая их в соли. Это кислоты, содержащие уксус (в том числе обычный уксус), образующиеся в результате кислородного брожения клеток животного происхождения. Обычно эти кислоты содержатся в овощных и фруктовых соленьях в виде аскорбиновой, пальмитиновой, никотиновой, стеариновой, лимонной, молочной и других кислот.

В борьбе со шлаками рекомендуются квашенные овощи и фрукты, соки, пиво, вина (в том числе наливки, портвейн, кагор, каберне), дрожжевые блюда, молочнокислые продукты, фруктовые уксусы и пр. Но при этом нельзя забывать, что каждый орган использует свои кислоты. Фруктовые уксусы можно применять с кислым молоком, добавляя, например, яблочный уксус по 1 чайной ложке на стакан кислого молока и 1 чайную ложку меда. Эту смесь съедают один раз в день. Уксус рекомендуется добавлять в чай, кофе, суп и бульон. В это время не следует употреблять растительное масло, так как оно обладает желчегонным действием и существенно замедляет превращение шлаков в соли. Пища в этот период должна быть преимущественно мясная или рыбная.

Вторые блюда следует употреблять перед первым блю-

дом, чтобы не ослабить действие ферментов; супы — после мясных и рыбных блюд. После третьих блюд следует положить на язык несколько крупинок соли.

При употреблении кислот образуемые из шлаков соли частично выводятся с мочой, а нерастворимая часть солей остается в организме. Естественно, надо решить проблему и выведения не растворимых организмом солей. Этому посвящено третье правило.

Третье правило — выведение солей. Часть солей из организма не выводится. Это нерастворимые соли обычно щелочные, минеральные, жирные типа уратов, фосфатов, оксалатов. Для растворения таких солей используется принцип: "Подобное растворяется подобным". Это значит, что надо вводить щелочи, но они должны быть безопасными. Таковыми являются навары и соки некоторых растений.

Чай из корней подсолнуха растворяет многие соли. Для его приготовления корни дробят и заваривают из расчета 1 стакан корней на 3 литра воды. Кипятят 1—2 минуты. Чай надо выпить за 2—3 дня. Затем эти же корни вновь кипятят уже 5 минут в том же объеме воды и выпивают его за то же время. Третий раз кипятят в том же объеме воды 10—15 минут. Пьют 2—3 дня. Закончив пить первую порцию, приступают ко второй и т. д. Такой чай нужно пить большими порциями в течение 1—2 месяцев. Соли обычно начинают выводиться только через 2 недели, и это продолжается до тех пор, пока вы не увидите совершенно прозрачную мочу (в ней не будет осадка солей).

При выведении щелочных нерастворимых солей не рекомендуется есть очень соленую пищу, острые блюда и уксус. Пища должна быть приятно соленая, но не кислая и лучше растительная.

На растворение щелочных солей влияет употребление чая спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостов, толокнянки, сабельника болотного.

Сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках и желчном пузыре. Этот сок растворяет и другие минеральные соли, которые откладываются в почечной лоханке, мочевом пузыре и в сосудах.

Приготовление. 10 кг клубней редьки освобождают от мелких корешков, тщательно моют и, не очищая от кожуры, готовят сок. Получается приблизительно 3 литра сока, остальное — жмых. Сок хранят в холодильнике, а жмых перемешивают с медом: на 2 кг жмыха — 300 г меда или 500 г сахара. Хранят эту смесь под прессом в тепле в банках.

Сок пьют по 1 чайной ложке через 1 час после еды, постепенно дозу можно увеличить до 1 столовой ложки, затем до 2 ложек и до 1/2 стакана. Сок черной редьки является очень сильным желчегонным средством. Если в желчных протоках много минералов, то при приеме сока может появиться боль. При сильной боли надо положить грелку на область печени. Если боль терпимая, то прием сока продолжают до его окончания. Боль появляется обычно только в начале приема сока. Соли выходят незаметно, но результат превосходный.

В период употребления сока необходима более пресная диета, без кислых и острых продуктов. Когда сок будет весь выпит, начинают прием прокисших жмыхов по 1—3 столовой ложке во время еды; принимают жмыхи до тех пор, пока они не закончатся. Это важно для укрепления сердечно-сосудистой системы и легких. Соли можно растворять и соками корней петрушки, соком хрена, листьев мать-и-мачехи, цикория, репы.

Четвертое правило — борьба с болезнетворными микробами. Это правило основано на принципе парности, который свойствен всей биологии до клеточного уровня. Не является случайностью тот факт, что у человека (и животных) имеются две руки, две ноги, два глаза, два уха, две почки, два полушария мозга, два органа переваривания пищи — желудок и двенадцатиперстная кишка, две кровеносные системы — система с красной кровью и система с лимфой и т. д. Согласно этому принципу, среди огромного количества клеток различают клетки растительного и животного происхождения. Первые существуют благодаря процессам фотосинтеза, вторые — благодаря процессам бета-синтеза, которые относятся к ядерным процессам, но с малыми энергообмена-

ми. Оба процесса синтеза основаны на излучательной способности нагретых тел.

Известно, что нагретое тело (особенно газы) излучает в основном фотоны и электроны. Фотоны являются источником энергии при фотосинтезе (т. е. для клеток растительного происхождения), а электроны — при бета-синтезе (т. е. для клеток животного происхождения).

Фотосинтез — фотоядерный процесс — выражается в преобразовании азота в кислород и углерод; процесс сопровождается выделением в окружающую среду кислорода и частично энергии в виде электронов. При бета-синтезе электроны действуют на протоплазму гемоглобина; в ядерную реакцию включается и азот, но выделяющийся при этом кислород используется системой клетки для выработки кислых аминокислот, сахаров, белков, жиров и т. д.

При фотосинтезе образуются в основном вещества (растительные жиры, сахара, белки и др.), имеющие преимущественно щелочной характер.

Таким образом, благодаря Солнцу, которое излучает только два действующих потока — фотоны и электроны, на Земле возникла растительная и животная жизнь. Растительная жизнь способна существовать в щелочной среде, а животная — в кислой, т. е. в тех средах, которые они сами и продуцируют.

Возникает закономерный вопрос: к какому типу из этих двух относятся болезнетворные клетки? Академик Б. Н. Болотов считает, что болезнетворные клетки для клеток животного происхождения относятся к клеткам растительного происхождения, а болезнетворные клетки для клеток растительного происхождения относятся к клеткам животного происхождения.

Раковые клетки — это тоже клетки растительного происхождения. Но мы знаем, что растительные клетки могут существовать в щелочной среде, поэтому заболевание любого органа человека возможно только при ощелачивании его среды. Таким образом, при заболевании какого-то органа у человека происходит процесс гниения и ощелачивания. Для окисления организма система питания

человека и животных должна включать различные квашенные продукты. Приготовить их несложно.

Квашение. Трехлитровую банку заполняют растением, заливают соленым рассолом (2—3 столовые ложки соли на 1 литр воды) с сахаром (1—3 столовые ложки) и прибавляют 1 г дрожжей или 1 чайную ложку сметаны. Оставляют бродить в течение недели. Так можно квасить различные растения и употреблять их по мере надобности и для профилактики. Если организм будет окислен, то болезнетворных процессов не должно быть. Но надо следить, чтобы не был нарушен кислотно-щелочной баланс. В любом случае окисление должно превосходить ощелачивание.

Средство от изжоги. Ложку уксуса (9% или лучше яблочного) или очищенной соды, которая в сочетании с желчью дает реакцию кислоты, растворить в 1/2 стакана воды и выпить. Рекомендуются также положить в рот около 1 г соли, которая вызывает выделение кислых ферментов (пепсины и соляная кислота), также нейтрализующих действие желчи и устраняющих изжогу.

Б. Н. Болотов считает, что повышенной кислотности не бывает, так как самая высокая кислотность наблюдается у абсолютно здорового человека ($\text{pH}_{1,2}$).

Пятое правило — восстановление ослабленных органов. Это правило основано на принципе безразличности. Так, для пары планет Луна — Земля не имеется точно заданной орбиты вращения, их движение в пространстве можно считать безразличным. Всякие элементы любой системы (так же, как и биологические объекты) могут находиться в безразличном состоянии равновесия.

Например, если какая-то часть почечной ткани отомрет, то почка не будет справляться, и организм окажется не защищенным от клеточных продуктов распада. Человек начнет чрезмерно потеть, у него повышается давление и появляются головные боли. Организм не сумеет сам выйти из этого состояния, так как с точки зрения Природы оно безразлично, хотя для самого человека это далеко не так. Излечить лекарствами подобное состояние невозможно: нет лекарств, которые могли бы усилить производство клеточных тканей в определенный интервал времени.

Академиком Б. Н. Болотовым разработаны методы лечения подобного рода болезней, которые связаны со сдвиговыми нарушениями, т. е. явлениями принципа безразличности.

Как и чем засоряется наш организм?

Засорение организма не следует понимать только как засорение толстого кишечника, печени, почек и других органов. Это понятие значительно шире. Засорение организма происходит как изнутри, так и извне. Засорение изнутри предполагает в первую очередь очищение организма.

Засорение организма извне связано с экологической проблемой. Установлены следующие источники отравления извне, которые приводят к энергетическому дисбалансу:

- тяжелые металлы (ртуть, свинец, мышьяк и т. п.);
- радиация, нефтехимические продукты, углеводородные газы;
- пищевые химические добавки, токсические медикаментозные средства, пестициды, гербициды и т. п.;
- инфекционные агенты (бактерии, вирусы, грибы и пр.).

Отравление извне проявляется особенно остро при засорении толстого кишечника, печени, почек и других внутренних органов и систем, отравляющих организм изнутри, а также, что особенно важно, на фоне нравственного загрязнения. Это приводит к снижению энергетического потенциала, а следовательно, иммунитета.

Отравление окружающей среды тяжелыми металлами является причиной разного рода проявлений аллергии (в том числе на коже), выпадения волос, нарушения обмена веществ и др.

Отравление атмосферы радиацией отрицательно влияет на человека: вызывает преждевременное старение, дегенеративные изменения эндокринной системы, анемию, артриты, аллергию, повышенную предрасположенность к бактериальным заболеваниям, сердечно-сосудистые заболевания, злокачественные заболевания (в том числе лейкемию и рак кожи).

Отравление атмосферы химическими продуктами predisposes к диабету и другим заболеваниям эндокринной системы, дегенеративным заболеваниям мышечной системы, выпадению волос, импотенции у мужчин, прерыванию беременности у женщин, психозам и шизофрении, а также к онкологическим заболеваниям.

Перенасыщение организма человека токсичными медикаментозными средствами, особенно антибиотиками, является причиной коллапса иммунной системы и в результате — возникновения ранее неизвестных вирусных и грибковых заболеваний; может приводить также к необратимым процессам мутации, особенно ее латентной формы. В настоящее время это явление не может быть в должной мере оценено.

Опасно употребление экологически загрязненных продуктов, что связано с порочной технологией их выращивания и обработки. Отравление этими токсинами не всегда можно выявить. Однако почти каждый из нас подвергся воздействию одного или нескольких из них. С целью избавления от экзогенной интоксикации следует провести ряд мероприятий: детоксикацию продукта от какого бы то ни было яда, стимулирование процесса восстановления поврежденных тканей и органов и восстановления баланса иммунной системы для защиты от бактерий, вирусов, грибов и других микроорганизмов, которые атакуют ослабленный организм. Н. Зубовой и Л. Стюартом были разработаны биоэнергетические формулы коррекции биополя человека для нейтрализации негативных энергий отравляющих веществ: тяжелых металлов, радиации, нефтехимических продуктов, антибиотиков, пестицидов, гербицидов и др.; для нейтрализации негативных энергий бактерий, вирусов, грибов и других микроорганизмов; создание системы на основе китайского учения о меридианах, индийской аюрведы и современных достижений немецкой гомеопатической школы Керн Фарма, позволившей проводить прогнозирование, профилактику и коррекцию при разной патологии биоэнергосистемы человека (12 типов).

Предлагая вам эту книгу, мы прежде всего преследуем цель научить вас спокойно и с достоинством пересту-

пять кризисные возрастные рубежи 30—40, 40—50, 50—60 и далее лет, вооружив вас знаниями, средствами борьбы с признаками старения и уверенностью в том, что годы — это не катастрофа.

Каждый из нас может научиться выглядеть и чувствовать себя на 10—15 и даже 20 лет моложе своего календарного возраста, так как календарный и истинный энергобиологический возраст — не одно и то же, порой они очень резко различаются, и двадцатилетние могут выглядеть, чувствовать и вести себя как старенькие, а шестидесятилетние — как молодые.

Причин этому много, и мы об этом обязательно поговорим. Мы также искренне хотим, чтобы каждая женщина все 365 дней в году была пленительна и прекрасна, как, например, в день 8 Марта. Но это нелегко. Для того чтобы достичь настоящего успеха в сохранении или создании красоты, молодости и здоровья, гармонии тела и души (а эти понятия неразделимы), необходимо уверовать в вашего врача, принять его медицинскую и жизненную философию. Врач должен стать как бы учителем в широком смысле этого слова. Обычно, слушая лекции или консультируясь у специалиста, женщины ждут каких-то особых секретов молодости и красоты. Невольно возникает вопрос: а есть ли они вообще, эти секреты? Можно ли называть решения сложнейших проблем геронтокосметологии или ювенкосметологии секретами? Дело, конечно, не в названии. Но существуют комплексы методов, которые дают ответы на интересующие нас вопросы.

Косметологи давно дают рекомендации по индивидуальному уходу за лицом и телом, приближенные к возможностям трудящихся женщин, всегда безумно занятых. Этот уход за своим лицом и телом обязателен для всех. Однако бывают и такие случаи в жизни, когда одного такого ухода, даже систематического, недостаточно. Не будем огорчаться, для того и существуют косметологические учреждения, где лечат и устраняют косметические заболевания и недостатки или дефекты — врожденные, образовавшиеся с возрастом или полученные как результат серьезных болезней, операций, ожогов, травм и дру-

гих несчастных случаев, чтобы эти дефекты не уродовали тело и душу человека, не мешали быть счастливым.

В настоящее время уровень косметологической помощи таков, что почти не осталось дефектов, с которыми не могли бы справиться косметологи. Но наш разговор пойдет о тех дефектах с которыми чаще всего сталкивается каждый человек. Основа всех секретов молодости, красоты и здоровья — уход за лицом и телом, всем доступный, несложный. К сожалению, пока в нашем обществе очень низок общий уровень гигиенической и эстетической культуры, культуры отношения человека к собственному телу. В то же время каждый из нас просто обязан знать азбуку гигиенической, или профилактической косметологии.

Какая у вас кожа — нормальная, сухая, сухая обезвоженная, жирная, жирная обезвоженная, смешанная или комбинированная? Приложите папиросную бумагу или бумажную салфетку к лицу и получите ответ — жирная кожа или сухая.

Что в зависимости от типа вашей кожи грозит ей в недалеком будущем?

Что можно противопоставить неблагоприятным факторам среды и профессии, чтобы они не вызвали косметических заболеваний кожи, преждевременного старения?

Какими средствами гигиенической косметики — мылом, шампунем, кремом, лосьоном и прочими — пользоваться индивидуально каждой из нас?

На все эти вопросы и еще на многие другие вы найдете ответы в нашей книге.

Но есть еще один, немаловажный вопрос — откуда же взять время “для себя”, для ухода за лицом и телом?

Глубоко убежден, что посвящать этому около пяти минут утром и пяти минут вечером каждый из нас может. И не нужно больше. “Процедуры”, помогающие постоянно держать себя в хорошей форме, производятся попутно, на ходу. Вы успеваете умыться и почистить зубы? Значит, и на другие домашние косметические процедуры должно хватить времени.

Каждое прикосновение к коже — уже элемент масса-

жа, воздействие на нервные окончания, заложенные в коже, через которые оказывается воздействие на центральную нервную систему, а следовательно, и на все органы, ткани, системы организма.

Так, в процессе утреннего ухода, без выделения специального времени, без трудностей, а как бы мимоходом можно сделать большое количество косметических процедур, в том числе разные формы массажа. Все эти процедуры оказывают благотворное влияние не только в месте их приложения на кожу, но и на весь организм в целом, на внутренние органы и системы.

Путь из дома на работу — одна из удобных возможностей заняться собой. Идите, расправив широко плечи и поджав живот, при этом сведя лопатки. И голову выше, смотрите, пожалуйста, чаще на небо. — И осанка и стать — это нас так украшает. Походка должна быть легкой и, как говорится, “от бедра” (это значит — меньше сгибать ноги в коленях). Конечно, это зависит от веса и от тренировки (кстати, и вес, как правило, зависит тоже от нас). Идите, ставя ступни прямо, держите прямой и спину, а также правильно дышите. На пять-шесть шагов — вдох, на десять — выдох. Глубже, глубже, вдыхайте через нос, пропуская струю воздуха по задней стенке верхних дыхательных путей, выдох — через рот, направляя струю воздуха также по задней стенке верхних дыхательных путей. При небольшой тренировке вы будете легко выполнять это.

Как человек выглядит — зависит от него самого, но это небезразлично и для тех, кто рядом. Наш внешний вид может радовать людей, а может вызывать брезгливость, раздражение, снижать настроение и работоспособность.

Сейчас модно говорить: “Красота спасет мир”, “Красота — это дело общественное”. Но это относится и к таким категориям, как молодость и здоровье.

Почему же так много женщин имеют комплексы неполноценности, связанные с их внешним видом, вернее, с неудовлетворенностью этим внешним видом? Да потому, что они не ухаживают за собой, ленятся — да, да, ленят-

ся, и, чтобы скрыть это, находят оправдание чаще всего в том, что им “некогда”, они так заняты, что нет и десяти минут в день для этой цели... А красота — это труд даже для тех, кто от природы имеет совершенные черты и идеальные формы тела. Уход необходим для всех. Неужоженность действует отталкивающе.

Характеристика внешней красоты включает такие важнейшие показатели, как здоровье, ухоженность, тренированность и подвижность тела, гармония всех видов движений рук, ног, тела, головы, осанки, походки и т. д., а также обаяние и новизна (отсюда — важная роль моды). Но существует явная и скрытая взаимосвязь и взаимозависимость молодости от здоровья и красоты, здоровья — от молодости и красоты, а красоты — от молодости и от здоровья.

Десять заповедей продления молодости и здоровья

Ты должен почитать свое тело как величайшее проявление жизни.

Ты должен отказаться от всей неестественной, неживой пищи и возбуждающих напитков.

Ты должен питать свое тело только естественными, переработанными, живыми продуктами.

Ты должен посвятить годы преданному и бескорыстному служению своему здоровью.

Ты должен восстановить свое тело путем правильного баланса деятельности и отдыха.

Ты должен очистить свои клетки, ткани и кровь чистым свежим воздухом и солнечным светом.

Ты должен отказаться от любой пищи, когда твой разум или тело неважно себя чувствует.

Ты должен содержать свои мысли, слова и эмоции чистыми, спокойными и возвышенными.

Ты должен постоянно пополнять свои знания законов природы, сделав это девизом своей жизни, и радоваться своему труду.

Ты должен подчиняться законам природы. Здоровье — твое право, пользуйся этим правом.

Что способствует сохранению молодости и здоровья

Регулярное очищение организма от токсинов, шлаков, экологических вредностей, лекарственных препаратов.

Постоянное нравственное очищение.

Биоэнергетическая коррекция для поднятия частоты энергетических колебаний организма в целом и отдельных органов, тканей и систем.

Выявление и устранение нарушений функций внутренних органов, тканей и систем.

Искоренение вредных привычек (курение, наркомания, алкоголизм и др.).

Внедрение индивидуальной системы здорового образа жизни.

Тренировка тела гимнастикой, танцами и любыми другими видами движений.

Освоение системы ежедневного ухода за лицом и телом.

Освобождение от индивидуальных комплексов.

Закрепление в себе личных черт обаяния.

Выработка и закрепление красивой осанки, походки, владения своим телом.

Утверждение для женщин — женственности, для мужчин — мужественной доброты.

Гармоничное развитие тела, интеллекта и духа.

Молодость, здоровье и красота — явления преходящие, если их не поддерживать, если не принимать мер к их сохранению. Использовать нужно комплексы всех перечисленных мер. Но главные меры — очищение организма не только от шлаков и токсинов, но и нравственное очищение; повышение биоэнергетического потенциала организма в целом и отдельных его органов и систем.

Система оздоровления Кацузо Ниши

Доктор Кацузо Ниши из Японии создал оригинальную систему оздоровления, которая широко практикуется в Японии и на Гавайских островах. Эту систему может применять каждый независимо от пола и возраста. Она осно-

вана на том, что организм человека индивидуален и все его системы обладают согласованным взаимодействием.

Каждому живому организму, по Ниши, присуща целебная сила природы (ЦСП), но она имеет предел, поэтому надо помогать ЦСП. Вместо подавления симптомов болезни, Ниши делает все возможное для повышения коэффициента полезного действия ЦСП. Идея ЦСП имеет древние корни, ее основа — биоэнергетика.

Диета каждого человека должна соответствовать его типу, индивидуальным особенностям, возрасту, природным и климатическим условиям, в которых он живет, но основные правила питания необходимо соблюдать всем без исключения.

Пейте каждые полчаса 30 г воды, лучше некипяченой, можно минеральной или аэрированной.

Человеческий организм — сложная химическая лаборатория, в которой непрерывно происходят сложнейшие обменные процессы. В результате каждые 30 минут в кровь “выбрасывается” сахар и алкоголь.

О вреде алкоголя известно давно, но и сахар — не меньший злодей. Обильное употребление сладкого атрофирует иммунную систему организма. Система здоровья Ниши — не сторонник и не противник ни сахара, ни алкоголя, потому что простое воздержание от этих продуктов никого не превращает в трезвенника в строгом смысле этого слова. Умеренность и разумное поведение — вот за что ратует система здоровья Ниши.

Для того чтобы ликвидировать вредное воздействие крепкого напитка или сладостей, должно войти в привычку выпивать маленькими глоточками 30 г свежей чистой воды через каждые 30 минут. В течение 4—7 часов после приема алкоголя или сладкой воды надо выпивать чистой воды в три раза больше выпитого алкоголя и в 2 раза больше съеденного сахара. Воду можно заменить чаем из листьев черной смородины, хурмы, малины, шиповника, которые лучше собирать после созревания плода.

