

# НАРОДНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



## ЛЕЧЕНИЯ ПЬЯНСТВА И АЛКОГОЛИЗМА



Санкт-Петербург  
2010

УДК 616.2  
ББК 54.12  
К 78

*Оформление Олега Курты*

**Краснова М. (составитель).**

**К 78** Народная энциклопедия лечения пьянства и алкоголизма. — СПб.: Издательство «Веды», 2010. — 224 с.

ISBN 978-5-9985-1068-7

Почему эта энциклопедия народная? Потому что, к сожалению, пьянство — это недуг, от которого нынче страдает едва ли не вся нация. На сегодняшний день это первая и единственная попытка собрать и обобщить все методы преодоления тяги к спиртному, которые имеются в арсенале народной медицины. Здесь приведены рецепты на основе натуральных продуктов: трав, овощей, фруктов, меда, ароматических масел и пр.; особая физкультура для лиц, мучимых абстинентным синдромом. Вы узнаете и о том, как заговорить пьянку и похмелье. Кроме того, в энциклопедии имеются специальные разделы, посвященные борьбе с последствиями пьянства; энциклопедия расскажет, как привести в порядок органы и системы, разрушенные алкоголем: печень, почки, сердце, поджелудочную железу, мозг; вы найдете здесь даже рецепты для восстановления внешности — чтобы на лице не читалась тягостная сага о вашем несчастном пристрастии.

© Краснова Мария, 2010  
© «Веды»<sup>TM</sup>, оформление серии,  
2010  
© Издательская Группа «Азбука-классика», 2010

ISBN 978-5-9985-1068-7

# О ЧЕМ И ДЛЯ ЧЕГО ЭТА КНИГА



## К ЧИТАТЕЛЯМ

Дорогие читатели!

Перед вами совершенно уникальная книга, в которой собраны усилиями самых разных специалистов: врачей-наркологов, психотерапевтов, гастроэнтерологов, кардиологов, гепатологов, фитотерапевтов и др.; ботаников, историков и этнографов и пр. — старинные, традиционные и новейшие рецепты средств, которые помогут избавиться от привычки пьянства и восстановить организм и психику после даже многих лет постоянного (ежедневного) употребления алкоголя.

Я координировала работу нашей команды, да и выступила как зачинщик и организатор проекта тоже я, потому что мне кажется это очень важным. Ну посудите сами: у нас с вами сейчас, господа,



кризис, и хотя, так сказать, всероссийское начальство утверждает, что он уже кончился, мы себя не чувствуем уверенно и спокойно, да и материальное наше положение не сказать, чтобы улучшилось. А значит, мы нервничаем, стресс же снимаем традиционным способом, и кажется многим из нас, что если не выпить, то жить вообще невозможно. К сожалению, именно так все у многих и обстоит: если не выпьет человек, то небо ему с овчинку кажется, и жить невозможно уже в самом что ни на есть прямом смысле — человеку очень плохо. Многие ведь и сами не заметили, как собственными руками сделали себя больными людьми, больными тяжелой хронической болезнью с бездной осложнений, в том числе и смертных, да и без осложнений убивающей.

Надо к врачу, и как можно быстрее — у нас в стране сильная традиция, наработанные методики лечения алкоголизма, но... у нас в стране еще и очень своеобразное отношение к алкоголизму: с одной стороны, пьяных традиционно жалуют и оправдывают, а с другой, болеть алкоголизмом стыдно. То есть пить можно, а болеть нельзя. Абсурд, не правда ли? С точки зрения естественной, нормальной логики — да, абсурд, чистый бред. Зато по жизни этот абсурд и бред приводит к тому, что человек пьет, но признаться даже себе в том, что он болен, не может. А если не болен, то и лечиться не от чего. Вот от цирроза имеет смысл лечиться — это болезнь, это все по-



нимают! А регулярное пьянство — это так, это культурный (или не очень) отдых.

**Дорогие мои! Регулярное пьянство — это алкоголизм, алкоголизм — это болезнь, и лечить ее имеет смысл отнюдь не меньший, а даже больший, чем цирроз!**

Но ведь очень многим людям, которые от всей души хотят, но никак не могут прервать свое пьянство, и при этом к врачу обращаться не желают или по каким-то причинам не в состоянии себе позволить, можно помочь! Веками народная медицина спасала алкоголиков! Веками бабушки-нахарки выводили из запоев и восстанавливали печень! Причем, заметьте, средствами очень мягкими, не калечащими ни тело, ни душу, то есть ни организм, ни психику. Наркология обходится с больными намного жестче!