Если вы сомневаетесь в качестве воды, ее надо вскипятить, остудить, заморозить, а затем разморозить. Можно добавить в стакан воды 1—2 ч. л. яблочного уксуса и

1—2 ч. л. меда. Можно заливать холодной водой клюкву и бруснику и, настояв, пить. Многие, зная о вреде сахара, вообще исключают его из рациона. Это вредно для здоровья. Углеводов организму требуется в 4 раза больше, чем белков и жиров (4:1:1). Вместо привычного белого сахара лучше есть мед, сухофрукты, сладкие фрукты и овощи.

Есть рецепт академика А. Ф. Иоффе по превращению сахара-врага в сахар-друга: 750 г сахарного песка плюс 200 г воды плюс 200 г меда; все перемешать по возможности до однородности. В течение 8 дней 3 раза в день перемешивать состав деревянной ложкой, а затем употреблять, как сахар.

Человек должен питаться по возможности невареной пищей — сырыми овощами, плодами, семенами, орехами, фруктами.

Согласно современной медицинской науке, потребляемые нами продукты сначала превращаются в глюкозу, затем в уксусную кислоту и, наконец, при недостатке кислорода в организме образуется щавелевая кислота.

Профессор Ниши экспериментально доказал, что существует два вида щавелевой кислоты — органическая и неорганическая. И только органическая кислота действительно полезна для здоровья.

Сырые овощи и фрукты — основные источники органической щавелевой кислоты и поэтому именно на них основана диета Ниши.

Однако очень часто по тем или иным причинам человек не может соблюдать ее. Если это связано с болезнями, то вареную пищу следует сочетать с питьем свежеприготовленных соков или чаем из листьев черной смородины, малины, шиповника, хурмы, можно с водой (на один стакан 1—2 ч. л. яблочного уксуса и 1—2 ч. л. меда) или с соком овощей.

Немаловажную роль в правильном питании играет искусство сочетания продуктов.

Белки — рыба, мясо, птица, сыры, молочные продукты, яйцо, зерновые, соя, фасоль, чечевица, масличные (орехи, семечки) — прекрасно сочетаются лишь с овоща

ми. Плохо сочетаются — с жиры ми, углеводами, фруктами.

Жиры — растительные, животные, маргарин, сливки — хорошо сочетаются лишь с овощами. Иногда варьируемое сочетание возможно — с углеводами, крахмалистыми овощами, клубневыми — морковью, картофелем, репой, брюквой, свеклой и т. д., а также с зерновыми — рисом, мукой, хлебом, крупой. Очень плохо жиры сочетаются с белками.

Фрукты отлично сочетаются только между собой (кислые, полукислые, сладкие). Возможно варьированное сочетание кислых фруктов с овощами.

Свежее молоко лучше заменить кисломолочными продуктами — сыром, творогом, брынзой, кефиром, ацидофилином, сметаной.

Хлеб полезен только ржаной и слегка подсушенный. Пищу из пшеницы лучше заменить на ржаной или кукурузный хлеб.

Вместо мяса лучше есть рыбу и продукты моря, а также печень, сердце, почки, рубец.

Мед должен заменить белый промышленный сахар.

Сливочное масло лучше не есть или ограничить его потребление, особенно в солнечные дни, поскольку витамины А и Д образуются в крови под солнечными лучами, а избыток их ведет к болезни.

Морковь, томаты, яичный желток необходимо сочетать с растительными маслами.

Поваренную соль часто называют “белой смертью”, поскольку в организме человека она задерживает водообмен, сгущает кровь, нарушает обменные процессы. Во многих странах соль заменяют гаммасио, которое готовится в домашних условиях: одну часть морской соли (обжаренной или выпаренной) помолоть и смешать с 12 частями молотого льняного или кунжутowego семени. Тем, кому соль противопоказана, следует употреблять санасал, который продается в аптеках.

Супы, борщи, свекольники, подавая к столу, сочетать с сырыми овощами — помидорами, зеленью. Хорошо тертые овощи заливать горячей сывороткой. Картофель луч-

ше запекать в духовке. Творог может заменить мясо. В нем сочетаются белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли кальция, магния, калия. Однако надо помнить, что творог — вареный продукт и его надо сочетать с “живыми” овощами, фруктами или их соками. И еще. Творог содержит животные жиры, которые забивают протоки печени. Чтобы ликвидировать этот нежелательный эффект, надо добавить в творог немного растительного масла. Например, 2 ст. л. творога плюс 1 ч. л. растительного масла плюс 2 ст. л. кефира. Все перемешать, добавить любой кислый фрукт или овощ — томат, огурец и т. д. Творог можно с успехом заменить вымоченной брынзой. Такой “салат красоты” питателен, вкусен и имеет большое значение для здоровой печени. Его можно разнообразить, каждый день добавляя в основу любой другой овощ или фрукт.

Организм человека — сложная биоэнергетическая система. Он нуждается в очищении, профилактическом “ремонте” и отдыхе. Для этого рекомендуется кратковременное лечебное голодание — в течение 24 часов (от ужина до ужина, от обеда до обеда или от завтрака до завтрака) или 36 часов и более. Голодание может быть и только утренним: утром выпивают стакан чая или сока, а пищу принимают через 4—5 часов.

Перед голоданием и во время него необходимо очистить кишечник. Ниши рекомендует для этого сбор: кукурузные рыльца, цветки бессмертника, березовые почки, брусничный лист, семя укропа, тмин, александрийский лист, кора крушины. Смешивают по 1 столовой ложке каждой травы и 1 десертную ложку смеси высыпают в эмалированную посуду, заливают 2 стаканами холодной воды, доводят до кипения на слабом огне, процеживают, слегка охлаждают и пьют за 30 минут до еды сначала по 1/4 стакана, постепенно увеличивая дозу до 1/2 стакана.

Ужин должен быть совсем легким: сок или салат, стакан чая из трав или кефира.

Через год организм автоматически будет регулировать расход и поступление энергии, и человек сможет длительное время (сутки и более) не принимать пищи без вреда для здоровья.

“Живые каши”: смолоть на кофемолке крупу — овсяную, гречневую; 3 столовые ложки крупы залить 6 стаканами воды (температура не выше 37°C). Через час добавить тертое яблоко и растительное масло.

Практические советы и упражнения, предлагаемые доктором Ниши в своих *“Шести правилах здоровья”*, мы даем в очень кратком изложении.

Твердая постель: спать рекомендуется на жесткой ровной постели, на которой расслабляется все тело, снижается напряжение мышц, кровеносных сосудов, внутренние органы более равномерно снабжаются кислородом крови, ускоряются обменные процессы.

Твердая подушка-валик, которую располагают так, чтобы третий или четвертый шейные позвонки находились на ней. Твердая подушка способствует устранению болей головы, уха, горла, носа, глаз.

Упражнение “Золотая рыбка”. Лечь на спину. Руки вытянуть над головой, ноги вытянуты. Ахиллово сухожилие и бедро, в частности подколенная часть, прижаты к полу. Ступни поставлены перпендикулярно под прямым углом к ноге, носки загнуты к лицу. Несколько раз подтянуться, как бы растягивая позвоночник в разные стороны, на счет “пять”. При этом обеими руками сначала одновременно потянуться в одну сторону, а правой пяткой — в противоположную. На счет “пять” расслабиться, потом то же выполнить левой пяткой. Повторить 4 раза. Руки — под шейными позвонками, локти прижаты к полу. Ноги соединены, пальцы ног направлены к лицу. Теперь — быстрое колебание слева направо, вибрируя всем телом (наподобие рыбки, которая двигается в воде): делать каждый день утром и вечером 1—2 минуты.

Это упражнение помогает исправить положение отдельных позвонков и тем самым устранить искривление позвоночника, способствуя устранению сколиоза, нормализует процесс кровообращения, активизирует перистальтику.

Упражнение для капилляров. Лечь на спину на пол или твердую постель (под шейными позвонками — твердая подушка-валик). Ноги и руки поднять вертикально вверх над

телом. Начать быстро трясти (вибрировать) поднятыми руками и ногами и одновременно тянуться ступнями ног и кончиками пальцев рук вверх, к потолку. Упражнение выполняют каждое утро, и вечер по 2—3 минуты. Улучшается крово- и лимфообращение.

Упражнение "Смыкание ступней и ладоней". Особенно полезно для беременных. Лечь на спину, под шейными позвонками — валик. Ступни и ладони сомкнуты, колени раздвинуты. Надавить подушечками пальцев левой руки на подушечки правой, затем на всю ладонь; выполнить 10 раз. Сомкнутыми ладонями двигать вперед и назад на длину рук (10 раз). После этого, поставив сомкнутые ладони перед лицом, двигать подошвами ног вперед-назад на длину 1-1,5 ступни (10 раз). Сомкнутые ладони рук поставить на грудь перпендикулярно телу, как антенна, и остаться так на 5—10 минут. Выполнять каждое утро и вечер. Это упражнение координирует функции мышц, нервов, кровеносных сосудов в области паха, живота и бедер. Способствует нормальному развитию плода при беременности.

Упражнение для позвоночника и живота.

1. Сидеть на стуле или на коленях, на пятках; поднимать и опускать плечи (10 раз).

Промежуточные упражнения:

а) вытянуть руки вперед в горизонтальном положении параллельно друг другу и быстро посмотреть через левое, а затем через правое плечо на копчик; б) поднять обе руки параллельно вверх и быстро повернуть голову влево и вправо. Промежуточные упражнения выполняют по одному разу, повторять после упражнений 1, 2, 3, 4, 5.

2. Наклонять голову сначала вправо, затем влево, стремясь мочкой уха достать плечо (по 10 упражнений в каждую сторону). Выполнить промежуточные упражнения.

3. Наклонять голову вперед, а затем назад (10 раз в каждую сторону). Выполнить промежуточные упражнения.

4. Наклонять голову вправо, стремясь приблизить ухо к плечу, затем перевести голову назад до позвоночника, затем поставить ровно (10 раз в каждую сторону). Выполнить промежуточные упражнения.

5. Поднять руки вертикально вверх, согнуть в локтях

под прямым углом. Сжать кисти в кулаки. Откинуть голову назад до отказа. Отвести локти как можно дальше назад так, чтобы соединились лопатки. начать тянуться подбородком к потолку, считая при этом до 10. Упражнение выполняют 10 раз.

6. *Основные упражнения:* сесть на край стула, можно на колени, на пятки на пол. Выпячивать и втягивать живот, одновременно раскачиваясь вправо и влево, в течение 10 минут. В это время следует говорить себе: “Мне хорошо, а с каждым днем мне будет все лучше и лучше”

После упражнений — обязательно душ. Ниши предлагает делать его резко контрастным. В наших условиях переохлаждаться не стоит. Поэтому начинайте с теплого душа: снизу вверх по телу, считая до 60, или хотя бы до 30, затем переключите на приятно горячий душ — сверху вниз, льете на “холку”, легкие, прогреваете все тело, тоже считая до 60 или 30. И так 11 смен, начиная с теплого. Постепенно температура воды может стать и более контрастной. Но все-таки, главное — ощущение комфорта, приятности.

Ниши рекомендует, кроме того, и воздушные ванны. У нас сделать это сложно. И все же — откройте окно или балкон и постоит совершенно обнаженным 1 минуту, затем, в теплый халат или в постель — и тоже несколько смен.

Два раза в день зарядка и контрастный душ, поверьте, дают полноценный сон, энергию, здоровье. Конечно, ощущения эти придут не сразу. Но через два месяца занятий вы уже не сможете без них.

Профессор Ниши предлагает *примерный режим дня.*

6-7 часов утра — подъем, упражнения по системе здоровья Ниши, контрастный душ.

7—8 часов утра — завтрак: “живая кашка” из овсяного толокна или геркулеса, тертое яблоко или 2 чернослива, стакан горячего чая из трав или сок, любой фрукт, кусок хлеба.

11—12 часов дня — второй завтрак: фрукты, овощи, орехи или кусочек сыра (вымоченной брынзы), или яйцо, или 2 столовые ложки творога, 1—2 куса хлеба.

15—16 часов — обед: есть можно все, но обязательно

100—150 г белковой пищи (отварного мяса или рыбы, или орехов, или брынзы) и 450 г овощей (салат или винегрет).

18.30—19 часов — ужин: кефир, салат или фрукты, семечки.

21—22 часа — упражнения по системе здоровья Ниши. Контрастный душ.

С 23 часов до 6—7 часов — сон (твердая ровная постель, подушка-валик).

Мочевая терапия

История мочевого лечения

Мочевая терапия не является чем-то новым. Это не фантазия мошенника и не мистификация. Наоборот, это проверенный временем метод лечения болезней, передававшийся из поколения в поколение.

Люди с незапамятных времен знали о целебных свойствах мочи, и следы этих знаний сохранились в народной медицине. В начале прошлого столетия в Англии, Шотландии и Ирландии была одновременно издана книга “Тысяча замечательных вещей”.

Вот некоторые причудливые выдержки из нее:

— универсальное и отличное средство от всех внешних и внутренних расстройств здоровья;

— по утрам пей свою собственную воду в течение 9 дней и она вылечит цингу;

— сделает тело легким, радостным, она хорошо помогает против водянки, желтухи; пей, как указано выше; теплой мочой мой уши: она хорошо действует против тухлости и других нарушений в области уха;

— мой и массируй ею руки, и она снимет онемение, устранит трещины и ссадины, расправит суставы;

— мой глаза своей собственной мочой, и она излечит больные глаза, очистит их и укрепит зрение;

— обмой ею свою рану — удивительно хорошо помогает;

— обмой любое место, которое свербит, и она снимет зуд;

— мой нижнюю часть тела, хорошо помогает от геморроя и других болячек.

Эти высказывания говорят о том, что нельзя признать правильным обычный взгляд на мочу, как на грязный и ядовитый продукт, который нельзя принимать как лекарство.

Даже в настоящее время можно встретить случаи применения мочевой терапии в глухих деревнях. Старые бабушки дают пить детям их мочу в случае лихорадки, поноса и т. д.

Сохраняя здоровье своим детям, не имея лекарств, они сослужили полезную службу в том смысле, что позволили сохранить знания, которые при других обстоятельствах были бы утеряны.

Не только люди, но и животные инстинктивно применяют мочевую терапию. Если бык или собака нездоровы, они обычно лежат на одном месте и время от времени пьют свою мочу. Через несколько дней они здоровы.

В Индии широко употребляются коровяк и моча коровы. Индусы принимают внутрь коровяк и коровью мочу для самоочищения перед выполнением важных ритуальных процедур, а также если им приходится есть что-то плохое и грязное. В медицине аюрведов (индийские врачи) моча коровы считается очень сильным средством для лечения тяжелых болезней, особенно печени. Аюрведы признают мочу человека также сильнодействующим средством для лечения многих болезней.

Согласно Вагбаатте: “В мире нет ничего, что нельзя было бы использовать для лечения. Необходимо только использовать это разумно”. Человеческая моча — противоядие. В Индии есть много йогов, которые регулярно употребляют мочу. Они выглядят молодыми даже в очень пожилом возрасте. Они считают мочу священной жидкостью. Они ее называют Шивамбу, что в переводе означает — вода Шивы, вода здоровья.

У секты Капаянка, поклоняющейся Богу Шиве, эта йоговская техника называется Амароли.

Наиболее древним и, пожалуй, наиболее полным источником в лечебном аспекте является глава из Дамара Тантры, озаглавленная “Практика использования мочи для восстановления тела”. Она включает первую ступень ама-

роли, поскольку физическое здоровье является неременным условием для любой духовной практики.

Дамар Тантра была написана около 5000 лет назад и носит форму диалога между Шивой и Парвати. Ниже следуют некоторые из самых важных высказываний данного текста.

“...О, Парвати! Теперь я расскажу тебе, какая утварь подходит для достижения успеха. Сосуд должен быть изготовлен из золота, серебра, меди, железа, цинка, глины, бамбука, кости, кожи или листьев. О, деви, глиняные горшки лучше всего для этой цели”. “Практикующийся должен воздержаться от соленой и острой пищи, должен есть немного, не переутомляться, работая, и избегать лишних движений. Он должен владеть своими чувствами и должен спать на земле”.

“Практикующийся должен вставать рано утром (а именно, между 3 и 4 часами утра) и испускать мочу, стоя лицом к Востоку”

“Начальная и конечная порции мочи должны выбрасываться, а средняя порция собирается. Это лучшая порция мочи для питья”.

“Необходимо принимать свою собственную мочу, она называется шивамбудхара”.

“Шавамбу (мочу) как божественный нектар, она рассеивает болезнь и старость. Мистик должен сначала выпить свою мочу, а затем приступить к своим священным упражнениям медитаций”.

“Встав с постели, прежде всего приведи в порядок рот, справь свои естественные нужды, а затем выпей свою мочу. Если делать это в течение месяца, то не только исчезнут болезни, но и тело очистится внутри”.

“Путем втягивания мочи через нос каждое утро можно избавиться от всех болезней, вызываемых вата, питти и кафа (аюрведические элементы тела — газы, желчь, слизь). Пищеварение улучшается и организм становится сильнее”.

“Тот, кто втирает мочу во все тело три раза в день и три раза ночью, долго живет. Все суставы его тела укрепляются, он освобождается от болезней и остается жизнерадостным”.

“О, Парвати, тот, кто пьет мочу раз в день и втирает ее в тело в течение трех лет, обретает тело, полное силы и блеска, знание в искусствах и науках, обретает дар красноречия и живет до тех пор, пока существуют на небе звезды и луна”. Если мы даже оставим в стороне гиперболы и упоминания о сверхъестественном, одна вещь останется совершенно ясной: моча, несомненно, очень эффективное и безвредное средство для укрепления тела и лечения болезней.

Итак, мочева́я терапия имеет старые и прочные традиции. Были времена, когда люди использовали мочу без колебаний в качестве лекарства. Но потом появилась медицинская наука, аллопатия, индийские аюрведы. Много важных исследований провели алхимики. Были детально изучены свойства трав и минералов и их воздействие на тело и мозг. Люди были поражены этими открытиями. Они решили, что растения и минералы, а также другие искусственно созданные вещества более пригодны и действенны для лечения различных заболеваний. И в то же время люди отдалились от природы, и идея о том, что моча грязный продукт (иными словами — отходы жизнедеятельности организма), отложилась в их сознании. Так мочева́я терапия стала устаревшим видом лечения, и во многих частях света практически немислимой.

К счастью, всегда находились люди, стремившиеся любой ценой установить правду. Такими людьми были Джон Армстронг в Англии и Раоджибхай Манибхай Пател в Индии. Они доказали, что моча прекрасное и целительное средство. Можно легко себе представить каким надо было обладать мужеством и какой убежденностью, чтобы исследовать на себе и применить на практике мочева́ю терапию, несмотря на резко отрицательное общественное мнение.

ДЖОН У. АРМСТРОНГ

Трудно найти более преданного делу человека, чем Джон Армстронг. В 1944 году Джон Армстронг написал свою знаменитую книгу по мочева́й терапии “Вода жизни”. Книга

написана очень кратко, но содержит столько материалов, что заставляет действительно поверить в целительное действие мочи. Сначала Джон У. Армстронг испытывал это средство на себе, а затем вылечил тысячи людей.

В книге сказано, что родители Армстронга были простыми людьми. Его отец лечил домашний скот, давая ему его мочу. Это занятие было его хобби, а не профессия. Основываясь на этих воспоминаниях, Армстронг описывает метод мочевого лечения для животных и птиц. Затем опыт мочевого лечения Армстронг испытал на себе. Первым пациентом был он сам. Во время первой мировой войны, когда автору было 34 года, он был освобожден от службы в армии комиссией из 4-х врачей, которые признали у него туберкулез. Врачи рекомендовали свежий воздух, солнце и обильную питательную диету. За год Армстронг прибавил в весе 10 кг. В конце концов, он стал страдать от диабета, пришлось перейти на совершенно иной режим питания, вследствие чего стали болеть зубы, ротовая полость, а язык сильно опухал. Вдобавок к этим неприятностям появилась еще бессонница, нервная раздражительность.

В конце концов, Армстронг почувствовал себя очень слабым и больным. И тогда, в одно утро, автор вспомнил текст из Писания: "Пей воду из своей собственной цистерны". Этот текст напомнил ему, как один отец вылечил свою дочку от дифтерита за три дня, напоив девочку ее собственной мочой. Пришли на память и еще случаи заболеваний, которые были излечены тем же путем. Армстронг был уверен, что нужно пить свою мочу для восстановления здоровья. Армстронг постился 45 дней и только пил свою мочу и воду из-под крана. И это несмотря на уверения врачей, что человек не может продержаться без еды более 11 дней! Также втирал в кожу мочу (весьма важный фактор лечения). Наконец, Армстронг нарушил пост, съев бифштекс с кровью, это вызвало приступ дикого голода, но ел он некоторое время с осторожностью. В это время он продолжал пить свою мочу и при этом заметил, что она меняется по температуре, количеству и вкусу и т. д. почти в полной зависимости от еды, питья и, от степени физи-

ческой нагрузки. В конце лечения Армстронг чувствовал себя действительно новым человеком. Весил 64 кг, был полон энергии, выглядел 25-летним, т. е. на 11 лет моложе своего тогдашнего возраста, и стал обладателем девичьей кожи. Армстронг писал свою книгу в 60 лет, но был совершенно здоров и выглядел намного моложе своих лет.

Армстронг лечил своим методом 40000 пациентов и полностью вылечил большинство из них. В своей книге он описывает успешные случаи лечения таких тяжелых болезней, как гангрена, туберкулез и рак.

РАОДЖИБХАЙ МАНИБХОЙ ПАТЕЛ

Манибхой Пател Раоджибхай был выдающимся исследователем XX века. Он был искателем правды, служил обществу и своему народу. Он приобрел эти качества, работая в тесном контакте с Ганди. Раоджибхай родился в 1888 году в штате Гуджарат. В 1907 году присоединился к движению Конгресса. Вскоре по семейным обстоятельствам переехал в Южную Африку, где поддерживал связь с Ганди, жившим в то время также в Южной Африке. С тех пор активно участвовал в движении ненасильственного сопротивления, с 1915 года снова проживая в Индии.

Но наиболее важным делом его жизни стало возрождение в Индии мочевого терапии. С молодых лет, будучи еще в Африке, он стал твердым последователем натуропатии, вдохновляясь в этом идеями махатмы Ганди. В 1954 году у него был сердечный приступ. Обычно лечение давало лишь временное улучшение состояния здоровья. В это время ему попала книга Армстронга "Вода жизни". Он успешно испытал это средство на себе, затем по его совету, таким образом вылечилось много из его друзей. Затем он описал свои исследования в печати, пропагандировал метод мочевого терапии по всей стране, несмотря на первоначально крайне отрицательное отношение большинства медиков. Впоследствии ряд известных врачей, непредубежденно изучивших факты, признали эффективность мочевого терапии и поддерживали Раджиобху.

Сущность мочевого терапии

Вначале проанализируем составные элементы мочи с точки зрения химии и биологии.

Моча — продукт выделительной системы человека, ее химический состав и биологические компоненты сложны. Почки — наиболее важный орган, ответственный за “производство” мочи. Но химические вещества, обнаруживаемые в моче, выделяются в различных частях тела и важны сами по себе.

Химический состав мочи. Согласно биохимии, 100 см в куб. мочи нормального человека содержат:

Компоненты	Кол-во в мг.
1. Мочевина N (азот)	682.00
2. Мочевина	1459.00
3. Креатин N	36.00
4. Креатин	97.20
5. Мочевая кислота N	12.00
6. Мочевая кислота	36.00
7. Амино N	9.7
8. Аммиак N	57.00
9. Натрий	212.00
10. Калий	137.00
11. Кальций	19.50
12. Магний	11.30
13. Хлориды	334.00
14. Общие сульфаты	91.00
15. Неорганические сульфаты	83.00
16. Неорганические фосфаты	127.00
17. Кислота N/10	27.89
18. PH мочи	6.40

Следует помнить, что эта таблица непостоянна, и содержание компонентов мочи у разных людей разное, а у отдельных людей зависит от времени. Если человек болен и принимает лекарства, состав мочи меняется. Это помогает врачам в диагностике болезни. Если употреблять много специй, особенно красный перец, то моча вызывает раздражение. Люди, принимающие поливитамины, имеют красноватую мочу. У тех, кто принимает много сахара,

его можно обнаружить в моче, хотя это не означает, что эти люди диабетики. Изменение времени года влияет на цвет и количество мочи. Летом она темнее и ее меньше. Зимой выделяется больше мочи, следовательно, состав мочи зависит от многих внутренних факторов.

Существует множество аргументов как за, так и против использования мочевого терапии. Однако множество взглядов “за” и “против” часто развиваются без рациональной основы и без обращения к реальной действительности. Мы, человеческие существа, имеем тенденцию скорее верить в то, во что мы хотим верить, чем верить в истину. Возможно, мы подвергаемся влиянию друзей или рекламы. Мы остаемся верными нашим взглядам, защищая их до конца. Если мы хотим подвергнуть ценность мочевого терапии научному анализу, мы должны собрать все “за” и “против” применения мочи, затем мы должны скоррелировать все эти факты, взвешивая все “за” и “против”, а потом выбрать возможный путь теоретизирования и проведения экспериментов.

Теперь рассмотрим два аспекта влияния рассудка и диеты на мочу и ее состав. Например, мы знаем, что состояние нашего ума влияет на нервно-эндокринное равновесие. Когда мы волнуемся, мы вырабатываем большое количество адреналиновых гормонов и, таким образом, с мочой выделяется больше адреналина. Аналогично этому, когда мы возбуждены, мы вырабатываем большое количество природного гормона (гормона щитовидной железы) и, следовательно, в моче будет обнаружено больше этого гормона.

Исследователи утверждают, что рассудок является важным фактором в нашей жизни, определяющим каждое наше действие, каждую мысль и, следовательно, стиль жизни. Таким образом, мы должны определить влияние разума в мочевого терапии по двум критериям:

1. Влияние разума на тело, посредством этого на состав мочи;
2. Роль разума в исцелении, т. е. исцеление за счет веры.

Разум влияет на тело и меняет составные части мочи. Различные аспекты разума — спокойный, в волнении, не-

вротический, психастенический, — и различные аспекты сознания должны оказывать влияние на тело и таким образом на соотношение и природу веществ, выделяемых мочой.

Немаловажное значение имеет в период применения мочи диета. Следует придерживаться строгой вегетарианской диеты. Это означает воздержание от всех молочных продуктов, а также от мяса и других продуктов животного происхождения. Это правило особенно важно при длительном лечении с периодическими голоданиями, а также в тех случаях, когда потребляется большое количество мочи.

Техника мочевого терапии

Вначале следует подчеркнуть тот факт, что мочевого терапия всегда подразумевает авто-мочевую терапию, т. е. пациенту дается всегда его собственная моча. Только в особых случаях, когда мочи пациента нет, ее можно заменить мочой других людей.

Применение мочи можно разделить на две основные категории:

Внутреннее применение, которое включает прием мочи внутрь от одного стакана в день до всего количества, выделяемого во время голодания.

Наружное применение от втирания свежей мочи в порезы и синяки до массажа и примочек со специально приготовленной мочой.

Мы представим несколько практических программ и правила для каждой из них. Эти программы дают только основные направления, и вы можете изменять их в соответствии с требованиями своего организма. Каждый человек лучше, чем кто-либо другой, знает потребности своего организма и это является лучшим критерием для определения времени приема и количества принимаемой мочи.

Основные правила

Следует использовать среднюю порцию мочи, за исключением случаев голодания, когда мочеиспускания про-

исходят каждые 10—15 минут. Из первой мочи — утренней) всегда следует брать только среднюю порцию.

Мочу следует прихлебывать, как чай, а не пить залпом, как воду. Это поможет предотвратить дополнительные проблемы, такие, как проявление очищения организма (жидкого стула).

Первая дневная моча (утренняя) является наиболее важной, и лучше всего принимать ее между 3 и 4 часами утра, особенно, если вы занимаетесь йогой.

Выпивайте, по крайней мере, один литр воды в день.

Пряной и соленой пищи, а также избытка белка следует избегать.

Мочу, полученную ночью до 3 часов утра, использовать не следует.

Что касается количества мочи, то этот вопрос решаетс~~я~~ каждым индивидуально.

Первоначальная фаза привыкания

В течение этого периода необходимо преодолеть несколько препятствий. Для некоторых смелых людей, лишенных предрассудков, этот первый шаг может быть легко выполнен, в то время, как другим, все-таки стремящимся поверить в терапевтическую ценность мочи, может понадобиться на это больше времени. В любом случае процесс привыкания необходим и лучшим способом приступить к фазе привыкания является собственная моральная подготовка, то есть попробовать осуществить этот процесс и изучить свои реакции, мысли и ощущения.

Когда вы почувствуете себя морально подготовленными к практической попытке, соберите небольшое количество свежей мочи и начинайте втирать ее в кожу рук. Ощутите ее текстуру, запах, посмотрите, действительно ли она может очищать кожу, как утверждают некоторые. Примерно через пять минут смойте мочу холодной водой и посмотрите, оказала ли моча какое-либо воздействие на кожу. Не применяйте мыла.

Следующая фаза приспособления тела и ума состоит в том, что вы наносите одну каплю мочи на язык. Вкус и запах играет важную роль в постижении ее природы.

В дальнейшем увеличивайте количество выпиваемой мочи до тех пор, пока вы не выпьете полный стакан средней порции мочи и при этом не почувствуете нейтрального состояния тела и ума. Тогда вы будете готовы приступить к следующим программам, приведенным ниже.

Практика внутреннего применения

Данную практику можно разделить на три основные программы:

Один раз в день.

Три раза в день.

Голодание.

Вы можете изменить эти предложения, например, выпивать два или четыре стакана в день. Однако эти основные правила и предложения, сложившиеся из опыта, должны оставаться для вас путеводной звездой.

Один раз в день

Используйте среднюю порцию первой мочи, выбросив первые и последние 10 мл. Остальное соберите. Лучшее время приема с 3 до 4 часов утра. Прежде чем принимать мочу, совершите свой утренний туалет, т. е. почистите зубы и т.д. Мочу следует прихлебывать, как чай.

Это следует выполнять каждое утро, так что это станет частью ваших повседневных забот. Вы можете попробовать делать это либо в течение одной или двух недель в связи с каким-нибудь заболеванием, либо неограниченно долго, чтобы, как предлагают некоторые, добиться еще более крепкого здоровья.

Диета

Для данной программы не существует ограничений в пище, однако, низкосолевая диета с пониженным содержанием белка сделает вашу мочу гораздо приятней на вкус и на запах.

Три раза в день

Средняя порция мочи принимается:

1. Первая моча дня (предпочтительно от 3 до 4 часов утра).

2. В полдень или через час после обеда.
3. Через час после ужина.

Диета

Эта форма является более эффективной и требует низкосолевой диеты с пониженным содержанием белка. Говорят, что моча, полученная через час после еды, содержит больше ферментов и ценных веществ организма.

Голодание

Голодание уже само по себе является мощным средством, поэтому к этой практике следует подходить медленно и поэтапно:

1. Подготовка к голоданию, во время которой следует приучить себя к моче и почувствовать себя готовым к ее приему в период голодания.

2. Предголодание: за два дня до начала настоящего голодания необходимо сократить количество потребляемого белка и тяжелой пищи, особенно жареного и жирного. Большое количество фруктов и сырых овощей помогает очистить кишечник и делает начало голодания легким и управляемым. Кроме того, в этот период можно также увеличить количество принимаемой мочи.

3. Настоящее голодание — это прием только мочи и воды. Никакой другой пищи или жидкости принимать нельзя. Во время голодания не следует работать, т. к. полный отдых способствует беспрепятственному процессу очищения.

Начиная с раннего утра, следует собрать среднюю порцию мочи и выпить ее. Затем нужно выпить чистой воды. Как только начнется голодание и моча будет выделяться очень часто, можно выпивать ее полностью. Последнюю мочу дня следует выбросить, чтобы можно было хорошо выспаться и отдохнуть, давая возможность действовать восстановительным процессам организма. Если на каком-то этапе появится тошнота, прекратите практику на некоторое время, пока тошнота не исчезнет, а затем вновь приступите к ней.

Продолжительность голодания зависит от типа излечи-

ваемой болезни. Некоторые энтузиасты утверждают, что иногда необходимо продолжать голодание неделями под наблюдением, чтобы достичь желаемых результатов. Они говорят, что моча избавляет от чувства голода, обычно связанного с голоданием, и приписывают это щелочной реакции организма. Скорее всего, это связано с воздействием на мозговые центры голода и насыщения.

Во время голодания как терапевт, так и практикующийся должны внимательно следить за тем, чтобы все протекало нормально. Надо избегать крайности, необходимо обладать определенным запасом здравого смысла. Лучше предпринять несколько коротких голоданий в течение более продолжительных периодов времени, чем одно длительное голодание, которое требует гораздо большего напряжения. Большинство авторов настойчиво рекомендуют применять во время голодания массаж старой или кипяченой мочой.

4. Этап после голодания требует большой осторожности в возобновлении нормальной диеты. По крайней мере в течение одной недели необходимо соблюдать большую осторожность, постепенно возобновляя и контролируя все привычки и аспекты диеты.

Лучший путь выхода из голодания — это полностью прекратить прием мочи и воды, предпочтительно во время ужина. Через час после этого следует выпить стакан апельсинового сока или лимонного сока, стакан сока из черного винограда или бульон из фасоли, слегка подсоленный. В полдень следующего дня можно снова выпить виноградный сок или что-либо другое из вышеупомянутого. Вечером можно съесть папайю или какой-нибудь другой сочный фрукт. На третий день можно съесть чечевичный суп, а вечером вареные овощи с рисом. Таким образом, постепенно вы должны восстановить свою нормальную диету минус старые дурные привычки.

Альтернативное голодание

Если полное голодание на моче и воде слишком трудно для вас, то хорошей альтернативой будет голодание с одноразовым приемом пищи. При этом режиме использу-

ются те же основные правила, что и при полном голодании, но имеются следующие различия:

1. Можно съесть легкое блюдо, состоящее из трех лепешек (без дрожжей) или небольшое количество риса с вареными овощами, или свежих овощей и фруктов. Желательно принимать пищу между 17 и 18 часами, перед заходом солнца.

2. В течение часа до и после еды ни моча, ни вода, ни какая-либо другая жидкость или твердая пища не должны приниматься. Затем можно вновь приступить к мочевого терапии.

Такой режим можно соблюдать в течение длительного времени, особенно при лечении.

Практика наружного применения

Мочу прикладывают почти на все наружные порезы, синяки, укусы насекомых опухли, отеки, ожоги, инфекции, грибковые поражения и т.д. Если приложить сразу же после травмы, то это, как утверждают, предохраняет от инфекции. Говорят, что компрессы с мочой залечивают пораженные участки кожи. Этот аспект мочевого терапии легко проверить путем эксперимента. В следующий раз, когда вас укусит какое-нибудь насекомое, сразу же вотрите мочу в место укуса и посмотрите, принесет ли это облегчение. Если вы начнете с таких экспериментов, то это вселит в вас веру в практическое использование мочи.

Техника смазывания тела мочой

За исключением порезов, ран, больших нарывов и опухания кожи лечение болезни начинается со смазывания тела мочой. Для этой цели лучше некоторое время выдержать мочу, а не использовать свежую. В "Шивамбу Калпа" рекомендуется выдержка — 36 часов. Армстронг использовал мочу, выдержанную 5—7 дней. Последний совет выглядит более убедительным, так как в старой моче высвобождается больше аммиака, что помогает быстрому поглощению мочи через кожу. Человеку среднего сложения для смазывания ежедневно требуется примерно 1/4 литра мочи. Мочу надо заранее собирать в бутылках и закупоривать их, чтобы не

проникли насекомые. В виду антибактерицидных свойств мочи, микробы в собранной моче не размножаются. Бутылки, для удобства, надо пронумеровать. Перед употреблением, особенно зимой, мочу лучше немного подогреть, половину мочи, предназначенной для процедуры, вылить в стеклянный сосуд и смазать половину тела. Стекающую мочу удалить, так как она в ходе процесса загрязняется. Затем другую порцию мочи использовать для смазывания остальной части тела. При смазывании применять легкие поглаживания рукой так, чтобы пациенту было удобно и приятно. Если смазывание проводится раз в день, то идеальная продолжительность — 2 часа. Если процедура проводится два раза в день, то достаточно — 75 минут для одного смазывания. Наибольшее внимание надо уделять голове, шее, лицу, подушечкам ног.

Если лечение болезни начать со смазывания мочой, то выздоровление обеспечено. Иногда после 4—5 дней яды начинают выходить из организма в виде кожных болезней или маленьких волдырей. В связи с этим не нужно беспокоиться или лечить эти кожные проявления с помощью лекарств. Надо спокойно продолжать процедуры смазывания мочой. Чесотка, стригущий лишай и экзема проходят через 10—15 дней в результате процедуры. Однако другие упорные и длительные болезни требуют дополнительного голодания на воде и моче. Такое голодание бывает особенно желательным для очистки тела, если пациент длительное время принимал много лекарств.

После одного-двух смазываний мочой необходимо принимать ванну с прохладной или теплой водой, не используя при этом мыло. Армстронг придавал очень большое значение смазыванию мочой. Если во время голодания на моче и воде не применять смазывания, то положительный эффект голодания реализовать не удастся. Во время лечения голоданием на моче и воде нагрузка на почки больше чем обычно и в результате пульс учащается. Это испытал на себе Армстронг во время своего первого голодания. Когда же тело смазывают мочой, кровообращение улучшается и пульс нормализуется. Смазывание мочой делает кожу мягкой и блестящей.

Применение влажных повязок с мочой

В случае пореза, раны, волдыря на любой части тела требуется наружное лечение. Для этого надо взять кусочек чистой материи, сложить вдвое и хорошо смочить мочой, чтобы повязка оставалась влажной. Лечение продолжается столько, сколько понадобится для заживления. Эта процедура применяется и в случае длительных кожных заболеваний, и при глазных болезнях (инфекциях).

Предупреждения и предостережения

Смазывание мочой в течение 5—6 дней приводит к зуду кожи. Это проходит само по себе при дальнейшем смазывании.

Иногда по всему телу появляются маленькие волдыри с белой сердцевинкой. Это признак очищения тела. Тело надо смазывать мочой и проводить втирание энергично, чтобы волдыри вскрылись и моча проникла в них, а там поглотилась. Через два часа принять теплую ванну без мыла. Через 1—2 дня волдыри исчезнут.

Яды из организма выходят посредством рвоты, жидкого стула, или сыпи на коже. При этом надо сохранить спокойствие и дать возможным природным силам делать свое дело.

При недостаточном мочеиспускании у пациентов в теле образуются вздутия-отеки. Прикладывание увлажненных мочой повязок в области таза устранил это явление.

Человек, применяющий мочевую терапию, должен внимательно изучать свои привычки, особенности и возможности. В этом методе лечения он должен быть своим собственным врачом.

Все другие лекарства и процедуры необходимо отменить не позднее чем за 4 дня до начала мочевой терапии; во время мочевой терапии прием лекарств не допускается.

Если у человека давление понижено и сердце слабое, то пациент должен придерживаться альтернативного голодания.

После излечения пациенту следует вести естественный умеренный образ жизни и помнить, что законы природы

едины для всех и самое лучшее — подчиниться этим законам.

Не следует слушать тех, кто будет вас отговаривать от применения мочевой терапии. Надо спросить, какие у них основания для критики, пробовали ли они сами этот метод? Если нет — то зачем их слушать.

Армстронг в своей книге "Живая вода" перечисляет следующие заболевания, которые, как утверждают, можно излечить с помощью мочевой терапии: рак, лейкемия, туберкулез, легочные, сердечные заболевания, а также болезни мозга, возникающие в результате тромбоза или эмболии; гангрена, лихорадка, простуда и кашель; ожирение, глубокие раны, катаракты, ожоги, астма, нефрит, глаукома, язва желудка, колит, экзема, псориаз, проказа.

Приведем некоторые примеры.

Астма

1) Чтобы предотвратить приступ астмы в зимний или дождливый сезон, или в весенний период, если вы реагируете на пыльцу, вам следует выполнять следующее, прежде чем начнутся ваши проблемы. Хорошо подходят для этого теплые осенние дни. В течение 2—7 дней принимайте только мочу и воду. Затем медленно возвращайтесь к обычной диете, но продолжайте принимать, по крайней мере, один стакан мочи ежедневно, предпочтительно утренней. Массируйте грудь и спину старой или кипяченой мочой. Регулярно выполняйте промывание носоглотки мочой.

2) При остром приступе важно как можно скорее выполнить следующую программу.

Прекратите прием пищи и приступайте к голоданию на воде и моче. В этот период разрешается выпить горячего черного кофе. Массаж мочой поможет снять напряжение в груди и спине.

Атеросклероз

Это заболевание требует длительного применения мочи, чтобы она обратила вспять процесс дегенерации. Го-

лодание и ежедневный прием мочи в сочетании с диетой разорвут порочный круг разрушения тканей при чрезмерном умственном напряжении.

Диспепсия

В этом случае мочу следует принимать утром натощак и за час до еды. Количество потребляемой пищи следует сократить и лучше пережевывать ее.

Экзема

Следует применять внутренне и наружно.

а) Утреннюю мочу принимать внутрь.

б) Старую или кипяченую мочу следует втирать в пораженные участки дважды в день после душа без мыла.

Геморрой

Прием мочи внутрь и голодание помогают в случае болей, воспаления и сильного кровотечения. Хорошо действует также прием внутрь от 1 до 3 стаканов мочи в день. Мочу, которая является хорошей смазкой, следует втирать в геморройные шишки.

Гепатит

Когда моча становится темной из-за присутствия желчи, ее очень трудно пить. В этом случае, для того, чтобы моча лучше циркулировала через почки, требуется больше жидкости. В соответствии с полученным опытом, после начала приема мочи она быстро приобретает более приятный вкус.

Приступайте к мочевой терапии, втирая мочу в ступни и ладони, давая возможность привыкнуть к ней. Затем попытайтесь выпить ее в небольшом количестве, запивая, если необходимо, водой. Если первая утренняя моча очень концентрирована, то выбросите ее и используйте следующую мочу, полученную после обильного питья или фруктового сока.

Ожирение

Регулярный прием внутрь снижает аппетит, и поэтому

он оказался полезным для страдающих ожирением. Вначале рекомендуется выпивать один стакан мочи в день (желательно утренней мочи), а затем дозу постепенно увеличивать до 3 стаканов в день с соответствующими ограничениями в диете. Один день в неделю следует проводить полное голодание с мочой. Как правило, прием пищи ограничивают до 2-разового питания. 1-й прием пищи между 9—12 часами утра, а 2-й — между 5—7 часами вечера.

Ревматизм

Больные ревматизмом получают облегчение уже только от диеты, принимаемой в мочевого терапии. Голодание и прием внутрь мочи, перемежающиеся с периодами ежедневного приема мочи от 1 до 3 стаканов в день и специальной диетой.

Мы перечислили лишь немногие терапевтические применения мочи, однако вы можете исследовать эту область сами и попытаетесь найти еще другие, более практические применения. Испытайте на себе все различные аспекты мочевого терапии и реакции на нее вашего организма, а затем сами решите, что верно, а что неверно, что помогает, а что нет. Это единственный путь достичь истинного знания.

Водолечение

Народная медицина и водолечение

Издавна было известно, что кожа — самый обширный орган выделения шлаков, и вопросам водолечения посвящена многочисленная литература.

Первые сведения о водолечении дошли до нас в индийском эпосе Ригведа (1500 лет до нашей эры). Вода применялась не только как средство омовения тела с гигиеническими целями, но и служила лечебным средством у индусов и египтян. В литературе имеются указания на то, что с лечебной целью ее применяли ассирийцы, вавилоняне и иудеи. Из Египта метод лечения был перенесен в Грецию Пифагором (582—507 гг. до нашей эры), где был усовершенствован Гиппократом (460—377 гг. до нашей эры).

Из Греции учение Гиппократ о водолечении было перенесено в Рим врачом Асклепиадом (114—59 гг. до нашей эры). В Риме лечение водой получило широкое распространение, о чем свидетельствуют многочисленные остатки древнеримских терм. Рим славился общественными купальнями, располагавшими большим количеством помещений: для умывания теплой водой, мытья горячей водой, купания в холодной воде, для отдыха и развлечений. Эти купальни носили название “бальниум”. От слова этого и произошла в дальнейшем “бальнеотерапия”. Особенно ценились купальни-бальниум, располагавшие минеральной водой.

В “Каноне”, созданном в XI в. Абу Али Ибн Синой (Авиценной), среди других лечебных средств также упоминается вода как средство сохранения здоровья. В Индии бальнеологические процедуры предписывались больным как при наружных, так и при внутренних заболеваниях. Очень распространено было потогонное лечение при отеках лица, конечностях, при общей водянке и во всех случаях, когда, по мнению врача, организм больного переполняется сыростью, влагой и мокротой. Популярными были грязелечение, втирание, ванны, окуривание дымом и парами, согревающие компрессы, горячие влажные и сухие припарки; при кожных болезнях, в особенности, если они сопровождались зудом, больных купали в искусственных серных ваннах или природных минеральных источниках.