Размышляя обо всем этом, я поняла, что нам просто необходима **НАРОДНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**, в которой будет рассказано, как избавиться от одного из — что уж там мелочиться — самых страшных недугов относительно безболезненно. Кстати, мои коллеги, когда узнали об этом моем проекте, радостно меня поддержали и включились в работу на волонтерских началах, без их знаний ничего бы у меня не вышло. Зато теперь перед вами, дорогие читатели, результат нашей общей работы, перед вами книжка, в которой множество народных рецептов, позволяющих вылечить алкоголизм в домашних условиях.



## **ПОЖЕЛАНИЯ, ПРЕДОСТЕРЕЖЕНИЯ И НАПУТСТВИЯ**

**Мы постарались представить вашему вниманию наиболее обширную коллекцию рецептов, многие из которых уникальны! Более того, все средства, которые вы сами изготовите по нашим рецептам из экологически чистых материалов, являются абсолютно безвредными, если у вас нет противопоказаний к ингредиентам, из которых средство составлено. Посудите сами: себе вы можете доверять, а значит, вы можете чувствовать себя спокойно, быть уверенными в том, что в ваше лекарство не попала какая-нибудь травка, которая выросла на шумной автотрассе или вблизи химического завода.**

**Кроме того, готовя лекарство для себя, любимых, вы вряд ли перепутаете пропорции, и уж точно не забудете, что вам или вашим близким можно, а чего нельзя. Только, пожалуйста, будьте внимательны и не игнорируйте возможные противопоказания: то, что может быть целебным, в каких-то ситуациях может обернуться и ядом!**

**И еще мы должны вас предупредить: собирайте, пожалуйста, только те травы, которые хорошо знаете! Если вам не знакомо то или иное название, которое вы встречаете в рецептах, лучше купите эту травку в аптеке, ведь, не имея точного представления о том, как то или иное растение выглядит, можно нарваться на что-то похожее, но ядовитое! Застрахуйте себя от ошибки! Кстати,**



людям, которые сами решили, что им одной силой воли не справиться с пьянством и нужно попечиться, я очень рекомендую собирать травы самостоятельно, только, пожалуйста, на трезвую голову, — сбор лекарственных трав сам по себе очень полезен и может стать частью лечения.

Как нам кажется, сейчас для всех очевидно, что лекарственные средства, так сказать, ненатуральные, порой приносят больше вреда, чем пользы, и вряд ли остался кто-нибудь, кто предпочел бы лечиться сам и лечить своих близких «химией». Разумеется, то, что дала нам природа, намного полезнее! Эта книга как раз и поможет вам разобраться в том, что так щедро дарует нам земля.

Все рецепты, которые здесь приводятся, просты в исполнении, а ингредиенты легко можно или собрать самим (в экологически чистых местах!), или приобрести в аптеке (все они дешевы и есть практически везде). Это — веками проверенные средства, и множество людей пользовалось нашими рецептами для их приготовления. Никто никогда не жаловался, честное слово!

Однако мы считаем необходимым предупредить вас: бывает так, что продолжительное пьянство приводит к очень тяжелым заболеваниям, таким, как гепатит или цирроз печени. **Ни в коем случае вы не должны пренебрегать врачебной помощью, считая, что народная традиционная медицина — панацея от всех бед!** И частая рвота, и желту-



ха, и кожный зуд, и постоянный озноб, да еще в сочетании с тяжестью или болями в правом под-реберье требуют от вас немедленного обращения к врачу! И не только эти симптомы — симптомы серьезного поражения печени, — немедленного врачебного вмешательства могут потребовать и сердце, и головной мозг. Народные средства очень хороши, и наши рецепты безупречны, но, к сожалению, в тяжелых случаях их бывает недостаточно! Не рискуйте своим здоровьем и жизнью, ведь никто, в том числе и вы, не застрахован от ошибки — вы можете перепутать более тяжелое заболевание с обычным похмельем!

И, пожалуйста, не ждите немедленного эффекта! Если вы много лет пили каждый день, то вряд ли следует требовать от лекарства, чтобы оно вмиг избавило вас от зависимости. Народные средства действуют медленнее химических, но они действуют, и помощь от них обычно оказывается более надежной.

Если вы страдаете хроническим гепатитом или гастритом, если у вас часто бывают неполадки в работе кишечника или скачет давление, то пьянство способствует развитию или обострению вашего заболевания. Алкоголизм препятствует лечению основного недуга, поэтому его надо лечить, и вот тут-то как раз приходят на помощь безобидные и очень действенные натуральные средства, которыми испокон веков лечились наши предки. Их-то мы и предоставляем вашему вниманию.





## СТРУКТУРА КНИГИ

Для лечения алкоголизма существует множество народных средств, но средства эти еще надо приготовить. Изготовление средств от алкоголизма не затруднит вас, но вы должны знать, как это делается. Именно правилам изготовления лекарственных средств из природных ингредиентов и посвящен первый раздел книги.

Далее мы с коллегами считаем необходимым напомнить вам о том, о чем, полагаем, всем вам хорошо известно: что такое алкоголизм. Нам показалось важным включить в книгу этот раздел для того, чтобы вы как можно быстрее расстались с иллюзиями, вроде такой: «Я не алкоголик, я просто выпить люблю» — и приступили к лечению. Здесь же мы даем рекомендации, как захватить алкоголизм на первой стадии, когда обычно и в голову не приходит, что болезнь уже прогрессирует, и что сделать, чтобы как можно быстрее избавиться от нее. Мы приводим рецепты средств, воздействующих собственно на алкоголизм. В этом же разделе вы увидите традиционные заговоры от пьянства. Не удивляйтесь и не подумайте, что мы с коллегами ударились в мистику. Дело в том, что все средства от алкоголизма, как традиционные народные, так и используемые в наркологии, делятся на две большие группы:

- исцеляющие организм на биохимическом уровне (очищающие, восстанавливающие, вы-



- зывающие отвращение к этиловому спирту и продуктам его распада и т. д.);
- борющиеся с психической потребностью выпить.

Известный вам пример второго средства в наркологии — это кодирование. Так вот, заговоры выполняют ту же самую функцию, что и кодирование, и не менее успешно выполняют. Они оказывают воздействие на подсознание, и постепенно желание выпить покидает вас.

Еще мы расскажем вам, как при помощи народных средств помочь лечению органов, поврежденных продолжительным пьянством. Знаете, пусть гепатит С или цирроз неизлечимы, но при помощи настоев и чаев можно остановить прогресс этих заболеваний и пожить полноценно еще очень много лет. Мы уже говорили, что наша коллекция традиционных рецептов — наиболее полная, поэтому каждый из вас найдет в ней рецепт лекарства, подходящего именно ему по воздействию ингредиентов на его организм, способу приготовления и вкусу.

И наконец, мы поделимся с вами рецептами средств, которые помогают сохранить красоту, если даже вы любите выпить. Я полагаю, что вы заметили: алкоголь ужасно действует на внешность! Лучше всего, конечно же, не пить. Но ведь всякое в жизни случается, и можно даже с похмелья выглядеть очень даже ничего!



Если вы увидите, что некоторые рецепты, которые мы предлагаем в разных разделах, совпадают, не удивляйтесь: множество традиционных народных средств оказывают комплексное воздействие на организм и помогают от нескольких проявлений вашей болезни сразу.

Итак, дорогие читатели, в добрый путь! Не думаю, что читать вам эту книгу будет весело — что уж веселого может быть в болезнях! И лучше бы всего никому из нас не надо бы было читать ничего такого! Но, увы, избежать всех болезней мы не можем, поэтому давайте лечиться. Выбирайте себе рецепты, собирайте травы, готовьте чудодейственные снадобья, которые быстро и безболезненно вернут здоровье вам и вашим близким.

Здоровья вам и радости!

# **СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ**



## **СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ ИЗ РАСТИТЕЛЬНОГО СЫРЬЯ**

Обычно в большинстве случаев целебные растения используют не в естественном их виде, а определенным образом приготовленными. В домашних условиях можно приготовить настои, отвары, настойки, соки и другие лекарственные формы. Правильность их приготовления и применения напрямую влияет на качество лечебного результата. Чтобы добиться максимального целебного эффекта, нужно знать некоторые правила, которых необходимо придерживаться, берясь



на изготовление в домашних условиях тех или иных лекарственных препаратов.

### ПОДГОТОВКА СЫРЬЯ

Для приготовления в домашних условиях лекарственных препаратов растительное сырье необходимо предварительно как следует измельчить. Ведь чем меньше частицы, тем проще извлечь содержащиеся в них полезные вещества. Обычно мягкие части свежих растений режут ножом на разделочной доске, как обычные овощи или зелень. Высушенные листья, траву или кору проще резать с помощью ножниц.

Для приготовления лекарственных препаратов, состоящих из нескольких компонентов (такие препараты называются сборы), различные растения, их составляющие, измельчают по отдельности, затем отмеряют указанное в рецепте количество и только потом смешивают.

#### **ЭТО ПОЛЕЗНО ЗНАТЬ!**

Столько измельченного сырья вмещают:

чайная ложка — 5 г,

десертная ложка — 10 г,

столовая ложка — 15 г,

столовая ложка с верхом — 20 г.