В период средневековья развитие водолечения, как и ряда других достижений Древнего мира, приостановилось. Возрождение водолечения относится ко второй половине XVII и первой половине XVIII вв., когда оно начало применяться в ряде европейских стран. Однако даже к концу XIX в. этот метод лечения не получил еще достаточного научного обоснования. Длительное время применение водолечебных процедур строилось лишь на чисто эмпирических представлениях. Эмпирики, упоенные успехом своих терапевтических мероприятий, как отмечал А. А. Лозинский (1916), нередко доходили в своих методиках до курьеза. Они предписывали больным потеть в парной бане или в горячей печи 15 дней подряд, держали больных в

воде не только днем, но и ночью или заставляли их выпивать в день до 80 стаканов минеральной воды. Чтобы разнообразить длительное пребывание больных в воде, в бассейне для водолечения помещали плавающие столики с закусками. Такой фанатизм не мог способствовать развитию водолечения как науки.

Вода

Все мы знаем, что вода играет очень важную роль в жизни человека. Но мы знаем также, что вода разнится по своему составу в зависимости от источника: речная, подземная, колодезная, опресненная, минеральная и другие.

В этом разделе речь пойдет о минеральной воде, широко распространенной среди горожан в виде питьевой воды, хотя таковой ее нельзя назвать.

Люди часто увлекаются употреблением минеральной воды, не учитывая, что в ее состав входит свой неповторимый набор химических элементов, что и определяет ее пользу или вред.

Большинство любителей минеральной воды пьют ее из-за наличия углекислого газа в ней. Особенно ею увлекаются страдающие от повышенной кислотности и гурманы, покупая любую минеральную воду без разбора — что есть в этот момент в продаже, не раздумывая, что данная минеральная вода вредна для его организма и не способствует лечению от той болезни, которой страдает больной. Минеральная вода предназначена только для лечебных целей и может нанести вред организму, особенно детскому.

Минеральная вода

Лечебными свойствами обладает вода, насыщенная минеральными солями, органическими и биологическими активными веществами, а также различными газами. Такие воды называются минеральными. В зависимости от содержания в минеральной воде тех или иных ингредиентов и электрического заряда ионов она обладает различными целебными свойствами. Кроме того, физиологическое действие той или иной минеральной воды определяется ее

температурой (которая колеблется в широких пределах — от 1 до 40°C и более) и способом приема воды (залпом или небольшими глотками, задолго до еды или непосредственно перед едой). Основные лечебные свойства минеральной воды зависят от ее химического состава.

Например, гидрокарбонатный ион участвует в поддержании кислотно-щелочного равновесия в организме. Такая вода, как нарзан, боржоми, обладая щелочной реакцией, нормализует моторную и секреторную функцию желудочно-кишечного тракта, уменьшает диспепсические расстройства. Она полезна не только при заболеваниях органов пищеварения, но и при воспалительных процессах в мочеполовой системе.

При застое желчи в желчном пузыре и при пониженной кислотности желудочного сока полезна минеральная вода с содержанием иона хлора типа эссентуки №4.

При запорах рекомендуются сульфатные минеральные воды (баталинская, арзни), раздражающие слизистую оболочку кишечника, благодаря чему усиливается его перистальтика.

Железистые минеральные воды (марциальная, джермук) стимулируют образование крови и поэтому их полезно принимать при малокровии.

Йодистые минеральные воды используются при атеросклерозе. При неврозах назначают минеральные воды, в состав которых входит бром (например, талая). Вода с кремниевой кислотой оказывает болеутоляющий, антиоксический и противовоспалительный эффект.

В последние годы получают распространение радоновые минеральные воды в качестве питьевых, так как было установлено, что в небольших количествах они полезны при пиелонефрите и нарушении функций желудочно-кишечного тракта.

Содержащийся во многих минеральных водах углекислый газ стимулирует двигательную и секреторную активность желудка и кишечника, что полезно при заболеваниях, для которых характерны сниженная желудочная секреция и вялая перистальтика кишечника.

Грамотное применение минеральных вод позволяет

снижать или повышать кислотность желудочного сока, улучшать кровообращение в желудке и печени, усиливая приток артериальной крови и отток венозной, что весьма благоприятно для деятельности органов, в частности потому, что при этом уменьшается или полностью ликвидируется гипоксия (кислородное голодание тканей), что повышает их устойчивость к воздействию болезнетворных факторов. В результате приема минеральных вод в печени нормализуются обменные процессы, ликвидируется застой желчи, в желудке — ускоряется процесс заживления язвы, восстанавливаются функции желудочных желез. Минеральные воды оказывают благотворное воздействие и на поджелудочную железу, в частности при панкреатите — воспалении поджелудочной железы.

Важное значение придается минеральным водам как стимуляторам секреции кишечных гормонов — гастрита и секретина, которые необходимы для нормального пищеварения. Кроме того, минеральные воды действуют на желудочно-кишечный тракт и рефлексорно. Следовательно, можно говорить о нейрогуморальном механизме влияния минеральных вод на пищеварительную систему.

Первым в России был открыт источник Марциальных вод на северо-западе страны при Петре I. Он очень верил в целебные свойства минеральных вод, не раз бывал вместе с женой (будущей Екатериной I) на курорте, возникшем в районе источника, и рекомендовал лечиться там заболевшему А. Д. Меншикову. В одном из документов той эпохи читаем: "Царь по обычной церемонии, рассуждая о болезни его светлости изволил объявить о неслыханном действии минеральных вод".

Сейчас лечение минеральными водами на курортах получило большое распространение.

К пищевым веществам относится и вода, без которой жизнь невозможна. Именно в водной среде протекают биохимические реакции, что обусловлено уникальными физико-химическими свойствами воды — этой поистине удивительной жидкости. Не случайно именно в ней зародилась жизнь.

Живая клетка на 60-99,7% состоит из воды, что позво-

лил Дюбуа утверждать: "Живой организм — это одушевленная вода". Организм взрослого человека массой 65 кг содержит в среднем 40 л воды. Больше всего (25 л) находится в клетках, остальные 15 л составляют внеклеточную жидкость. Чем моложе организм, тем больше в нем жидкости, с возрастом количество воды в организме уменьшается.

Вода — единственная на Земле жидкость, которой присущи особые физико-химические свойства. Молекулы воды легко распадаются на ионы — положительно заряженный водород (H^+) и отрицательно заряженный гидроксил (OH^-). Именно эти ионы и определяют пространственную структуру белков, липидов нуклеиновых кислот и других органических веществ. Полярности молекул вода обязана свойством растворять разнообразные вещества: минеральные соли, простые спирты, сахара и др. Потому-то вода и служит средой, где протекают многочисленные химические реакции, в совокупности создающие жизнь.

Вода играет ведущую роль в терморегуляции организма, поддерживает тепловой гомеостаз, что позволяет адаптироваться перепадам температуры окружающей среды. При повышении температуры увеличивается испарение воды с поверхности тела, и оно охлаждается. Понижение температуры воздуха и окружающей среды резко сокращает испарение воды, и тепло в организме сохраняется.

Потеря большого количества воды (путем испарения, в результате рвоты, поноса, усиленного диуреза) нарушает постоянство внутренней среды (вместе с водой теряются и соли). Нормальная жизнедеятельность организма невозможна без сохранения водно-солевого баланса.

Важно учитывать количество не только введенной в организм воды, но и выделенной. Если количество выделенной воды меньше введенной, то это может свидетельствовать, например, об ухудшении функций почек, недостаточности сердечно-сосудистой системы.

Естественно, изменение химико-физического состояния воды, ее электропроводности приводит к изменению обмена веществ, усиливая либо тормозя ход биохимических реакций. Подобные изменения наблюдаются в талой, намагниченной воде и в воде, получаемой с помощью элект-

тролиза. Проблема влияния на организм ионизированной воды в последние годы интенсивно изучается и уже получены интересные результаты.

Исходя из того, что растительная пища ощелачивает организм (что благоприятно влияет на физиологические функции), можно ожидать, что и отрицательно заряженная вода, обладая щелочными свойствами, также благотворно действует на организм. Специальные эксперименты на животных и наблюдения над людьми подтверждают эти предположения.

Наш краткий рассказ о роли воды в живой природе закончим словами Антуана де Сент-Экзюпери: "У тебя, вода, нет ни вкуса, ни цвета, ни запаха, тебя невозможно описать, тобой наслаждаются, не ведая, что ты такое... Ты самое большое богатство в мире".

О талой воде

При употреблении талой воды:

...Животные делаются вдвое более стойкими к возможным случайным инфекциям... Кошки, потерявшие способность к деторождению (от старости), приобрели снова эту способность и родили котят... При замачивании семян в талой воде и поливе ею растений урожай увеличился от 1,6 до 2,1 раза (рожь, пшеница, гречиха)... Ускоряются сроки созревания зерен...

По предварительным данным, талая вода является сосудистым средством, способствует уменьшению сердечных болей и даже рассасыванию тромбов коронарных сосудов сердца. Она прекращает сильные геморроидальные кровотечения, снимает геморроидальные боли, улучшает кровообращение после тромбозов нижних конечностей и облегчает течение болезни при варикозном расширении вен. У сердечно-сосудистых больных значительно снижается содержание холестерина в крови и улучшается обмен веществ. Талая вода может служить весьма эффективным средством против патологической тучности. (Случай: за три месяца вес снизился с 90 до 75 кг). Талая вода повышает спортивные качества спортсмена и сокращает время вхождения в форму.

После охлаждения льдом “омолодились” старые самцы крыс, они оказались повышенно стойкими к холоду, перегреванию, резкому звуку, вызывающему у крыс судороги. В тесном контакте с биологическими молекулами, даже при температуре теплокровного организма, часть воды находится как бы в “замороженном” состоянии, состоянии “льда”. Эти ледяные структуры воды, по Сент-Дьерди, являются “матрицей жизни”, без которой невозможна сама жизнь. Только их наличие делает возможным протекание важных для жизни биофизических и биохимических реакций, в частности, транспорт энергии от места ее нахождения до места ее потребления в живом организме... Вода внутри организма, которая должна бы в данной зоне “замерзнуть” (при температуре организма!), может остаться в “переохлажденном” состоянии, чтобы заставить переохлажденную воду “замерзнуть”, надо либо еще охладить ее, либо внести в нее центры кристаллизации (затравку). Тогда превращение воды в “лед” идет по цепной реакции. Такой затравкой является талая вода. По причинам, аналогичным тем, которые действуют на воду и вне организма, в живом организме, в зонах, где должен быть “лед”, во многих случаях будет образовываться и сохраняться “переохлажденная” вода. Структура этой воды не упорядочена. “Лед”, необходимый для жизненных процессов, отсутствует. Жизнь нарушена. В частности, нарушены пути подвода энергии к тем живым молекулам, где она потребляется... Примерно одинаковый эффект производят на “переохлажденную” воду талая вода и простое охлаждение организма. Надо лишь, чтобы охлаждение коснулось “переохлажденной” зоны... Охлаждение, несмотря на последующее отопревание, оставило остаточные изменения. Эти изменения стойкие.

Структура льда важна в одном отношении: она идеально подходит к структуре биомолекул, т. е. крупных молекул белковых веществ и нуклеиновых кислот, несущих функции жизни. Живые молекулы могут быть вписаны в ледяную решетку, при замораживании даже до абсолютного нуля без нарушений их жизненных функций (после оттаивания). В организме живые молекулы вложены в ле-

дкую решетку, как в идеально подходящий к ним футляр. Поэтому оводнение биомолекул и прочность удержания ими воды намного выше, когда вода, образующая с ними систему, имеет структуру "льда". Если структура "льда" искажена, как она искажена в "переохлажденной" воде, то "футляр" уже не подходит. Живые молекулы уже не помещаются между молекул воды и поэтому они будут все хуже и хуже удерживать воду. Но прогрессирующее снижение процента связанной в организме воды есть один из характернейших признаков наступления старости. Все худшее удержание воды — работа Кройте — ведет ко все худшей стойкости белковых веществ (коллоидов) живого организма: они все легче повреждаются, все легче осаждаются. Осаждение коллоидов внутри сосудистой стенки приводит к неполноценности сосуда.

Снеговая вода может иногда иметь преимущества перед другой талой водой. Она содержит особенно мелкодисперсные примеси мельчайшие пузырьки газов, она лишена солей и поэтому, в частности, быстрее всасывается. Газированность воды увеличивает число центров кристаллизации.

Употребление талой воды.

В течение дня желательно выпивать от 2 до 3 стаканов возможно более холодной талой воды (с кусочками льда). Выпивать стакан надо сразу, в один присест (предварительно приучив себя к ледяной воде). Первый стакан выпивать рано утром, за час до еды. Остальные стаканы в течение дня, также за час до очередной еды. В зимнее время талую воду можно получить, замораживая водопроводную воду на балконе в эмалированной кастрюле (затем внести в комнату и дать ей растаять). Частично растаившую воду поставить в нижнее отделение холодильника.

В летнее время делать лед в морозильнике. Минимальная доза, оказывающая эффект — 4—6 г талой воды на 1 кг веса. Это 2—3 стакана воды в день. Не стойкий, но заметный эффект может наблюдаться даже от 3/4 стакана один раз утром натощак (2 г на 1 кг веса).

В ряде случаев все время или периодически доза вы-

пиваемой воды должна быть большей. К горячей и кипяченой воде человек приучает себя долго и мучительно с пеленок, и потом становится наркоманом чая, кофе, кипятка. Его тянет к кипятку как любимому привычному яду.

Пить надо прохладную родниковую или талую воду, вместо чая. Она должна быть не теплой, а прохладной и со временем просто холодной, какую пьют на севере очень здоровые люди.

Применение воды для лечения

Применение воды при лечении разделяется на следующие виды: компрессы, ванны, пользование паром, обливание, обмывание и питье воды.

В данном разделе приведены рекомендации Севастиана Кнейппа, автора книги "Мое водолечение" — методика лечения, составленная на основании 40-летней практики.

Компрессы

КОМПРЕСС НА ТУЛОВИЩЕ

Компресс на туловище оказывает воздействие при скоплении газов. Необходимо плотное покрывало смочить водой, покрыть туловище так, чтобы оно все было плотно прикрыто, сверху укутаться шерстяным одеялом и держать 45—60 минут. Такой компресс можно повторить несколько раз, вновь и вновь смачивая покрывало.

КОМПРЕСС НА СПИНУ

Оказывает благоприятное действие при болях в спине, остеохондрозах. Смоченное покрывало положить на постель, предварительно подложив клеенку, лечь на спину и укрыться шерстяным одеялом.

На компрессе лежать 45 минут.

КОМПРЕСС НА ТУЛОВИЩЕ И СПИНУ

Эффективен при большом жаре, скоплении газов, приливах крови, иппохондри и др. заболеваниях. Компресс можно делать или один за другим или одновременно.

Лечь на спинной компресс и наложить другой на туловище и укрыться шерстяным одеялом. Продолжительность — 45—60 минут.

КОМПРЕСС НА ЖИВОТ

Полезен при тяжести в желудке, коликах и других заболеваниях. Смоченную в воде плотную ткань накладывают на низ живота и покрывают сверху теплым одеялом.

Ножные ванны

Очень полезно при параличе принимать ножные ванны.

ХОЛОДНАЯ НОЖНАЯ ВАННА

Очень важна для здоровья как освежающее и укрепляющее средство, снижает кровяное давление.

ТЕПЛАЯ НОЖНАЯ ВАННА

Существует несколько способов применения:

а) в теплую воду положить 1 ст. ложку соли на 1 л воды. Продолжительность — 12—15 мин;

б) в 3—5 горстей сеной трухи налить кипятка, закрыть посуду и дать остыть. Эти ванны полезны при болях, открытых ранах, опухолях, ушибах, подагре и т. д.;

в) овсяную солому варить 30 мин, охладить, 20—30 мин держать ноги в этом отваре;

г) в местах, где разводят виноград, тем, кто страдает ревматизмом, полезно держать ноги 20—30 мин в виноградных выжимках.

Полуванны

Под полуванными подразумеваются ванны, при которых вода доходит не выше середины живота. Способ применения их бывает трех видов:

1. Стоять в воде так, чтобы она была выше икры или колена.

2. Стоять в воде на коленях, чтобы бедра были в воде.

3. Сидеть в воде так, чтобы вода достигала до середины живота, до пояса.

Эти ванны холодной воды принимаются для закаливания организма. Продолжительность не более 3 мин.

Сидячая холодная ванна

Холодная сидячая ванна улучшает пищеварение, регулирует кровообращение, помогает при гинекологических

заболеваниях. Нужно налить воду в ванну так, чтобы она доставала до нижней части живота. Продолжительность 1/4—4 мин. Помогает также при бессоннице и неврозе.

Теплая сидячая ванна

Лучше всего делать с отварами полевого хвоща, овсяной соломы или сенной трухи. Помогает при наружных опухолях, при слабости желудка, запоре, геморрое, коликах и т. д. Продолжительность 1/4 часа. Отвар можно использовать неоднократно. Такие ванны можно повторять 2—3 раза в неделю, перемежку с холодными ваннами.

Холодная полная ванна

Всем телом погрузиться в воду и обмывать мочалкой верхнюю часть туловища. Продолжительность не менее 1/2 минуты и не больше 3 мин.

Такие ванны полезны и больным, и здоровым летом и зимой. Они способствуют укреплению здоровья, очищению кожи, освежают, оживляют весь организм.

Теплая ножная ванна

Могут принимать и здоровые, и больные люди. Погружаться в ванну всем телом и оставаться 25—40 мин. Затем принять холодный душ в течение 1 мин. Не вытираясь, одеться быстро и делать движения по комнате или на свежем воздухе. Можно эти ванны разбавлять настоем сенной трухи, овсяной соломы или сосновых веток.

Смешанные ванны

Смешиваются отвары из сенной трухи и овсяной соломы, причем нужно, чтобы они варились вместе.

Минеральные ванны

Не следует злоупотреблять сильнодействующими средствами, такими, как минеральные воды (внутренне или наружно). Самое умеренное — самое лучшее средство, касается это водолечения или лекарств. Нужно помогать больному организму спокойно и ровно, а не резко и сурово.

Ванны для отдельных частей тела

а) ручная ванна (для кисти и всей руки). В случае, если болит палец или кисть руки, нужно делать компресс или ванну всей руке. Продолжительность от 2—3 мин до 15 мин.

б) головная ванна. В тех случаях, когда пациент страдает сильными головными болями, ревматизмом головы, очень полезны головные теплые или холодные ванны. Продолжительность таких ванн 1 минута холодной и 5—7 — теплой. После ванны необходимо голову вытереть и не выходить на улицу с мокрыми волосами без головного убора.

Глазная ванна

Бывает холодная и теплая. Погрузить лицо в холодную воду, открыть глаза на 15 сек, затем поднять голову и через 15—30 сек снова погрузить и так 3—4 раза.

Если это теплая ванна, то после нее необходимо погрузить лицо в холодную ванну.

К теплой ванне хорошо примешать отвар разных растений. Холодные и теплые ванны благоприятно действуют на слабые глаза и укрепляют зрительный аппарат.

Паровые ванны

Пользоваться паровыми ваннами следует умеренно и осторожно, иначе они вместо пользы принесут вред. Паровые ванны весьма полезны, они очищают организм от накопившихся шлаков. После пара следует обмыться холодной водой, что укрепляет и закаляет тело.

При заболеваниях отдельных частей тела принимают ванны для этих частей.

Головная паровая ванна

Необходимо наполнить тазик кипятком и прикрыть крышкой. Сесть на стул, накрыться плотным покрывалом и наклонить голову над тазом. Верхняя часть тела должна быть обнажена. Затем крышку с таза снять, чтобы горячие пары устремились к голове и на грудь, оказывали воздействие. Продолжительность ванны 20—24 мин. Держать открытыми рот, нос и глаза. После ванны верхнюю часть тела обмыть свежей водой. Хорошо в ванн

добавить травы: укроп, шалфей, подорожник, липовый цвет и т. д.

После ванны следует остыть и лишь затем выходить на свежий воздух. Хорошо также после принятия головной ванны погрузиться в холодную ванну на 1 мин. Головные паровые ванны эффективны при головных болях, простудах, ревматических и конвульсивных болях в верхней части тела, при катарах горла и т. д.

Ножная паровая ванна

Таз (или ведро) наполнить кипятком, поставить ноги на край таза и прикрыть плотным покрывалом, можно употребить отвары разных трав. Продолжительность 15—20 мин, чтобы продлить ванну, необходимо положить в воду раскаленный кирпич. Пользуются ножными ваннами при отеках ног, мозолях, сильном ножном поте и т. д. Следует делать ванны не более 1—2 раза в неделю.

Паровая ванна на ночном стуле (горшке)

Применяется при болезнях мочевого пузыря, почек и камнях. В ночной горшок наливают кипяток с добавлением отваров овсяной соломы, полевого хвоща и садятся на стул (горшок). Продолжительность не более 15—20 мин. После этого — обливание.

Отвар сенной трухи применять при конвульсивном и ревматическом состоянии живота, нарывах в мочевом пузыре и при водянке.

Особая паровая ванна для отдельных больных мест

Паровые ванны очень полезны во многих случаях. При ядовитых укусах насекомых, змей, собак. Паровые ванны выводят ядовитые вещества из организма. Продолжительность не более 20 мин. Пары для вдыхания, глаз, ушей и т. д. не должны обжигать.

ОБЛИВАНИЯ

При ослаблении организма после заболеваний полезно делать обливания ног. Сесть, обнажить ноги до колен, по-

ставить их в тазик и садовой лейкой поливать (особенно колени) холодной водой (или душем с гибким шлангом). Поливать необходимо несколько раз снизу вверх, сверху вниз.

Обливание бедер

Необходимо облить быстро ноги, а затем обливать бедра. Это обливание делается стоя.

Обливание нижней части тела

Тело обливают вначале сзади, начиная от ноги до бедер и выше, а затем обливают равномерно нижнюю часть тела, главным образом область поясницы. Это обливание всегда должно следовать за паровой ножной ванной.

Обливание спины

Необходимо облить сзади все тело от затылка до пят и повторить 3—5 раз. Заканчивается эта процедура обмыванием груди и живота. Обливание спины благотворно влияет на позвоночник, кровообращение.

Обливание всего тела

Делать обливания попеременно сзади и спереди 3—4 раза. Особенно рекомендуется это обливание здоровым полным людям. Оно закаляет, улучшает циркуляцию крови. Можно делать при нормальной температуре. Слабым и больным рекомендуется обливание теплой водой.