Для процеживания готовых препаратов можно пользоваться сложенной в несколько слоев марлей, обернутым в марлю слоем ваты или натураль-



ной (хлопковой или льняной) тканью. Хорошо также использовать одноразовые бумажные фильтры для кофеварок.

Важно знать и о том, что для приготовления лекарственных препаратов горячим способом можно пользоваться только стеклянной, фарфоровой, керамической или эмалированной посудой. И ни в коем случае не алюминиевой или другой металлической посудой, потому что целебные вещества из растений вступают в реакцию с металлами и теряют свою силу.

### **ПОРОШКИ**

Их готовят из высушенного и измельченного растительного сырья путем толчения в ступке, пока они не приобретут консистенцию муки. Хранят порошки в банках с плотно притертыми крышками.

### **НАСТОИ**

Настои — это водные извлечения из тех частей растений, из которых сравнительно легко можно выделить лекарственные вещества. Чаще всего настои изготавливаются из травы (стеблей), листьев, цветков или мягких плодов.

Обычно настои готовят из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды, более точная дозировка указывается в рецепте.

Концентрация настоев может варьироваться в зависимости от состава растительного сырья



и способов применения настоев. Настои некоторых растений готовят менее концентрированными — 1 часть сырья к 20 частям воды или даже 1 часть к 30 частям воды (для внутреннего употребления). Концентрация же других настоев может быть очень высокая. Такие настои употребляются для наружного применения.

Также существуют различные способы приготовления настоев. Настои можно готовить как горячим, так и холодным способом. Первый вариант — значительно более распространенный.

### **Приготовление настоя горячим способом**

1. Измельченное растительное сырье насыпают в посуду и заливают кипяченой водой. Затем содержимое нагревают на водяной бане под плотно закрытой крышкой. Настои кипят обычно в течение 15 мин. Затем посуду с настоем убирают с огня и, не открывая крышки, остужают при комнатной температуре. После того, как настоем полностью остынет (не менее 1–1,5 ч), его процеживают через несколько слоев марли или бумажный фильтр. Распаренное сырье отжимают. Учитывая тот факт, что за время кипения настоя часть жидкости успела испариться, настоем следует долить кипяченой водой до первоначального объема. К примеру, если в рецепте был стакан воды (200 мл), то и готовый настой необходимо довести до объема стакана.



2. При этом способе обходятся без водяной бани. Подготовленное лекарственное сырье отмеряют в указанных в рецепте количествах и засыпают в посуду. Далее его заливают кипящей водой требуемого объема. Затем посуду ставят на самый слабый огонь на 10–15 мин. Далее поступают, как в первом варианте приготовления настоя.
3. Способ заварки. Этот способ ничем не отличается от способа приготовления обычного чая. При этом варианте приготовления настоя можно воспользоваться заварочным чайником. Обычно для этого берут 1–2 ч. ложки сухой травы, заваривают стаканом кипятка, накрывают крышкой и дают настояться 15–20 мин.
4. Приготовление настоя в термосе. Этот способ очень удобен, готовится обычно суточная доза настоя с вечера. Для приготовления берут 2 ст. ложки измельченного сырья на 2 стакана крутого кипятка и оставляют в термосе на ночь (если нужны другие пропорции, об этом говорится в рецепте). Приготовленный настой выпивается в течение следующего дня за 3–4 приема.

#### **Приготовление настоя холодным способом**

Подготовленное лекарственное сырье заливают кипяченой водой комнатной температуры (в количествах, указанных в рецепте), плотно за-





крывают крышкой и настаивают от 3 до 12 ч, в зависимости от сырья, после чего процеживают.

## ОТВАРЫ

Отвары отличаются от настоев тем, что в результате их приготовления лекарственное сырье подвергается более интенсивной и длительной термической обработке. Обычно отвары готовят из лекарственного сырья достаточно твердой структуры — корней, коры, клубней, одревеневших стеблей и других грубых и плотных растительных частей. А применяют отвары так же, как настои.

Важно помнить и о том, что как отвары, так и настои не могут храниться долго. Оптимальный вариант — готовить их на сутки либо прямо перед непосредственным применением. Если такой возможности нет, их хранят в темном прохладном месте, лучше всего в холодильнике, не более 2–3 суток.

Существует несколько способов приготовления отваров.