Обливание верхней части тела

Обливание делается так, чтобы вода не стекала на нижние части тела. Нужно низко нагнуться над тазиком или ванной и поливать так, чтобы вода стекала по плечам вниз. Повторить обливание 3—4 раза. После этого обмыть руки, лицо и быстро одеться.

Обливание рук

Положено обливать только руки, начиная с кистей вверх по плечу. Эта процедура применяется для закаливания рук и полезна для устранения застоя крови в руках, для излечения от ломоты и ревматизма.

Обливание головы

Лить воду так, чтобы струя текла за уши, на щеки и на закрытые глаза. Повторять 2 раза. Волосы вытереть насухо.

ОБМЫВАНИЯ

Обмывание будет эффективным, если оно равномерно и самое короткое должно продолжаться 1—2 мин. Рекомендуется только при нормальной температуре.

Полное обмывание для здоровых

Необходимо взять грубое полотенце, смочить в холодной воде и начать обмывать с груди и живота, затем переходить на спину, и, наконец, обмыть ноги, руки. Продолжительность не более 2 мин, избегать сквозняка. Лучше всего такое обливание делать по утрам.

Полное обмывание для больных

Необходимо равномерно обмыть все тело. Приподнять больного с постели и быстро обмыть спину, затем грудь и живот. Продолжительность не более 1 мин. Для слабых больных вместо воды употреблять уксус.

Обмывание отдельных частей тела

Грубое полотенце смочить водой и делать по правилам, указанным выше.

ОБЕРТЫВАНИЯ

Обертывание головы

Полить голову так, чтобы вода не капала с волос, плотно повязать голову сухим платком. Через полчаса волосы будут сухими. Повторить 2—3 раза. После обертывания обмыть шею и голову холодной водой. Перед каждым обертыванием голова должна быть сухой.

Эти процедуры помогают при головных болях ревматического характера.

Обертывание шеи

Мягкое полотенце смочить холодной водой. Обернуть

шею и покрыть сухой грубой повязкой в 3—4 оборота так, чтобы не было доступа воздуха. Обертывание продолжается 1—1,5 часа.

Шаль

Шаль применяется для груди и верхней части спины. Плотную ткань сложить шалью, намочить и накинуть на голое тело, сверху накрыть сухой тканью (из шерсти или холста).

Продолжительность 0,5—1,5 часа. Мочить шаль через 1/2—3/4 часа, чтобы не высыхала.

Помогает в случае прилива крови, катара, воспалительных процессов, болезни дыхательных путей.

Ножное обертывание

Поверх мокрых носков надеть шерстяные, лечь в постель, укрывшись теплым одеялом. Продолжительность 1—1,5 часа. Обязательно ложиться в постель.

Оказывает благотворное влияние при воспалении легких, улучшает кровообращение, снижает жар.

Обертывание до колен

Обернуть ноги мокрым бинтом до колен и плотно укутать шерстяным одеялом.

Продолжительность и правила те же, что и в первом случае.

Нижнее обертывание

Назначается при болезни ног и живота. Обертывание начинается с подмышек, так, чтобы голова, шея, плечи, руки были свободными. Они должны быть прикрыты чем-нибудь теплым. Плотная ткань должна быть настолько большой, чтобы ею можно было обернуть 2—3 раза, сложив в два раза, намочить эту ткань, выжать, разложить ее на шерстяное одеяло. На нее ложится пациент и оборачивается вокруг всего тела, затем плотно оборачивается шерстяным одеялом.

Продолжительность 1—1,5 часа. Помогает при опухолях на ногах, ревматизме, вздутии живота и т. д.

Короткое обертывание

От подмышки до колен. Намочить плотную ткань и обернуть в несколько слоев, а сверху обернуть шерстяным одеялом.

Продолжительность 1—1,5 часа. Это обертывание очищает почки, печень, живот. Помогает при болезни сердца и желудка.

Мокрая рубаша

Одеть мокрую длинную рубашу, лечь в постель и укрыться теплым одеялом.

Продолжительность 1—1,5 часа. Действует успокаивающе, вытягивает болезненные соки.

Испанский плащ

Длинный широкий халат намочить, выкрутить, надеть и укрыться теплым одеялом.

Продолжительность 1—1,5 часа. Расширяет поры и способствует выводу из организма вредных веществ.

ПИТЬЕ ВОДЫ

Организм человека нуждается в жидкости. Это необходимо для работы желудка и жизнеобеспечения. Применять воду следует умеренно. Полезны для человека настои целебных трав, экстракты, масла и т. д.

Экстракты

Из трав или ягод выбрать самые лучшие и спелые, сушить на доске на открытом воздухе в тени. После сушки измельчить, положить в бутылку, налить в нее хлебного вина (спирта, водки), закупорить и поставить в теплое место.

Принимать по каплям.

Настои

Из высушенных трав нужно взять столько, сколько можно захватить тремя пальцами, положить в чашку и залить кипящей водой. Через несколько минут слить и готов настой

Дыхание по системе Бутейко

Чем глубже дыхание, тем тяжелее болен человек. Чем его дыхание более поверхностное, тем он здоровее и выносливее, — считает врач из Новосибирска Константин Бутейко, разработавший уникальный метод лечения целого ряда распространенных заболеваний с помощью поверхностного дыхания.

В начале простой тест. Сделайте 30 глубоких вдохов за 30 секунд. Вы почувствовали слабость, внезапную потливость, головокружение. Ничего удивительного в этом нет. Просто вы расстроили работу “дыхательного маятника”, нарушили баланс кислорода и углекислого газа в организме. В результате вам не стало хватать не кислорода, как мы все привыкли в таких случаях считать, а углекислого газа. Вентилируя легкие, вы, до предела насытив кровь кислородом, одновременно избыточно удалили двуокись углерода из альвеол и легких. Как следствие — ухудшение общего состояния.

Именно на эту закономерность около 30 лет назад обратил внимание врач Константин Бутейко. Возглавляя лабораторию функциональных методов в новосибирском Академгородке, он в ходе многочисленных экспериментов доказал: **ГЛУБОКОЕ ДЫХАНИЕ ВРЕДНО**, оно вызывает чрезмерное удаление из организма углекислоты, а это, в свою очередь, ведет к спазмам бронхов и сосудов головного мозга, конечностей, кишечника, желчных путей, сосуды сужаются, а значит, и кислорода к клеткам поступает меньше. В клетках изменяются биохимические реакции, нарушается обмен веществ. Таким образом, хроническое “переедание” кислорода ведет к кислородной недостаточности.

“Парадокс заключается в том, — говорит К. Бутейко, — что, когда задыхающийся астматик жадно глотает воздух, то этим он лишь усугубляет свое состояние. Хочется еще больше дышать, легкие работают подобно кузнечным мехам, сердце стучит, как мотор на полных оборотах, а кислорода все больше не хватает. Стоит только задержать дыхание, и мгновенно приходит облегчение.

Срабатывает защитная реакция: не дожидаясь очередного вдоха, организм реагирует на задержку расширением кровеносных сосудов с тем, чтобы доставить к органам как можно больше крови и обеспечить их максимумом кислорода”.

Нормальное дыхание, делает вывод ученый, — это не только вдох ради очередной порции кислорода, но и разумная пауза на выдохе, необходимая для экономии углекислого газа, от которого мы спешим избавиться, считая его вредным.

К. Бутейко экспериментально доказал, что в крови здоровых людей углекислого газа содержится намного больше, чем у больных, скажем, бронхиальной астмой, колитом, язвой желудка или перенесших инфаркт, инсульт. Следовательно, чтобы избавить человека от недуга, необходимо лишь научить его экономить углекислый газ в своем организме. Сделать это позволяет поверхностное дыхание.

“Учитесь — не дышать”

С помощью настройки дыхания удастся поднять на ноги даже хронически больных людей. При этом не требуется ни дефицитных лекарств, ни дорогостоящей аппаратуры. Перед началом лечения по методу Бутейко каждый больной проходит через так называемую глубоко дыхательную пробу, позволяющую на основе косвенных показателей судить о содержании углекислого газа в крови. Тест прост, и любой человек может воспользоваться им.

По секундной стрелке задержите дыхание после нормального выдоха настолько сможете, до неприятного ощущения. Если ваша пауза до следующего вдоха не превышает 3—5 секунд, вы тяжело больны. 30 секунд — это еще глубоко дышащий человек, а значит, считает К. Бутейко, не совсем здоровый. Абсолютно здоровый человек может без усилий не дышать в течение 60 секунд. Задержка в 2—3 минуты и более — показатель сверхвыносливости организма. Бутейко предупреждает, что задержка дыхания — это еще не лечение, а лишь средство самоконтроля.

Суть же самого лечения заключается в постепенном уменьшении глубины дыхания. По мере удлинения задержки кровь и ткани все лучше насыщаются кислородом и углекислым газом, восстанавливается кислотно-щелочное равновесие, — нормализуются обменные процессы, крепнет иммунная защита — болезнь отступает.

Лечиться по методу Бутейко нелегко. Это большой труд и для больного, и для врача. Кроме осознания причин своего недуга, желания выздороветь, от больного требуются немалая сила воли и терпение. Первые дни лечения больные буквально обливаются потом, силясь перебороть желание глубоко вздохнуть. Порой подогнать дыхание к норме удастся лишь с помощью специальных корсетов.

Интересно, что больным не прописывают постельный режим, хотя, с точки зрения традиционной медицины, большинство больных, находящихся в клинике на лечении, инвалиды. На первый прием к врачу их привозят, поскольку сами они передвигаться не могут. Но уже на второй-третий день после начала лечения больные совершают ежедневные прогулки на свежем воздухе, даже в мороз, когда дышать особенно трудно, занимаются гимнастикой, бегом трусцой. И в этом ничего сверхъестественного нет. Физические нагрузки, активная работа мышц активизируют обмен веществ и в конечном счете, так же, как и поверхностное дыхание, помогают накопить углекислый газ. Еда ограничивается, предпочтение отдается растительной и нежирной пище, обязателен отказ от алкоголя и курения, которые существенно углубляют дыхание. Сон на животе на жесткой постели, дыхание через нос. Метод Бутейко легко и естественно сочетается со всеми общепризнанными рекомендациями по укреплению здоровья, в нем учтены все факторы риска, названные всемирной организацией здравоохранения.

Среди других обязательных условий лечения — водные закаливающие процедуры, сауна и аутогенная тренировка, позволяющая сохранить психологическое равновесие. А это особенно важно. Как оказалось, дыхание очень отзывчиво на наши эмоции. Волнение усиливает, углубляет дыхание. Во время стрессов избыточная вентиляция

может привести к настолько сильным спазмам сосудов головного мозга, что человек теряет сознание. Чаще всего, конечно, у здоровых людей реакция на гипервентиляцию более умеренная: учащенное сердцебиение, легкое головокружение, слабость, замедление реакции, ослабление внимания.

Новая жизнь старой идеи

Люди издавна интуитивно понимали значение неглубокого дыхания. Взять хотя бы традиционное тугое пеленание новорожденных, распространенное у многих народов. Ведь по существу — это нечто иное, как неосознанное приучение детей к “легкому” дыханию, предохранение от многих болезней, которые могут развиваться в зрелом возрасте. Дыхательной гимнастике принадлежит ведущее место в народной медицине многих народов мира.

Итак, суть метода: **УМЕНЬШЕНИЕ ГЛУБИНЫ ДЫХАНИЯ**

Кстати, часто возникает вопрос, — а как же это согласуется с дыхательной гимнастикой йоги? Ведь там многие упражнения основаны как раз на глубоком дыхании.

Метод Бутейко не противоречит йоге. Мы часто используем йогу неправильно. Самое известное и неправильно толкуемое упражнение из йоги — это полное дыхание: медленный глубокий вдох — задержка — медленный плавный выдох. И говорят: вот же, глубокое дыхание. Нет. Когда идет длительный глубокий вдох, создается избыточное давление в легких, кислород проникает в кровь. И, казалось бы, неизбежно понижение уровня углекислоты. Но нет, после этого задержка дыхания и медленный, хоть и тоже глубокий, выдох за 1,5 минуты. Уже за 40-50 секунд с момента задержки дыхания уровень углекислоты поднимается до нормы.

А теперь более детально рассмотрим метод “поверхностного дыхания”.

Занятие первое

К болезням глубокого дыхания относятся:

1. Бронхиальная астма, астматический бронхит, эмфи-

зема легких, бронхоэктатическая болезнь, пневмосклероз, гипертония малого круга (болезнь сердца).

2. Гипертоническая болезнь, стенокардия, нарушения мозгового кровообращения, облитерирующий эндартериит, болезнь Реймо, старческий диабет, хронический нефрит (склероз сосуда почек), склероз сосудов головного мозга.

3. Исход перечисленных болезней — склероз отдельных органов, завершающийся соответственно инфарктом мозга, инфарктом миокарда.

Ведущим во всех этих заболеваниях является:

1. Повышение тонуса гладкой мускулатуры и ее спазмы

2. Конечный результат всех этих болезней — гипоксия тканей.

Следовательно, эти болезни являются следствием нарушения тканевого дыхания. Они составляют приблизительно 70—80% всех болезней артериального давления. Таковы константы болезни.

Отсюда можно сделать вывод, что болезнь — это сдвиг жизненно важных констант за границы физиологической нормы. Чем важнее константа, тем с большей точностью организм ее поддерживает на неизменном уровне. Цель системы внешнего дыхания поддерживать на должном уровне O_2 и CO_2 в альвеолах.

Какая же константа важнее для организма: O_2 или CO_2 ? В воздухе 21% O_2 . Если количество O_2 уменьшить до 15% или увеличить до 80%, то организм практически на это не реагирует. Если же изменить количество CO_2 на 0,1% в ту или иную сторону, то организм сразу же это замечает и старается вернуть CO_2 к норме.

Следовательно, CO_2 в 60—80 раз важнее для организма чем O_2 , а функция внешнего дыхания может быть определена по уровню CO_2 в альвеолах. Недостаточная функция внешнего дыхания ведет к увеличению CO_2 в альвеолах, а избыточная функция — к его снижению.

У здорового человека объем внешнего дыхания — 5 литров, а у астматика — 10—15 литров. Таким образом, у астматика не ослабленное дыхание, как мы пишем, а уси-

ленное. Бронхиальная астма — это защитная реакция организма на усиленное дыхание, реакция, направленная на то, чтобы удержать CO_2 на уровне 6,5%, в то время, как у астматика CO_2 составляет, 4—4,5%.

Симптомы гипервентиляции:

1. перевозбуждение нервной системы, выражающееся в раздражительности, вспыльчивости, необоснованном страхе.

2. Вегетативные нарушения — потливость, приступы слабости, дизэнцефальные симптомы.

3. Истощение или ожирение, связанные с нарушением регуляции жирового и другого обмена.

4. Гипертиреоз.

Все, что у больного было связано с гипервентиляцией, при нормализации дыхания по методу ВИД (волевая нормализация; дыхания) вначале обостряется, а затем исчезает (худые полнеют, полные худеют и т. д.). Умные волевые люди вылечиваются. Симптомы бронхоспазма — чувство давления за грудиной: хронические бронхиты, частые простуды, заболевания и т.д. Гипервентиляция — это своеобразное воздушное обжорство. У астматиков дыхание не имеет пауз (не автоматической задержки на выдохе), у них глубокий вдох чередуется с быстрым выдохом, при этом происходит удаление CO_2 из организма, содержание CO_2 падает ниже нормы (норма 6,5%), а гладкая мускулатура бронхов чувствует снижение CO_2 даже на 0,5%, она пытается затормозить удаление CO_2 — происходит очередной приступ астмы.

Нормальное дыхание здорового человека — это медленный неглубокий вдох (2—3 сек), медленный выдох (3—4 сек) и затем пауза (3—4 сек), во время которой легкие отдыхают после выдоха. Все внимание должно быть обращено на уменьшение глубины вдоха и увеличение паузы после выдоха. Помимо этого необходимо провести периодические максимальные задержки дыхания. Чем чаще будут задержки (особенно при приступе астмы), тем лучше. Астматикам рекомендуется делать задержки через 5 минут, гипертоникам через 15 минут. Вначале продолжи-

тельность задержки небольшая до 10 сек, затем продолжительность увеличивается. У здорового человека она доходит до минуты и больше. Начинать тренировку надо с 5—8 часов 1-й день с перерывами на 1—1,5 часа.

ЗАДЕРЖКА ДЫХАНИЯ ДЕЛАЕТСЯ ТОЛЬКО ПОСЛЕ ВЫДОХА.

Во время тренировок необходимо следить, чтобы вдох был неглубокий, т. е. неполный, чтобы грудная клетка не поднималась и все время оставалось чувство нехватки воздуха.

При проведении задержки дыхания желательно закрывать нос, а после задержки вдох делать небольшой. Женщинам можно сделать грацию, а мужчинам потуже затянуть ремень. Если приступы бывают ночью, то приблизительно через час перед приступом необходимо встать и провести тренировку дыхания. Утром тренировка проводится еще раз. При приступах через каждые 3—4 вдоха делается максимальная задержка на выдохе. (Без большого напряжения). Задержка дыхания быстро снимает приступ.

Занятие второе

Реакция выздоровления (ломка болезни)

Любое заболевание начинается скачками, в виде кризов. Например, бронхиальная астма (хотя она подготавливается годами), гипертоническая болезнь, стенокардия и т. д. Иногда симптомы гипервентиляции начинаются еще с детства (спазмофилия, диатез, пневмония, коклюш, кожный круп и т. д.). Болезнь начинается с криза и должна кончаться кризом. Астма ломается приступом астмы, стенокардия — приступом стенокардии, гипертоническая болезнь — подскоком А/Д и т. д. Задержка и частота дыхания — два показателя, определяющие болезнь, и за ними надо постоянно следить. Самочувствие больного здесь ни при чем. Во время ломки при бронхиальной астме приступы легче и короче, и выделяется большое количество мокроты, при стенокардии во время ломки вместо ноющих болей в области сердца появляются ощущения жжения за грудиной. Перед ломкой больной ощущает как бы сопротивление (неприятно тренировать дыхание, отвращение,

страх), укорачивается задержка, учащается дыхание, показатели несколько ухудшаются.

Общие симптомы ломки: бессонница, головные боли, тошнота, рвота, отвращение к пище, слабость, апатия. Боли в икроножных мышцах, грудной клетке, боковых поверхностях шеи, шум в ушах, пульсация, нарушение стула — жидкий и даже со слизью — 2 недели.

У астматиков усиливается кашель с обильными гнойными пробочками. Боли разного характера всех участков тела, почечные и печеночные боли, частые мочеиспускания, рези, жажда, слюнотечение. Могут появиться — кожный зуд, крапивница, отек Квинке. Уменьшается отечность, снижается вес, боли в деснах, глазницах, боли в ладонях, подошвах. Кровотечение из десен, носа, усиливается менструация.

В мокроте кровь (у больных в течение месяца), плаксивость, температура до 40°C. У большинства астматиков — озноб.

Стул — черный, происходит перестройка капиллярных сетей кишечника. Повышается А/Д, особенно у коронарных больных, у которых была скрытая гипертензия. Обострение этих явлений указывает на то, что эти явления связаны с глубоким дыханием.

Все старые переломы костей начинают сильно болеть. Ломка может начаться через сутки от начала занятий или через месяц.

Время ломки зависит от тяжести и давности заболевания и от того, как больной занимается. Симптомы ломки проявляются необязательно в одно время. То, что тянулось одами, исчезает днями. Если больной сменит обстановку или место жительства, то ломка может повториться. Поэтому желательно оставаться на одном месте в течение года (цикл ломки). После ломки болезни состояние больного сразу улучшается. В период ломки можно давать лекарства, но в половинной дозе. Избегать АКТГ и белковых препаратов. Если больной шел на гормонах, то в период ломки можно дать кортикостероидные гормоны, сердечникам даются сердечные препараты низкой силы.

При появлении отвращения к пище не забывать есть,

нежелательно применять питание (молочное), рыбные и куриные бульоны.

Не глотать слюну, полоскать рот обычной водой. Прием жидкости не ограничивать. Избегать минеральных вод. У тучных больных поддерживать голодовку, ограничить сахар. Желательно продукты применять в слабо проваренном виде. В течение месяца это питание расширять. Во время ломки болезни обязательно продолжать тренировку дыхания, иначе ломка затянется и может превратиться в обострение. Тяжелым больным, если нет печеночной недостаточности, давать хлористый калий (по 0,5 г три раза в день), поваренную соль уменьшить до 5 г. Давать продукты с фосфором (пшено, гречку). Тренировку дыхания перед сном делать на животе.

Занятие третье

Утром обязательно делать задержку дыхания — про верить себя (так всю жизнь). Если задержка укорачивается, то значит приближается болезнь.

Мировой рекорд задержки — 5 мин. Кашалот — 150 мин. Йоги — 30 мин. Но это уже вид спорта, а не нормальное дыхание.

Для повторяющихся пневмоний защитная реакция — астма, но пневмония прекращается, а приступы астмы вызывают глубокое дыхание и ведут к легочно-сердечной недостаточности. При появлении легочно-сердечной недостаточности приступы астмы прекращаются (защитный синдром сохранения CO_2), но уже поздно, дело идет к летальному исходу, но не от астмы, а от легочно-сердечной недостаточности.

Если утренняя задержка растет, то количество часов тренировки через месяц можно сократить до 2 часов — один час — утром и один час вечером.

Барьеры препятствий

1-й барьер — 30—40 сек, в течение которых кровь из легких пройдет малый круг и часть большого круга и дойдет до тканей. Если этот барьер будет пройден, то задержка в 50—60 сек, будет легкой.

2-й барьер — 70 сек, в течение которых кровь проходит весь большой круг и возвращается в легкие. Его тоже трудно перешагнуть.

Последующие барьеры через 50 сек.

3-й барьер — 120 сек.

4-й барьер — 180 сек.

5-й барьер — 240 сек.

6-й барьер — 600 сек, и т. д.

Немного истории

Земля родилась около 4,5 миллиарда лет тому назад, тогда еще не было атмосферы. И вот тогда началась возгонка газов (дегазация) и летучих элементов на поверхность Земли (азот, водород, углерод).

Этот процесс дегазации продолжается до сих пор. В то время CO_2 в воздухе еще не было.

Около 2 миллиардов лет тому назад начала появляться первая жизнь, бескислородная или анаэробная жизнь. Такая жизнь есть и сейчас. Процессы анаэробики продолжались до 1 миллиарда лет в среде, где было много CO_2 , но не было кислорода. Появившиеся земные органические вещества (водоросли) стали выделять O_2 как отброс своего существования, в результате в земной атмосфере стал накапливаться кислород. Уровень кислорода в атмосфере начал повышаться, а уровень CO_2 — снижаться. В настоящее время уровень O_2 составляет 21%, а уровень CO_2 — 0,03%.

Когда содержание O_2 в воздухе и в воде составляло 1%, а CO_2 — 7%, начала появляться живая клетка. Она стала поглощать кислород из воздуха и выделять углекислый газ (растения делают обратное). В результате в атмосфере наступило равновесие, а на Земле появился новый процесс — аэробная фаза дыхания или кислородное дыхание. Воздух, окружающий нас, содержит в 250 раз меньше углекислоты, чем надо.

Поэтому окружающий нас воздух, если его вдыхать полной грудью, становится ядовит для наших клеток. Нас спасает защитный барьер — кожа, — непроницаемый для газов, и бронхи, имеющие кожистый вид. Тем не менее усиленное дыхание приближает нас к гибели.

Биологическая роль кислорода и углекислого газа

Кислород вошел в нашу жизнь поздно, он необходим для окислительных процессов с целью удовлетворения энергетических узлов организма.

Если в тканях уменьшить уровень кислорода, то они не погибнут, а уменьшение содержания углекислоты приводит к параличу. Углекислый газ в организме регулируется системой дыхания, сосудодвигательным центром, его содержание связано с обменными процессами. РН крови регулируется содержанием углекислого газа (важный фактор). Если дышать чистым воздухом, то появляется поражение легких — итиротициальная пневмония. В горах кислорода меньше, поэтому там обычно лечат астматиков. Вероятно, для астматиков достаточно 15% кислорода, а не 21%, как в атмосфере.

Занятие четвертое

Эволюция дыхания в патогенезе (плода)

Все девять месяцев внутриутробной жизни в крови плода кислорода содержится в три раза меньше, чем в крови взрослого человека. Говорят, плод синюшный. Такое нормальное содержание кислорода в крови плода полностью обеспечивает развитие тканей.

Большое содержание кислорода приводит ткани к гибели. В артериальной крови взрослого человека 97% кислорода, и венозной крови — 70%, у плода — 30% кислорода. Система дыхания присоединяется к системе кровообращения уже на третьем этапе эволюции. Эти две системы возникли для того, чтобы обеспечить правильный обмен в организме, определить уровень углекислого газа и кислорода. Содержание углекислого газа регулируется в альвеолах с точностью до 0,1%. Содержание кислорода можно изменить и при этом ничего существенного не произойдет. О важности CO_2 в системе регуляции дыхания можно судить по концепции Анохина. Вся система дыхания регулируется CO_2 . Наиболее важной константой в системе регуляции дыхания является CO_2 . При глубоком дыхании из организма удаляется CO_2 и развивается поражение основных жизненно важных органов. Для предотвра-

щения этого организм вырабатывает механизм защиты (адаптация) от выветривания CO_2 .

Защита от выветривания CO_2

1. Полипы на слизистой оболочке носа не дают возможности глубокого дыхания.

2. Аллергический вазомоторный ринит.

3. Ларингоскопы.

4. Бронхоспазмы.

Критический уровень CO_2 в альвеолах составляет 4,75%, если этот уровень будет занижен, то наступает бронхоспазм. В неприступном периоде CO_2 в альвеолах — 4,75%. Бронхоспазм до некоторой степени повышает CO_2 , но не нормализует его. Тонус бронхов является важным фактором регуляции альвеол.

Гладкая мускулатура бронхов регулирует дыхание. Концепция Анохина заключается в следующем: если содержание CO_2 близко к норме, то его дальнейшая регуляция в организме осуществляется дыхательным центром, если же содержание CO_2 уменьшено, то подключается аварийная система — бронхоспазм. Уровень CO_2 воздействует на мускулатуру бронхов уже через 20 сек. Неравномерная вентиляция альвеол дает картину блуждающих хрипов. Если бронха, которая питает альвеолы, спазмирована, то воздух разрывает альвеолу и получается спонтанный пневмоторакс. У больного с бронхоспазмом просвет бронхов уменьшается, наступает не только бронхоспазм, но и повреждение легочной ткани — пневмосклероз.

В процессе жизнедеятельности меняется состав клеток. Только нервная клетка не меняется, фермент регулирует рассасывание образовавшихся рубцов на тканях.

Занятие пятое

Защита от выветривания CO_2 (продолжение)

5. Вследствие пневмосклероза уменьшается проницаемость клеточной мембраны, что затрудняет выветривание CO_2 .

6. Сосуды малого круга при гиперинфляции у больного сужаются. Загрубевают альвеолы и капилляры, которые

ранее омывались кровью, теперь кровь идет в малый круг минуя альвеолы. Развивается поражение легочной ткани, защищенной от гипервентиляции.

7. Функциональная, она связана с функцией сосудов малого круга. Развивается легочная гипервентиляция, появляется спазм артерии, повышается А/Д малого круга и еще больше сбрасывается крови в малый круг, в результате появляются функциональные мунты и кровь, протекающая по ним, не вентилируется.

Симптомы посинения астматика объясняются: спазмом бронхиол, спазмом артерии, повышением А/Д в малом круге. Происходит увеличение количества неокисленной крови в большом круге и человек синеет.

8. Генодинамическая, связана с реакцией большого круга кровообращения. При глубоком дыхании А/Д у гипертоника в первые 3—5 сек, снижается, а потом вновь повышается, а здорового человека глубокое дыхание приведет к гипотоксии и перейдет в шок. Затем может наступить смерть. Гипотония является первой стадией гипертонии.

Смысл гипертонии сводится к тому, чтобы через сосуды проходило меньше крови и тогда CO_2 будет меньше вымываться и станет задерживаться в тканях.

9. Спазм гладких мышц артериальных сосудов. Спазмирует вся артериальная система, особенно в артериалах т. к. там меньше стенки и они являются как бы кранами, регулируя поступление крови.

Занятие шестое

CO_2 действует на гладкую мускулатуру двояко: а) центральное действие, б) периферийное или местное действие. Эти два действия прямо противоположные. Центральное действие — сужение сосудов, местное — расширение их. Чем дальше от центра, тем меньше влияние центральное и больше периферийное (местное). Местное влияние на сосуды уменьшает их тонус, расслабляет их. Проявляется местное действие длительно и стойко. При гипервентиляции появляется спазм всего тела, а при уменьшении гипервентиляции сосуды расширяются. Глубокое дыхание чистым кислородом хуже, чем воздухом, т. к. быстро на-

ступает гипоксия мозга. Количество O_2 в тканях прямо пропорционально количеству CO_2 в тканях в крови. Чем больше CO_2 в тканях и крови, тем больше O_2 и наоборот. Определяющим фактором является CO_2 , но нельзя сказать, чем больше O_2 , тем больше CO_2 .

Чем глубже дыхание, тем меньше O_2 попадает в организм и, наоборот, чем меньше дыхание, тем больше O_2 , попадает в организм.

Воздух портится от ядовитых продуктов, выделяемых производством, а не от того, что где-то больше CO_2 , а где-то меньше. (CO_2 в воздухе всего лишь 0,03%, а в организме человека 4,5% и больше). Незначительные колебания атмосферного CO_2 никакой роли не играют. Чтобы повысить содержание O_2 в тканях, надо повысить CO_2 в крови. Только при острой пневмонии необходимо давать O_2 , т. к. при этом легкие почти полностью не работают и O_2 необходим, но давать O_2 надо не часто, т. к. он повреждает ткани.

При спазме сосудов ни в коем случае не давать спазмолитики (дибазол, эуфилин и др.), т. к. они мгновенно снимают спазмы сосудов и тем самым усиливают выделение CO_2 , что ведет к инфаркту, инсульту и другой патологии. Чем больше O_2 в крови, тем уже сосуды.

Спазмы сосудов вызывают уменьшение CO_2 и увеличение O_2 . CO_2 является основным сосудодвигательным фактором. Если в альвеолах в крови O_2 меньше нормы, то кислород надо давать, если норма — то не надо, т. к. это увеличивает кислородное голодание.

Сопутствующий фактор Вериге-Верн

Если в крови уменьшить CO_2 , то кровь начинает прочно удерживать O_2 и не отдает его в ткани. Окисленный гемоглобин является слабой кислотой, а восстановленный — слабой щелочью. Когда в кровь добавляют CO_2 , углекислота расщепляет окисленный гемоглобин и кровь отдает свой кислород в ткани.

Чем глубже дыхание, тем меньше O_2 пойдет в ткани — 2-й фактор тканевой гипоксии. 3-й фактор гипоксии — нарушение деятельности дыхательных ферментов. Этот

фактор уменьшает CO_2 в тканях, вызывает нарушение тканевого обмена, т. к. вызывается тканевая гипоксия, несмотря на спазм сосудов, понижается содержание CO_2 в тканях. Тканевая гипоксия опасна, она нарушает обмен в клетках, тем самым повреждая их.

Все нижеперечисленные симптомы тканевой гипоксии являются следствием недостатка CO_2 в тканях. Сюда относятся: атеросклероз, нефрит, астма, ринит, эндакрит, мигрень, крапивница, отек Квинке, экзема. Эти симптомы исчезают при нормализации CO_2 .

Аллергическая теория бронхиальной астмы

Поиск аллергена — неоправданный труд. Сама аллергия является вторичным признаком на гипервентиляцию.

Факторы, связанные с понижением CO_2 в крови (гипокарбия):

1-й — спазм гладкой мускулатуры.

2-й — повреждение сосудистой ткани, увеличение ее проницаемости.

Сосудистую стенку повреждает недостаток CO_2 . При гипервентиляции CO_2 попадает как в артериальную, так и в венозную кровь, отсюда возникает тромбофлебит.

3-й — повышение холестерина (гиперхолестерина). Синтез холестерина идет только в печени и только $1/5$ его попадает из пищи. Холестерин — это биогенный изолятор для обволакивания клеток с целью сохранения в них CO_2 . При повреждении стенок сосудов, в повреждение проникает холестерин и там откладывается.

CO_2 регулирует отложение холестерина. Уменьшение CO_2 на $1/10$ в альвеолах и в крови увеличивает содержание холестерина на 10%.

4-й — повышение свертываемости крови, что является причиной многих болезней

Гипертония

Повышение А/Д — компенсационный фактор на тканевую гипоксию. Большинство врачей придерживаются мнения, что А/Д повышается с возрастом, но это неверно.

Гипертония и стенокардия исправляются. Средние цифры А/Д не зависят от возраста и равны 130/80 (жизненная константа). У женщин они ниже на 5 мм. Хроническая гипервентиляция ведет к снижению CO_2 , что приводит ко всей последующей патологии.

Этиология

Факторы:

понятие о пользе глубокого дыхания;

отрицательные эмоции и нервная система;

Особенно вредны неотреагированные отрицательные эмоции, они резко усиливают глубокое дыхание;

отсутствие средств напряжения — гиподинамическая болезнь. Это болезнь отсутствия постоянного физического труда;

усиление дыхания в горизонтальном положении. Спать лучше в кресле, больше сидеть, ходить, стоять. Во сне дыхание усиливается;

наши привычки — кофе, чай, никотин — усиливают дыхание. Сигареты снижают CO_2 за 1—1,5 часа на 0,25%;

белковые вещества и жиры усиливают дыхание, вегетарианские блюда — уменьшают;

голодание уменьшает дыхание;

интоксикация тяжелыми металлами (ртуть, свинец);

хронические инфекции — стрептококк, стафилококк;

сон на спине увеличивает глубокое дыхание (нормальный сон — на животе или на левом боку).

Занятие седьмое

Уменьшают дыхание — ментол, валидол, мята, бромиды, валериана, препараты раувольфия, снотворное.

Кодеин, диспин, героин повышают тонус гладкой мускулатуры. Отхаркивающее — подорожник.

У здоровых людей дыхание во сне уменьшается. Болезнь гипервентиляции полиэтиологична.

Патогенез гипертонической болезни

При гипервентиляции CO_2 в крови понижено, отсюда происходит спазм артериальных сосудов. В капиллярах CO_2

уходит, и клетка больше забирает O_2 . Водные процедуры уменьшают дыхание, при этом температура воды должна быть приятная. Физические упражнения необходимы, но без глубокого дыхания. Загорать рекомендуется в марте, апреле, сентябре и октябре, когда солнце ослаблено.

Угнетать дыхательный центр можно силой воли. Гипервентиляция уменьшает CO_2 в нервных клетках, что приводит к их возбуждению, к усилению их чувствительности, острее воспринимаются эмоции. Усиление дыхания снижает CO_2 — порочный круг.

У астматиков гипервентиляция ведет к поражению легких. В крови уменьшается содержание CO_2 , а это возбуждает дыхательный центр, он усиливает дыхание и приводит к снижению CO_2 в альвеолах, вызывает гипоксию крови. Гипоксия крови, непрерывно возбуждая дыхательный центр, усиливает дыхание и в конечном счете ведет к пневмонии, пневмосклерозу, и эмфиземе. Нет астмы без эмфиземы. Первый приступ астмы подготавливается годами.

Задержка после выдоха является основным показателем астмы, гипертонии, стенокардии.

Способы удлинения задержки

Использование симптома (закатывание глаз вверх).

Отвлечение (самомассаж, поглаживание).

Лыжные движения.

Принятие водных процедур.

Задержки на свежем воздухе.

Полное расслабление мышц перед задержкой и резкое их напряжение к концу задержки.

Парадоксы дыхания

Глубокое дыхание, считаемое панацеей от всех болезней, наоборот, является источником всех болезней.

Чем глубже дыхание, тем меньше кислорода поступает в клетки организма.

Чем больше углекислоты в клетках организма, тем больше кислорода.

Чем глубже дыхание, тем сильнее болен человек.

Углубить дыхание легко (замыкается порочный круг или, другими словами, возникает положительная обратная связь), а сделать его поверхностным трудно.

Знать норму своего дыхания очень важно, но нигде об этом не написано.

У здоровых людей во сне дыхание становится реже, у больного, наоборот, углубляется.

При физической нагрузке CO_2 у здоровых увеличивается, а у больных уменьшается.

ГЛАВА XVIII

ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА ВАНГА В РОЛИ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦЫ

О феноменальных способностях болгарской прорицательницы Ванги знают все. Она была одной из самых выдающихся целительниц нашего времени. Нет необходимости подробно останавливаться на ее деятельности. Тысячам людей известен ее талант ясновидицы, врачевательницы и пророчицы. О ней знают все те, кому довелось почувствовать ее любовь и воочию убедиться в ее огромном желании служить добру и человеческому здоровью. Популярность ее огромна еще и потому, что все фиторецепты, предлагаемые Вангой, обладают несколькими исключительными свойствами. Прежде всего, после их применения очень быстро наступает положительный оздоровительный эффект. При этом все травы и природные средства, которые она предлагает, — это дары нашей земли. Ванга считала, что каждый человек должен лечиться только теми травами, которые произрастают в местах, где он живет, потому как и люди, травы сосуществуют в природе в гармоническом единстве. Ванга никогда не предлагала для лечения чужеземные растения. Другое немаловажное свойство это то, что все ее лекарства очень просты в исполнении, кроме того, они находятся вокруг нас. К тому же нет каких-то очень уж строгих пропорций в дозировке различных средств. Многое берется “на глаз”, в соответствии с внутренним чувством человека, приготавливающего целебный отвар. Потому-то пациенты Ванги — это не просто пассивные больные, они сами являются творцами процесса собственного оздоровления. Неосновательны опасения больных, что они могут сделать что-то не так, потому

как травы обычно безвредны и, отдавая нам свои живительные соки, они наделяют нас способностью преодолевать болезнь и надолго сохранять бодрость и здоровый дух.

Здесь нелишним будет вспомнить советы Ванги о том, как сохранить здоровье, ибо ни для кого не является секретом тот факт, что намного легче уберечься от болезней, чем потом лечиться от них. Многие из ее советов могут показаться нелепыми и даже лишними в условиях нашего тревожного и сурового времени. Но давайте посмотрим, действительно ли это так?

Прежде всего, Ванга советует никогда не переедать. Если бы наш организм нуждался в огромном количестве еды, природа наделила бы нас двумя желудками. Наверное, при этих словах некоторые скептически усмехнутся, мол, какое уж там переедание при таком недостатке продуктов. Но сколь бы невероятным это вам ни казалось, посмотрите, что творится вокруг. Люди запасаются чем только могут, страх голода витает над ними. А ведь Ванга не раз предупреждала, что при нынешних условиях многие продукты, особенно мясные, содержат в себе немало веществ, вредных для нашего организма. Сейчас многие, кто все еще чувствуют себя здоровыми, получили возможность постепенно отказаться от мясной пищи, потому как природа еще не отказалась одаривать нас фруктами и овощами, из которых можно приготовить великолепные блюда, и прежде всего — супы и жидкую пищу для детей.

Другой, очень важный совет Ванги: не лишайте своих детей жидкой пищи. А хозяйственным руководителям она рекомендует сеять побольше ржи, ибо рожь в наше время имеет огромное значение для рационального питания людей. Я не берусь со всей точностью определить преимущества ржаного хлеба над пшеничным или каким-либо другим, но специалисты утверждают, что состав аминокислот в ржаном хлебе более полноценен, в жирах ржи содержится ценная линоловая кислота, причем, в гораздо большем количестве, чем в пшенице; минеральные соли во ржи не намного превосходят их состав в пшенице, но зато питательные свойства ржи по сравнению с пшеницей имеют ряд преимуществ; в высококачественной ржа-

ной муке содержится большая часть витаминов В₁, РР и других.

Ванга советует есть побольше так называемой “белой пищи”. Сюда можно отнести молоко, брынзу, творог, бобы и яйца. Чаще пейте чай из лесных трав — в нем содержится немало ценных веществ, столь необходимых организму. Ни в коем случае нельзя курить, ибо никакими ситуациями и состояниями нельзя оправдать эту вредную привычку. В целях “дезинфекции” можно принимать перед обедом по 20—30 г домашней ракии (водки). Но достаточно просто поддерживать чистоту в доме, на рабочем месте, а также содержать свое тело в идеальной чистоте. Не думаю, что те, кто пьет ракию, намного здоровее тех, кто вообще не употребляет алкогольных напитков.

По крайней мере, раз в неделю нужно есть вареную пшеницу и пить воду, чтобы иметь силы. Ложиться спать нужно всегда рано — не позднее 22 часов, вставать — тоже рано — в 5—6 часов. Именно этот промежуток времени наиболее подходящий для полноценного отдыха. Ванга утверждает, что только так вы сможете отдохнуть, снять усталость и напряжение. Нужно больше двигаться и заниматься физическим трудом. Нельзя использовать в сельскохозяйственных работах искусственные удобрения и химикаты, ибо Земля и так уже задыхается от ядов. Наступит день, когда с лица Земли исчезнут разные растения и насекомые — и прежде всего лук, чеснок и перец, потом придет черед пчел, а молоко станет вредным.

Не будет никакой пользы от трав, если мы не станем поддерживать духовную чистоту, если не станем стремиться быть добрее, учиться понимать и любить всех людей. А ведь в наше тревожное время это кажется наиболее трудно выполнимым. Но ведь если человек чем-то озабочен и уныл, он непременно заболевает, а если все жители страны испытывают отчаяние, значит, они потеряли веру и чувствуют себя несчастными, и такая страна неминуемо придет к гибели. Мы являемся свидетелями бурных событий и общественных катаклизмов мирового масштаба. Избежать этого невозможно, потому что Земля следует вечному все-

ленскому ходу к одной-единственной цели: установлению гармонии и равновесия. Ныне этот всемирный порядок нарушен. Наша планета входит в такой отрезок времени, который требует качественно новых перемен. Но эти перемены с трудом прокладывают себе путь, потому как старое уходит с нежеланием, а новое еще не пришло, дабы восстановить разрушенную гармонию. И в такое "межвременье" чрезвычайно велика роль человека. Мы должны помочь добрым силам добрыми делами, добрыми помыслами и поступками, любовью и пониманием, помочь во имя нашего будущего, во имя будущего наших детей. Если мы сосредоточим свое внимание единственно на мелких бытовых проблемах, если не противопоставим себя разжиганию страстей, ненависти, злобы, зависти и жажде мщения, то процесс приближения нового времени замедлится, а кризис еще больше углубится. Дайте шанс вере, надежде и любви, чтобы стать достойными людьми достойного будущего.

Ее дар ясновидицы и врачевательницы нам дорог потому, что по ее же выражению, он ей "передавался высшей силой, высшим разумом, который начинался и кончался в Космосе, он вечен и бесконечен, ему подвластно все".

Рецепты врачевания

А

АМЕНОРЕЯ (скудная менструация). Шелуху двух килограммов лука залить 3 л воды и варить, пока отвар не приобретет темно-красный, почти коричневый цвет. Принимать натошак утром и вечером по одной кофейной чашке.

АРТРИТ. Взять 20 корневищ (в виде комочка) растения дряква (*Sesclifmen eugoraeum* L) и сварить в 10 л воды. Когда отвар остынет, отлить от общего количества 1—2 л, а в остальной жидкости делать утром и вечером ванночки. Рекомендуется такая очередность держать в жидкости по полчаса сначала ноги, затем руки. После окончания процедуры трижды облить голову водой, которую вы заранее

отделили. Отвар можно использовать несколько раз, следует лишь слегка подогревать его перед употреблением.

АСТМА (у детей, начальная стадия). Несколько таблеток аспирина истолочь в порошок, который затем хорошенько смешать с небольшим количеством чистого свиного жира. В течение 10 дней прикладывать к груди больного ребенка тряпицу, на которую нанесена смесь.

АСТМА (у детей). 40 высушенных листьев мать-и-мачехи залить 500 г ракии (домашняя водка) и оставить на ночь. Схема лечения следующая: в первый вечер листок кладется на спинку (между лопатками). На следующий вечер — на грудь. Так нужно чередовать листья, пока они не кончатся.

40 сухих листьев мать-и-мачехи залить 500 г сильной ракии и оставить на ночь. После этого каждый вечер обкладывать листьями грудь ребенка, пока листья не кончатся. Количество листьев определяется размером площади, которую нужно покрыть.

АСТМА. 40 головок семенного лука залить кипятком и подождать, пока они не станут мягкими. Затем воду слить и потушить лук в полулитре оливкового масла. Тушить до готовности, после чего размять до консистенции пюре. Принимать натощак утром и вечером по одной столовой ложке.

Б

БЕССОННИЦА (у детей). Килограмм речного песка прокипятить в сосуде с большим количеством воды. Когда вода остынет, обливать этой водой больного ребенка.

Больного ребенка укутать в полотно, пропитанное утренней росой, и оставить так на полчаса — час, пока полотно не высохнет.

Страдающим бессонницей (взрослым) Ванга рекомендует спать на подушке, набитой лесным сеном или высушенным хмелем. Перед сном хорошо принимать по одной столовой ложке меда.

БЕСПОКОЙНЫЙ СОН (у детей). Рано поутру, когда на траве выпадает роса, расстелить на лугу чистую белую простынь и хорошенько пропитать ее росой. Затем уку-

тать в простынь ребенка, пусть поспит час полтора, пока простынь не высохнет на нем.

БОЛИ В СПИНЕ. Взять кусок чистого белого полотна, размером метр на метр, и нанести на него 100 г ружейного масла. Три вечера подряд прикладывать к спине.

Смазать спину медом. Отрывистыми движениями, напоминающими "отдираание" кожи от костей, промассажировать спину. Повторить процедуру и на следующий день, до полного исчезновения боли.

БОЛЬ В СПИНЕ И ПРАВОЙ ЛОПАТКЕ. Ванга считает, что эта боль возникает в результате какого-то более раннего падения. Она советует освежевать зайца (кролика), посыпать его шкуру с внутренней стороны красным терцем и окропить подсолнечным маслом, а затем приложить к спине больного.

БОЛЬ В ПРЕДПЛЕЧЬЕ (острая). Взять два пакетика ладана (около 40—50 г) и растворить в 50 г яблочного уксуса. Нанести смесь на шерстяную тряпочку и три вечера подряд прикладывать ее к больному месту.

Пропитать шерстяную тряпочку бензином, приложить к больному месту, а сверху прижать разогретую (но так, чтобы можно было терпеть) медную тарелочку или пластину. Так три вечера подряд.

БОЛЬ В ГРУДИ (застарелая). Ванга считает, что в таких случаях воспалена легочная оболочка. Она рекомендует делать компресс из теста, замешанного на домашнем квасе, с добавлением 100 г уксуса, 100 г подсолнечного масла и 100 г вина. Такой компресс прикладывать к больному месту.

БОЛЬ В НОГАХ. В большом сосуде прокипятить связку клевера. Когда отвар остынет, процедить, добавить одну столовую ложку керосина. Три-четыре вечера подряд делать ванночки.

БОЛЬ В ПОЯСНИЦЕ. Взять старую турецкую черепицу и хорошенько истолочь в порошок, затем просеять через сито. Добавить три взбитых белка, 20 г измельченного ладана и чайную чашку виноградной водки. Все это хорошенько перемешать. Нанести смесь на льняное полотно и обмотать вокруг поясницы на ночь.

БОЛЬНЫЕ ДЕСНЫ. Несколько раз в день полоскать рот отваром из чабреца, в который добавлена щепотка квасцов.

Больному рекомендуется дважды в месяц жевать по одному часу смолу белой сосны.

БОЛЬНЫЕ ПОЧКИ. Целую неделю больному следует принимать отвар из тыквенных семечек. Кроме того, несколько дней подряд на ночь делать компресс “лапы” на почки, раствор для компресса: толченное льняное семя (приблизительно сто граммов) в небольшом количестве воды.

Раз в неделю больному следует есть только вареную пшеницу, запивая ее водой, в которой варилось зерно.

Взять большой корень ежевики и варить в 5 литрах воды, пока вода не выкипит наполовину. Принимать отвар три раза в день по 100 г.

Гончарную глину залить яблочным уксусом и хорошенько замесить. Смесь нанести на тряпицу и вечером приложить к пояснице, над областью почек.

БОРОДАВКИ. Место, где прежде всего появилась бородавка, хорошенько прижечь раскаленным прутом, после чего сразу же сделать горячую ванночку.

БРОНХИТ (у детей). На свином жиру поджарить два яйца и хорошенько посолить. Когда яичница остынет, приложить ее к груди ребенка на всю ночь.

Взять головку красного лука, очистить ее от шелухи и сделать посередине углубление. Насыпать туда кристаллизованного сахара. Каждый день съедать по одной головке до полного выздоровления.

Начальная стадия. Однократно дать выпить ребенку чайную ложку касторового масла.

Два — три листа мать-и-мачехи сварить в пол-литра свежего молока. Прибавить небольшое количество (на кончике ножа) свежего свиного жира. Принимать вечером перед сном по одной кофейной чашке.

В

ВОСПАЛЕНИЕ ГОРЛА. Два раза в день делать полоскание следующим раствором: в кофейной чашке воды растворить щепотку нашатыря.

ВОСПАЛЕННАЯ КОЖА (на лице). К больным местам прикладывать мох, снятый с камней, которые омываются текущей водой.

ВОСПАЛЕННЫЙ ЛИЦЕВОЙ НЕРВ. Раскалить на углях металлическую иглу. Легким прикосновением к коже (укалыванием) обработать все лицо — сначала здоровую половину, потом — больную. Легкие ожоги быстро проходят, не оставляя следов.

ВЫСОКОЕ КРОВЯНОЕ ДАВЛЕНИЕ. На дно чайной чашки насыпать столовую ложку кукурузной муки и залить горячей водой доверху. Оставить на ночь. Утром выпить воду, стараясь не всколыхнуть со дна осадок.

ВЫПАДЕНИЕ ВОЛОС. Вымытые волосы обдать водой, в которой варился плющ.

Вымыть волосы, причем вместо мыла использовать медицинскую белую глину. После этого в течение месяца натирать оголенные места слегка запеченными дольками лимона.

У детей. Три корешка клевера размером с маслину натереть на мелкой терке и залить 100 г спирта или сильной виноградной водки. Настаивать одни сутки, после чего один — два раза в день протирать оголенные места ваткой пропитанной настойкой.

ВЯЛОСТЬ МУСКУЛОВ (у детей). В 400 г меда добавить 20 г серы. Этой смесью хорошенько смазать тельце ребенка и проделать массаж. Массаж должен делать специалист. После этого ребенок должен трижды пропотеть. Переодеть, хорошенько укутать и дать поспать.

Г

ГАЙМОРИТ. Взять кусочек свежего сливочного масла (размером с кукурузное зернышко) и засунуть в ноздрю. Следует чередовать в первый вечер в одну ноздрю, во второй — в другую, после чего процедура повторяется.

Два — три дня подряд закапывать один раз в день в обе ноздри по 2—3 капли сока дряквы.

ГАСТРИТ (острый). 200 г листьев подорожника ланцетолистного проварить в течение пяти минут в пол-литра

чистой виноградной водки. Процедить и, когда остынет, перелить в бутылку. Принимать натошак по одной столовой ложке за час до поднятия с постели. Во время приема лекарства ни в коем случае не курить.

По утрам натошак выпивать по чашке чая из листьев белой вербы. После этого следует выпить чашку свежего молока.

ГЕМОРРОЙ (внутренний). Взять белую омелу, что растет только на сосне, и накрошить ее стебельки вместе с листьями (около одной столовой ложки) в стакан с водой. Оставить на ночь, а утром натошак выпить настойку. Процедуру повторять до полного выздоровления. Стебельки можно использовать по два — три раза. Этот рецепт противопоказан людям с низким кровяным давлением, т. к. омела еще больше понизит его.

ГЕМОРРОЙ (внешний). Водяной перец (оба вида — с широкими и узкими листьями) сварить в большом количестве воды. После того, как вода остынет, делать сидячие ванночки.

Плоды бузины черной сварить без сахара — до консистенции конфитюра. Принимать каждый день по одной столовой ложке перед едой.

ГОЛОВНАЯ БОЛЬ (упорная, у детей). Набить подушечку цмином песчаным, который предварительно хорошенько высушить. (На Украине цмин называют “сероцвет”, “богородская трава”). После того, как ребенок поспит ночь на такой подушечке, достать из наволочки траву и сварить ее. Отваром обливать голову больного ребенка.

Рекомендуется мыть голову водой, в которой варилась мята перечная.

Если головная боль вызвана стрессовым состоянием, в течение нескольких дней вечером, перед сном, класть в рот по одной столовой ложке сахарного песка, затем пить целую чашку воды.

При хронической головной боли Ванга советует сделать отвар чабреца (воды должно быть много). Вечером окунуть голову в сосуд с отваром и подержать так 10—15 минут, после чего этим же отваром обдать все тело.

ГРИБКОВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ НОГТЕЙ РУК. Сварить

крепкий кофе (не выбрасывать осадок), несколько раз подержать в кофе руки.

Пациенты сообщали, что с успехом использовали этот рецепт при лечении грибковых заболеваний ног, а также для отстранения толстой шелушащейся кожи на пятках и при болях в ступнях и лодыжках. Через некоторое время грибок на ногах исчез, боли прекратились, а кожа на ногах стала белой и гладкой.

ГРИБКОВОЕ ЗАБОЛЕВАНИЕ НА ПАЛЬЦАХ НОГ.

Хорошо вымытые ступни окунуть в крепкий винный уксус. На ночь рекомендуется надеть носки, пропитанные уксусом.

Очень полезно делать прохладные ванночки ступней ног. В воду следует добавить по одной столовой ложке пищевой соды и соли. Держать ноги в воде, пока вода совсем не остынет, после чего ополоснуть их чистой водой.

Мяту истолочь в ступе вместе с солью и закладывать эту кашку между пальцами приблизительно на час. Повторять эту процедуру до тех пор, пока грибок не исчезнет.

Д

ДЕСЕМИНИРОВАННЫЙ СКЛЕРОЗ. Смазать все тело медом и промассажировать его резкими движениями, как бы отрывая кожу от тела.

ДИАБЕТ (начальная форма у детей). Собрать цвет белой шелковицы и сделать отвар. Этим отваром облить ребенка.

Начальная форма. Рекомендуется пить отвар из верхушек побегов ежевики.

ДИЗЕНТЕРИЯ. Связку растений очный цвет полевой в течение 10—15 минут поварить в литре воды. Принимать отвар по одной кофейной чашке только утром, всего два-три дня.

Ж

ЖЕЛТУХА (у детей, родившихся летом). Купать в отваре повилики.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ (воспаление). Каждый день боль-

ному следует съедать натощак по две груши. Рекомендует-
ся также пить компот из диких груш, сваренный без сахара.

ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ (боли, чувство тяжести и рвота
после приема жирной пищи). Выпить сок половины лимона,
в котором растворить пол чайной ложечки питьевой соды.

З

ЗАПОР. Один-два раза в день принимать по 1 столовой
ложке повидла, сваренного из ягодок черной бузины без
сахара. Сахар можно заменить медом.

ЗУД (всего тела).

В большом количестве воды отварить один килограмм
ячменных зерен и искупать в этой воде больного.

500 г бытового спирта (используемого для горения) и
50 г салициловой кислоты смешать. Утром и вечером сма-
зывать тело ваткой, смоченной этим раствором.

И

ИММУННАЯ ЗАЩИТА усиливается, если один раз в
месяц обливаться отваром из богородской травы и тимьяна
ползучего.

ИСПУГ. При испуге человек тут же должен выпить
стакан воды с растворенным в ней небольшим количеством
сахара.

ИСТЕРИЯ. На ночь оставить в ведре с водой букетик
таволги вязолистной. На следующий день прокипятить воду,
не вынимая из нее букетика, подождать, пока остынет и
облить этой водой больного.

К

КАШЕЛЬ (у ребенка). Взять сто граммов меда, сто
граммов свежего сливочного масла и порошок ванилина.
Все хорошенько размешать. Принимать три раза в день
по одной чайной ложке.

Одну картофелину, одну головку лука и одно яблоко
залить литром воды и варить, пока вода не выкипит на по-
ловины. Давать ребенку три раза в день по одной чайной
ложечке при упорном кашле.

Несколько корешков лесного просвирняка варить

10—15 минут в пол-литра свежего молока. Принимать по одной кофейной чашке несколько раз в день при застарелом кашле у курильщиков.

В одном литре воды сварить кусочек смолы (клея) от белой черешни. После того, как остынет, процедить и добавить 200 г меда, три зернышка гвоздики и небольшое количество (на кончике ножа) имбиря. Хорошенько размешать. Принимать натошак утром и вечером по одной столовой ложке для взрослых.

Четыре грецких ореха со скорлупой, одну столовую ложку бузины и одну столовую ложку меда залить пол-литром воды и сварить. После того, как остынет, процедить. Принимать три раза в день по одной столовой ложке.

В течение недели больному следует принимать отвар из льняного семени.

КОЛИТ. Дважды в день принимать сыворотку, которая получается при отжати брынзы. Следует избегать жирной пищи.

“КОМОК” В ТЕЛЕ. Приготовить смесь из вошины (сот), стертой в порошок, полыни и ракии, получившейся кашцей смазать больное место и прикрыть чистой марлей, держать всю ночь. Повторять процедуру пока “комок” не исчезнет.

КРАПИВНИЦА (у детей). Взять поровну крапивы и бузины, приготовить отвар и искупать в нем ребенка.

КРОВОТЕЧЕНИЕ (продолжительное и обильное у женщин). Шесть белков свежих яиц хорошенько размешать с половиной чайной ложечки лимонной кислоты и выпить эту смесь. При необходимости повторить.

Л

ЛЕЙКЕМИЯ (у детей). Рекомендуются пить сок из плодов лесного просвирняка, мальвы.

Порошок из высушенных плодов просвирняка, мальвы смешать с порошком из высушенной сычужины маленького ягненка. Принимать два раза в день по одной чайной ложке, запивать небольшим количеством воды.

Больному регулярно следует пить сок из корней просвирняка, мальвы.

М

МАСТИТ. Из ржаной муки, мягкого растаявшего свежего сливочного масла и свежего молока замесить тесто и приготовить лепешку, которую следует прикладывать к больному месту на всю ночь. Процедуру провести несколько раз, до полного выздоровления.

МИНДАЛИНЫ (воспаление). Взять паслен сладко-горький, который растет во влажных местах, и особенно полезен в марте, хорошенько истолочь, смешать со свиным жиром, затем нанести эту смесь на чистую хлопковую ткань и обмотать ею горло в виде компресса.

Высушенные корешки чемерицы стереть в порошок. Приготовить тесто из муки и воды и вытянуть его в длинную ленту. Шириной эта лента должна быть такой, чтобы можно было обмотать ею горло больного. Затем хорошенько присыпать ленту из теста истолченным порошком из лечебной травы и обмотать ею шею больного так, чтобы миндалины были непременно прикрыты. Сверху наложить бинт или хлопчатобумажное полотно. Для детей продолжительность этого компресса не должна превышать полчаса, а взрослые могут оставить его на всю ночь. При необходимости повторить.

Если воспаление миндалин осложняется наличием аденоидов, применяется предыдущая процедура, при этом для маленьких детей продолжительность компресса от получаса до часа, для больших детей — два-три часа, а взрослые могут оставить компресс на всю ночь.

МИОМА МАТКИ. В течение 15 дней больной рекомендуется пить три раза в день по одной кофейной чашке отвара из конопляного семени.

Н

НАРУШЕНИЕ ОБМЕНА ВЕЩЕСТВ. Одну столовую ложку зверобоя варить 1—2 минуты в стакане воды, отвар выпить утром натощак. Процедуру следует повторять каждый день в течение некоторого времени.

НАРЫВ околоногтевой лунки. Взять горький перец, вырезать донышко с хвостиком, очистить от семени и наполнить сильной ракией. Опустить туда больной палец,

причем постараться сделать так, чтобы ракия не вылилась, и палец перевязать. Повязку желательно оставлять на ночь, но поскольку эта процедура очень болезненна, то держать нужно столько, сколько больной может терпеть. Выздоровление наступает очень быстро.

НАРЫВЫ. Взять немного речного ила и смешать в одинаковой пропорции с обыкновенной солью. На ночь приложить компресс из этой смеси.

НЕВРИТ. Замесить гончарную глину с небольшим количеством уксуса. Три вечера подряд прикладывать к больному месту.

НЕРВНОГО ребенка следует купать в воде, в которой варилося лесное сено. Взрослого хорошо лечить следующим снадобьем: взять 500 г сахара и 500 г меда и смешать. Принимать два раза в день по одной столовой ложке.

НЕРВНУЮ женщину следует поить отваром из розовой душистой герани — один листочек растения на 200 г воды. Принимать по одной кофейной чашке два раза в день.

НЕРВНОЕ РАССТРОЙСТВО.

1. Принимать отвар из корней ежевики.
2. Регулярно пить чай из душицы обыкновенной.
3. Регулярно пить чай из Melissa лекарственной.
4. Принимать отвар из верхушек крапивы жгучей.

“НЕРВНЫЙ” ЖЕЛУДОК. Утром натощак хорошо выпивать стакан воды, в которую добавлена ложка анисовой водки. Спустя 10—15 минут принять столовую ложку оливкового масла.

НОЧНОЕ НЕДЕРЖАНИЕ МОЧИ (у ребенка). Около 2 кг жерухи водной сварить в 10 л воды. Надо знать, что эта трава самая целебная в мае, когда она готовится цвести. Отвар процедить, подождать, пока он остынет, и семь вечеров подряд перед сном делать сидячие ванночки до пояса. Вынутую из воды траву перемешать со свиным жиром и делать компрессы — в первый день на живот, а в следующий — на поясницу. Компресс следует держать всю ночь. Этот рецепт Ванга советует применять лишь тем, у кого в порядке позвонки. Если же позвонки слишком уда-

лены друг от друга, то прежде, чем приступить к ванночкам, летом следует проделать курс солнечных ванн, причем перед каждой ванной поясницу ребенка следует смазывать ружейным маслом.

О

ОБЕЗДВИЖИВАНИЕ (вследствие ревматизма). Делать ванночки в отваре дряквы.

ОБМОРОК (внезапный). В область солнечного сплетения положить хорошенько размятый лист большого лопуха.

ОДЫШКА. Смешать по 200 г меда, оливкового масла и виноградной водки. Принимать три раза в день по одной рюмке.

ОЖОГ. При ожоге выхлопными газами Ванга советует использовать следующее снадобье: шесть желтков свежих яиц и шесть ложечек свежего растопленного масла размешать и взбивать до тех пор, пока смесь по консистенции не станет напоминать майонез. Несколько раз обвить ноги марлей, пропитанной смесью.

ОПРЕЛОСТИ (у детей и взрослых). Трухлявое дубовое дерево стирается в порошок. Больное место обмыть, хорошенько высушить и припудрить этим порошком.

ОТЕК КОЛЕНА. Этот рецепт очень необычен и интересен. Один бульдозерист поранил колено во время осушения болота. Нога стала отекать, гноиться, и врачи сказали, что ее надо ампутировать. Ванга же посоветовала найти лягушку, по возможности в том же болоте, где пострадал человек, содрать с нее кожу и приложить к больному месту. Бульдозерист выполнил наказ Ванги. Приложив кожу к больной ноге, он заснул и два дня проспал непробудным сном, хотя до этого вообще не мог заснуть, не помогали даже большие дозы снотворного. Проснувшись, он увидел, что повязка упала, а на ней был гнойный стержень (как у чирья), величиной в 10 см. Через неделю рана затянулась, и нога была спасена. Некоторым этот рецепт может показаться странным, но ученые обнаружили в коже лягушки вещества, которые делают ее неуязвимой. Ей не страшен укус даже самой ядовитой змеи.

ОТЕКИ НОГ. В ведре холодной воды растворить пакет каменной соли. Затем взять мохнатое полотенце, хорошенько смочить его этой водой, отжать и приложить к пояснице. Десять раз повторить процедуру. В результате начинается сильное выделение мочи, отеки спадают.

ОТРАВЛЕНИЕ ХИМИКАТАМИ. По вечерам некоторое время держать ноги в теплой воде.

ОТЛОЖЕНИЕ СОЛЕЙ. Взять головку репчатого лука и разрезать пополам. Посередине обеих половинок капнуть по одной капельке дегтя и приложить к больному месту.

ОТРАВЛЕНИЕ РЫБОЙ. Не медля выпить столовую ложку анисовой водки, предварительно растворив ее в стакане воды.

II

ПЕРЕУТОМЛЕНИЕ. Если вы страдаете от сырости на рабочем месте и от переутомления, Ванга советует нанести на хлопчатое полотно смесь из растаявшего воска, оливкового масла и воды и укутать им ноги. Держать всю ночь. При необходимости повторить процедуру.

ПИЕЛОНЕФРИТ (у детей). Необходимо соблюдать строгую диету, употреблять только кукурузный хлеб и пить отвар из кукурузного волоса.

ПЛЕКСИТ. Прикладывать к больному месту шерстяную тряпочку, пропитанную смесью из яблочного уксуса и измельченного в порошок ладана.

Истолочь листья вербы и эту кашицу прикладывать к больной руке (лопатке).

ПЛЕШИВОСТЬ (у детей, круговая). Связку одного цвета полевого варить 10—15 минут в виноградной водке. Этим отваром несколько раз в день натирать оголенные места ваткой. Через неделю отварить корни клевера и три вечера подряд мыть голову этим отваром.

ПЛОХО ЗАЖИВАЮЩИЕ РАНЫ. Три веточки окопника лекарственного варить в литре воды, пока она не выкипит наполовину. Процедить и делать этим отваром промывания.

ПНЕВМОНИЯ. Больному следует раздеться догола,

обмотаться простыней и по несколько раз в день лежать по двадцать минут на раскаленном песке.

ПОНОС. Несколько раз в день рекомендуется пить отвар мяты перечной.

В течение нескольких дней пить по стакану воды с добавлением десяти капель суслы, из которого делают анисовую водку.

ПОРЕЗ. Зверобой залить оливковым маслом и оставить на сутки настояться. Если этой настойкой смазать рану она быстро затягивается. Смесь можно использовать продолжительное время, если хранить ее в холодном месте.

ПОТРЕСКАВШАЯСЯ КОЖА РУК. Прodelать две-три ванночки в холодном отваре из горца перечного.

ПРЕДСТАТЕЛЬНАЯ ЖЕЛЕЗА (воспаление). Растереть в порошок обгоревшую головню липового дерева. Семь дней подряд делать из этого порошка напиток в виде кофе и пить его по утрам.

ПСОРИАЗ. Больные места хорошенько обработать ваткой, смоченной спиртом, и смазать соком грыжника голого.

ПРОСТУДА (у детей). Хорошенько смазать грудь, спину, шейку, руки и ноги больного ребенка смесью, приготовленной из ракии, меда с добавлением по одной таблетке хины и аспирина. Дать ребенку пропотеть, переодеть в сухую одежду и уложить спать.

Р

РАДИКУЛИТ. Приготовить смесь из истолченной в порошок черепицы, двух белков, одной чайной ложечки истолченного белого ладана и одной рюмки виноградной водки. Перед сном нанести смесь на шерстяную тряпочку и приложить к пояснице. Этот "пластырь" должен лежать на пояснице до тех пор, пока сам не отпадет.

РАЗРАБОТКА КОНЕЧНОСТЕЙ (после обездвижения). Приготовить смесь из 100 г свиного жира и 1 столовой ложки соли. Смазать этой смесью конечности, сверху покрыть хлопчатобумажным полотном и полиэтиленовой пленкой.

РАСТЯЖЕНИЕ МУСКУЛОВ (на руке). В большом количестве воды отварить зеленую бузину, прибавить одну

столовую ложку питьевой соды и, когда вода остынет, несколько раз сделать ванночки, погружая в отвар руку до плеча. Не нужно процеживать.

РАСШИРЕНИЕ ВЕН. Страдающему расширением вен рекомендуется надеть чистые хлопчатобумажные носки и утром походить по росе. Когда носки хорошенько промокнули, после восхода солнца их не следует снимать, а оставить высохнуть на ногах.

Зеленые грецкие орехи залить оливковым маслом. Сосуд, в который они помещены, поставить на 40 дней в солнечное место. После этого смазывать больные места.

В течение десяти дней делать повязки из легкого свиного сала, нарезанного на дольки. Одну или несколько долек именно тех, которые прикладываются к венам, можно посыпать серой. Повязка должна оставаться всю ночь.

РЕВМАТИЗМ. Наряду с проведением лечения больным рекомендуется каждый день употреблять в пищу салат из сельдерея.

Смазать ноги ружейным маслом и принимать солнечные ванны (на нервной почве).

С

САРКОМА (в случае опухоли). Приложить к опухоли мясо диких животных, припорошенное нашатырем.

СВИНКА (паротит). Синюю оберточную бумагу изрешетить иголкой и намазать смесью из меда, ракии и истолченного ладана. Прикрепить к области за ушами. Через три дня болезнь проходит.

СЛЮННЫЕ ЖЕЛЕЗЫ (нарушение функций). К нижней челюсти прикладывать компрессы из ноготков.

СЕРДЕЧНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ (профилактика). Четыре раза в год четыре дня подряд пить отвар из цветков синего боярышника.

СЕРДЦЕБИЕНИЕ (аритмия). Натереть на терке полкило лимонов, смешать их с полкило меда, добавить двадцать истолченных абрикосовых ядрышек из косточки. Принимать перед едой утром и вечером по одной столовой ложке.

СЫПЬ. Используется порошок из древесины, изъ-

еденной дровоточцем. Если сыпь появляется у ребенка, то порошок следует прокипятить, процедить и облить этой водой ребенка. А для взрослых применяется другой рецепт. Больной после купания должен смазать тело кремом, приготовленным из свиного жира и упомянутого порошка. Процедуру следует повторять до полного выздоровления.

Больному рекомендуется купаться в воде, куда добавлен отвар из дубовой коры.

Сыпь по телу у новорожденных и младенцев. Сделать отвар из повилики и несколько раз искупать в нем ребенка.

Сыпь упорная. В течение двадцати дней больному рекомендуется пить отвар из семян вики. Отвар следует пить по несколько раз в день как чай.

Т

ТЕМПЕРАТУРА (высокая, у детей). Облить больного ребенка водой, в которой варился кислый виноград.

На горной поляне собрать сено, сделать из него отвар и купать в этом отваре больного ребенка.

У

УКУС НАСЕКОМЫХ. Потереть укушенное место листком черной бузины.

УШИБ. 1. Приложить к больному месту кружочки сырой картошки.

2. Ушиб застарелый. Приложить к больному месту свежесобранную шкуру зайца (кролика).

УЦЕМЛЕНИЕ НЕРВА (в результате падения). Взять хлопковую ткань, на которую нанести смесь из оливкового масла, свежерастопленного воска и сот. Повязку прикрепить по длине всего позвоночника от затылка до копчика. При необходимости процедуру можно повторить три раза.

Х

ХУДЫЕ ДЕТИ (до трехлетнего возраста). Весной нужно проделать десять ванночек с отваром из свежих ореховых листьев.

Ц

ЦИРРОЗ. В материнском молоке размешать белую муку, принимать утром и вечером перед едой по столовой ложке.

Ч

ЧИРЬИ. Замесить небольшую лепешку из ржаной муки, свежего молока и свежего сливочного масла. На ночь приложить к больному месту. Такой "компресс" вытягивает "жало" чирья без остатка.

ЧЕСОТКА. Сварить 5 стаканов ячменя. Отваром протирать кожу

Щ

"ЩЕТИНА" у новорожденных. В настоящее время эта болезнь почти не известна, но пожилые женщины хорошо помнят ее. На спинке у новорожденного вдруг начинает расти щетина. Говорят, что эта болезнь очень опасна. Лечение чрезвычайно просто. Взять древесную золу, смочить руки и, окунув их в золу, быстрыми движениями растирать спинку ребенка, пока не выпадут все волосы. Прodelать это и с личиком ребенка, потому что щетина может появиться и там.

Э

ЭКЗЕМА. Многие разновидности этой болезни можно вылечить, смазывая регулярно больные места жидкостью, которая в мае образуется в шишечках вяза.

ЭКЗЕМА ВОДНАЯ (у детей). Прокалить в духовке три ореха вместе со скорлупой, пока они не станут темно-коричневыми. Когда орехи остынут, истолочь их и прибавить к ним ложку рыбьего жира. Хорошенько почистить больное место и смазать его несколько раз приготовленной жидкостью.

ЭКЗЕМА, которая образуется в результате работы со стиральными порошками, лечится следующим образом. Ежедневно делать ванночки для рук, растворяя в воде одну чайную ложку пищевой соды. Ванночка должна продолжаться 15-20 минут. После чего на десять минут руки следует погрузить в слегка подогретое оливковое масло.

ЭКЗЕМА. Букет лесных цветов отварить и этим отваром облить больного.

После купания смазать больные места смесью из равных частей подсолнечного масла и уксуса.

Смазывать пораженные места смесью из тавота или машинного масла, и бензина, взятых в равных пропорциях.

Я

ЯЗВА (двенадцатиперстной кишки, кровоточащая). Взбить один белок свежего яйца, с одной чайной ложечкой сахарной пудры и столовой ложкой оливкового масла. Десять дней подряд каждое утро натощак принимать по одной столовой ложке этой смеси.

ЯИЧНИКИ (воспаление). Отварить лесное сено и больному посидеть над паром. Процедуру принимать каждый день до исчезновения воспаления.

Больному постоять над паром, поднимающимся от нестираной овечьей шерсти, залитой кипятком.

Отварить кочан свежей капусты, залить свежим молоком и больному посидеть над паром.

СОДЕРЖАНИЕ

ВСТУПЛЕНИЕ	5
-------------------------	----------

ГЛАВА I	
ПРОСТУДНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ	7

Ангина	7
Если вас замучил насморк	8
Рецепты от простуды	11
Кашель, кашель	12
Грипп	14
Температура: друг или враг?	19
Кажется, я простыл	20
Гайморит	27
Бронхит	28

ГЛАВА II	
ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ, ПЕЧЕНЬ, ЖЕЛЧНЫЙ ПУЗЫРЬ, ПОЧКИ	32

Боль в животе	32
Изжога	34
Катар желудка	40
Народное средство от катара желудка	41
Обострение гастрита	42
При катаре желудка (гастрите)	43
Лечим гастриты	44
При колите	44
При язве желудка (вне обострения)	45
При язве желудка	45
При язве желудка и двенадцатиперстной кишки	46
При язве желудка, воспалении кишечника, расстройствах и разных болях в желудке	46
При холере, язве желудка и двенадцатиперстной кишки	47

При повышенной кислотности желудка	47
При кишечных коликах	47
При вялом пищеварении, расстройствах кишечника, воспалениях желудка и кишечника	47
При плохом пищеварении	48
При атонии кишечника, спазмах в области желудка, болях в области кишечника	48
При поносе	48
При поносе у детей	48
При поносе и дизентерии	49
При дизентерии	49
При рвоте и отравлении	50
При запоре	50
При отрыжке	50
Средство от икоты	51
Применение шиланжит мумие	51
Лечение печени и желчного пузыря	52
При заболеваниях печени	52
При болях в печени	53
Для растворения камней в печени	53
Камни в печени	54
Для растворения камней в желчном пузыре	54
Желчные камни	55
Народные средства	56
Вас беспокоят почки	56
Песок и камни в почках	56
Как вывести камни из почек	58
Яблочный сок от камней в почках и желчном пузыре	59
Пол-пала выводит песок из почек	59

ГЛАВА III

СОВЕТЫ В ЭКСТРЕМАЛЬНЫХ СИТУАЦИЯХ 61

Обморок	61
Перелом кости на руке или ноге, или в другой части тела	62
Новая рана, порезы, удары, ушибы	62
Пуля в теле	62
Ушибы, ссадины, кровоподтеки	63
Вывихи	63
Растяжение связок	63

Рана внешняя, открытая	65
Судорога жил (при растяжениях, ударах, ссадинах)	65
При угаре	65
При отравлениях	65
Средство для отрезвления	66
Антиалкогольный чай	66
Домашнее средство от пьянства	67
Ожоги	67
Обморожение рук, ног, ушей, носа	69
Замерзшее тело	69
Икота	69
Блоха в ухе	70
Жало пчелы или осы	70
При укусах бешеной собаки	70
Укусы змей	70
Укусы насекомых	71

ГЛАВА IV

СОВЕТЫ НАРОДНЫХ ЦЕЛИТЕЛЕЙ	74
Ячмень	74
Желтуха	74
Желтуха черная	74
Старинные славянские рецепты по уходу за волосами	75
Выпадение волос	76
Перхоть	76
Лишай, герпес, экзема	76
Веснушки	77
Как избавиться от мозолей	77
Бородавки на руках и на теле	78
Бородавки от шанкра	78
Внешние кожные болезни	78
Вши всех видов	78
Болезни матки	79
Нарушение менструации	79
Нерегулярная менструация	79
Трещины соска кормящей матери	80
Задержание мочи	80
Семятечение — поллюция	81
Недержание мочи	81
Вздутие шейных вен	81

Самопроизвольное подергивание частей тела, рук или ног	81
Глаза	82
Отек	82
Отек языка	82
Отек шеи под ушами	83
Отек, вызванный воспалением зуба	83
Отек в коленях	83
Отек в паху	83
Отек суставов при ревматизме	83
Гланды	83
Неприятный запах изо рта	84
Нос	85

ГЛАВА V

СОВЕТЫ ПСИХОТЕРАПЕВТОВ 87

Как предотвратить усталость	87
Усталость в ногах	93
Каждый человек должен в совершенстве владеть собой	94
Как защитить организм от чрезмерных напряжений?	95
Как смягчить вредные последствия отрицательных эмоций? ...	95
Как освоить метод самовнушения	96
Место для аутотренировок	97
Сон, как у ребенка	97
Нервная система	100
Обида	100
Умейте радоваться мелочам (для женщин)	100
Какое ваше самочувствие?	101
Чем заесть... стресс?	103
Если вам не спится	104

ГЛАВА VI

КАК ПРЕДОТВРАТИТЬ СЕРДЕЧНО-СОСУДИСТЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ 109

Сердце — чудо-машина	109
Руководство по здоровому образу жизни	111
Холестерин. В чем его вред	112
Откуда берется холестерин в крови	113
Что же делать?	113

Уровень холестерина у детей	114
Пищевые продукты, понижающие уровень холестерина в крови	114
Артериальное давление	115
Физические упражнения	116
Программа тренировок	117
Следите за пульсом	117
Частота сердечных сокращений	118
Избыточная масса тела	118
Не слишком ли много вы весите	118
Наши советы	118
Уставные дети	120
Стресс	120
Курение	122
"День освобождения от сигарет"	124
Малыш поможет маме бросить курить	124
Полнеть не обязательно	125
Решайтесь!	125
Тест на изнашивание организма	126
Сердце	126
Слух	126
Кожа	126
Зубы	126
Уходим от инфаркта	127
Давление	127
Как за пять минут нормализовать давление	127
Гипертония	128
Чай от гипертонии	128
Боярышник лечит гипертонию	129
Болезни сердца	130
Порок сердца	130
Ожирение сердца	131
Расширение сердца	131

ГЛАВА VII

КАК СОХРАНИТЬ И УЛУЧШИТЬ ЗРЕНИЕ 132

Общие рекомендации	132
Энергетическая гимнастика для глаз	138

ГЛАВА VIII

ПРЕДОТВРАТИМ РАКОВЫЕ ОПУХОЛИ _____ 139

Диета против рака	139
Оливковое масло против рака молочной железы	144
Помидоры против рака простаты	145
Виноград против рака легких	145
Успешный опыт лечения рака языка	145
“Как я борюсь против рака”	148
Кламин (железобетонный щит от... рака)	149

ГЛАВА IX

ПОЗВОНОЧНИК И СУСТАВЫ _____ 150

Остеохондроз	150
Советы	151
Восемь упражнений против остеохондроза	151
Радикулит	153
Очищение суставов и позвоночника	155
Люмбаго	156
Ишиас	156
Народные домашние средства	157
Если болят суставы	157
Методика лечения суставных заболеваний	158
Примечания	169
Противопоказания применения теплых ванн из лекарственных растений	171
Рекомендуемый курс лечения	171
Полные обертывания	171
Отвары	172
Ванны для рук и для ног	173
Полуванна	174
Физические упражнения	174
Микстуры (отвары, настои, настойки), применяемые при лечении суставных заболеваний	177
Компрессы	179
Ревматизм	182
Ревматизм суставный	184
Народные домашние средства	186
Симпатическое средство	188

Артриты	188
Общие правила	188
Ванны с морской солью	189
Щелочной раствор	189
Хвойные ванны или ванны с березовыми листьями	189
Лечение морским песком	189
Старинная уральская мазь	190
Мазь из березовых почек	190
Мазь, приготовленная на скипидаре	191

ГЛАВА X

ЛЕГКИЕ 192

Астма	192
Народные средства	193
Бронхиты, плевриты, пневмония	195
Бронхит хронический	198
Пневмония	199
Повышенная кислотность желудка	199
Трахеобронхит	199

ГЛАВА XI

О ЛЕКАРСТВАХ 200

Осторожно: антибиотики	200
Итак, верно ли, что	202
Анальгин	204
Использование сосудосужающих	205

ГЛАВА XII

АТЕРОСКЛЕРОЗ 206

Чем лечить атеросклероз?	212
Народные способы лечения	213
Сосновые иголки и шишки	213
Бурые водоросли (морская капуста)	214
Сырой картофель	214
Лечение чесноком	214
Лечение свежими вишнями	215

Лимонный сок	215
Склероз	215
Стенокардия	217

ГЛАВА XIII

КОЖА ЧЕЛОВЕКА	218
Поражение кожи	218
Домашние народные средства	220
Когда шелушится кожа	220
Водянка	221
Домашние народные средства	221
Бородавки	223
Лишай красный плоский	224
Лишай от кошек и собак	224
Мозоли	224
Нарывы, фурункулы, чирьи	225
Потение ног	226
Прыщи и угри	228
Опрелости	230
Раны гнойные	230
Заболевания кожи	231
Термический ожог	233
Народные средства	234
Рожа	236
Народные средства	237
Воспаление глаз при роже	238
Трофическая язва	238
Крапивница	240
Народное средство	240
Экзема	240
Экзема аллергическая	242
Ячмень на глазах	244
Лейкома	245
Почему появляется лысина	245

ГЛАВА XIV

ДРУГИЕ БОЛЕЗНИ	248
Сахарный диабет	248
Геморрой	250

Общие правила	250
Варикозное расширение вен	259
Храп	262
Катар гортани	263
Народные средства	264
Мигрень	264
Народные домашние средства	265
Подагра	265
Приливы крови	266
Головные боли	267
Симпатическое средство	268
Солнечный удар	268
Проблема пожилых мужчин	269
Схема лечения	269
Миома	270

ГЛАВА XV

РАЗНОЕ 272

Кто родится у меня?	272
Семь граммов спиртного в день — на благо?	279

ГЛАВА XVI

СОВЕТЫ, СОВЕТЫ..... 281

Отекшие веки	281
Выпадают волосы.....	281
Трещины в уголках рта	281
Жажда	281
Шум в ушах	282
Желобки на ногтях	282
Ломкие ногти	282
Судороги икроножных мышц	282
Если вы поседели — ешьте больше кальция	282
Если у вас закружилась голова	283
10 деликатесов удлинляют жизнь на 30 лет	283
Худейте медленно	283
Как улучшить память	284

ГЛАВА XVII
СИСТЕМНОЕ ОЗДОРОВЛЕНИЕ.
СИСТЕМНОЕ ЛЕЧЕНИЕ

285

Путь к долгожительству	285
Как и чем засоряется наш организм?	293
Десять заповедей продления молодости и здоровья	298
Что способствует сохранению молодости и здоровья	299
Система оздоровления кацузо ниши	299
Мочевая терапия	307
История мочевой терапии	307
Джон У. Армстронг	310
Раоджибхай манибхой пател	312
Сущность мочевой терапии	313
Техника мочевой терапии	315
Первоначальная фаза привыкания	316
Практика внутреннего применения	317
Один раз в день	317
Диета	317
Три раза в день	317
Диета	318
Голодание	318
Альтернативное голодание	319
Практика наружного применения	320
Техника смазывания тела мочой	320
Применение влажных повязок с мочой	322
Предупреждения и предостережения	322
Астма	323
Атеросклероз	323
Диспепсия	324
Экзема	324
Геморрой	324
Гепатит	324
Ожирение	324
Ревматизм	325
Водолечение	325
Народная медицина и водолечение	325
Вода	327
Минеральная вода	327
О талой воде	331

Употребление талой воды	333
Применение воды для лечения	334
Компрессы	334
Ножные ванны	335
Полуванны	335
Сидячая холодная ванна	335
Теплая сидячая ванна	336
Холодная полная ванна	336
Теплая ножная ванна	336
Смешанные ванны	336
Минеральные ванны	336
Ванны для отдельных частей тела	337
Глазная ванна	337
Паровые ванны	337
Головная паровая ванна	337
Ножная паровая ванна	338
Паровая ванна на ночном стуле (горшке)	338
Особая паровая ванна для отдельных больных мест	338
Обливания	338
Обливание бедер	339
Обливание нижней части тела	339
Обливание спины	339
Обливание всего тела	339
Обливание верхней части тела	339
Обливание рук	339
Обливание головы	340
Обмывания	340
Полное обмывание для здоровых	340
Полное обмывание для больных	340
Обмывание отдельных частей тела	340
Обертывания	340
Обертывание головы	340
Обертывание шеи	340
Шаль	341
Ножное обертывание	341
Обертывание до колен	341
Нижнее обертывание	341
Короткое обертывание	342
Мокрая рубаха	342
Испанский плащ	342

Питье воды	342
Экстракты	342
Настои	342
Дыхание по системе Бутейко	343
“учитесь — не дышать”	344
Новая жизнь старой идеи	346
Занятие первое	346
Симптомы гипервентиляции:	348
Занятие второе	349
Реакция выздоровления (ломка болезни)	349
Занятие третье	351
Барьеры препятствий	351
Немного истории	352
Биологическая роль кислорода и углекислого газа	353
Занятие четвертое	353
Эволюция дыхания в патогенезе (плода)	353
Защита от выветривания CO ₂	354
Занятие пятое	354
Защита от выветривания CO ₂ (продолжение)	354
Занятие шестое	355
Сопутствующий фактор вериге-вери	356
Аллергическая теория бронхиальной астмы	357
Гипертония	357
Этиология	358
Занятие седьмое	358
Патогенез гипертонической болезни	358
Способы удлинения задержки	359
Парадоксы дыхания	359

ГЛАВА XVIII

ПРОРИЦАТЕЛЬНИЦА ВАНГА

В РОЛИ ЦЕЛИТЕЛЬНИЦЫ 361

Рецепты врачевания	364
--------------------------	-----

Популярное издание

КОЛЯДА Михаил Георгиевич

СОВРЕМЕННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДОМАШНЕЙ МЕДИЦИНЫ

Дизайн обложки ЛУКАША Владимира Юрьевича

Редактор **З. В. Нечволода**
Компьютерная верстка **И. В. Романчук**

Формат 84х108/32. Бумага газетная.
Гарнитура Journal. Печать высокая.
Усл. печ. л. 21. Уч.-изд. л. 18,48.
Тираж 15 000 (3 з-д 8001—11 000) экз.
Заказ № 7-961.

Общество с ограниченной ответственностью
«Производственно-коммерческая фирма «БАО»
Свидетельство о внесении субъекта издательского дела
в Государственный реестр издателей, изготовителей
и распространителей издательской продукции
серии ДК № 540 от 23.07.2001 г.
83121, г. Донецк, ул. Брюсова, 26, тел./факс (062) 381-89-49
Адрес сайта в Интернете: www.bao-book.com
E-mail: bao@skif.net
postmaster@bao.donbass.com

Заключение государственной санитарно-эпидемиологической
экспертизы № 05.03.02-04/20582 от 24.04.2007 г.

Магазины «Книги для всей семьи»:

г. Донецк, б. Пушкина, 23 тел. (062) 349-33-19, 349-33-18, 349-33-17
г. Донецк, пр. 25-летия РККА, 4 тел. (062) 345-63-34, 345-63-39, 345-65-08

Киев тел./факс (044) 455-52-53, 455-52-54
Одесса тел. (048) 741-73-10
Симферополь тел. (0652) 29-19-71, (050) 347-05-68
Запорожье тел. (0612) 13-49-51
Харьков тел. (057) 714-93-58, (067) 545-05-04, (050) 302-55-10,
E-mail: realization@folio.com.ua

Отпечатано с готового оригинал-макета
в ОАО «Поліграфкнига» корпоративное предприятие ГАК «Укривдавполіграфія»
03057, г. Киев, ул. Довженко, 3

Свидетельство о внесении субъекта издательского дела
в Государственный реестр издателей, изготовителей
и распространителей издательской продукции серии ДК № 3089 от 23.01.2008 г.
Заключение государственной санитарно-эпидемиологической
экспертизы № 05.03.02-04/13696 от 28.03.2006 г.

[illegible]

[illegible]



СОВРЕМЕННАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ ДОМАШНЕЙ МЕДИЦИНЫ

Настало время забыть о болезнях и стать по-настоящему здоровым человеком! Издание включает ценные рекомендации народных целителей и профессиональных врачей, старинные и новейшие рецепты, советы психотерапевтов и многое другое. Содержательность и несомненная практическая ценность сделают издание настольной книгой для всех, кто заботится о здоровье. Эта книга — ваш надежный друг, помощник и целитель — даст ответ на любой вопрос.



9 789663 389141