### 1-й способ приготовления отваров

Растительное сырье заливают холодной водой в соотношении: 1 часть сырья на 10 частей воды (для внутреннего применения) или 1 часть сырья на 5 частей воды (для наружного применения). Отвар готовят на слабом огне или на водяной бане в течение 30–40 мин. Далее отвар остужается



и процеживается так же, как и настой. Отвары из некоторых видов лекарственного сырья (содержащих дубильные вещества) следует процеживать в горячем виде.

## **2-й способ приготовления отваров**

Растительное сырье засыпают в посуду, заливают необходимым объемом холодной воды и оставляют на ночь при комнатной температуре. На следующий день кипятят под закрытой крышкой на слабом огне 10–15 мин. Далее поступают как обычно.

## **НАПАРЫ**

Этот способ характерен для русской народной медицины. Измельченное растительное сырье заливают кипятком, после чего ставят в русскую печь и томят там целую ночь. Утром процеживают и подогревают.

## **НАСТОЙКИ**

В отличие от предыдущих препаратов растительное сырье настаивают на спирте или водке. Спирт используют, как правило, 40–70%-ный (иногда 90%-ный). Обычно на 1 часть сырья берется 4 части спирта. Для приготовления настойки растительное сырье засыпают в стеклянную бутылку или банку (лучше темного стекла) и заливают спиртом, затем плотно закупоривают и выдерживают при комнатной температуре обычно



в течение 1–2 недель, периодически взбалтывая. Затем настойку фильтруют через несколько слоев марли или бумажный фильтр. Процеженная настойка ни в коем случае не должна быть мутной. Поэтому иногда ее необходимо процеживать несколько раз с интервалами в 20–30 мин. Лекарственные настойки удобны прежде всего тем, что имеют длительный срок хранения (несколько лет). К тому же употребление их происходит в небольших количествах — в среднем по 10–30 капель за один прием.

### ЭКСТРАКТЫ

Экстракты, как правило, значительно более концентрированы, чем настои или отвары. Их получают путем выпаривания настоев и отваров до половины первоначального объема. Вследствие такой насыщенной концентрации экстракты можно хранить в течение нескольких недель. Иногда экстракты готовят путем выпаривания настоев.

### СОК

Свежевыжатый сок растений, не подвергавшийся тепловой обработке, содержит наибольшее количество лекарственных веществ и наиболее эффективен как лечебная форма. Очень важно учитывать, что готовить соки необходимо только из самого свежего растительного сырья, ведь уже через два часа после сбора количе-



ство полезных веществ в растениях значительно уменьшается.

Для приготовления соков растительное сырье обязательно сначала хорошо промыть, желательно сполоснув напоследок в кипяченой воде, а затем дать стечь воде. Далее части растений необходимо мелко нарезать, потом отжимать под прессом или с помощью соковыжималки (в принципе, можно и вперекрутку, т. е. завернув в чистую марлю и хорошенько выжав ее).

Свежие соки растений нельзя хранить и необходимо использовать сразу после приготовления. Если это невозможно, их следует законсервировать.

Существует несколько способов консервации соков.

# АЛКОГОЛИЗМ



**Алкоголизм — наркотическая зависимость, характеризующаяся болезненным пристрастием к употреблению алкогольных напитков (психическая и физическая зависимость) и алкогольным поражением внутренних органов. При алкоголизме происходит деградация человека как личности. Алкоголизм — хроническое заболевание, характеризующееся нарушением контроля над приемом спиртного, пристрастием к алкоголю, потреблением алкоголя, несмотря на отрицательные последствия, и искажением мышления.**

Отечественная медицина выделяет три стадии алкоголизма, которым предшествует так называемое состояние «культурного питья», которое, в свою очередь, делится на сначала «систематическое пьянство», затем «привычное пьянство». Дорогие мои читатели! Тем, кто в этом состоянии хочет выпить побольше, потому что очень любит



выпить, надо быть осторожнее — все когда-то начинали с «культурного питья»! Я не хочу вас убеждать вообще не пить, но изучите, пожалуйста, дальнейший материал и поймите самое зарождение болезни!

## АЛКОГОЛЬНЫЙ МИФ

У нас принято считать, что алкоголик — это абсолютно опустившееся существо, которое не способно работать, адекватно коммуницировать, даже мыться вовремя, и всегда купит, если у него есть деньги, водку, а не книгу, дорогую парфюмерию или загрантур. Такие алкоголики тоже, конечно, есть.

Однако нельзя забывать, что алкоголизм — болезнь, которая при регулярном употреблении алкоголя поражает не только так называемых «простых» людей, но и людей вполне успешных, обладающих хорошим (высшим, безусловно) образованием, любимой работой, очень приличным доходом и т. д. То есть если пить регулярно, то заболеешь, кем бы ты там ни был. И, наверное, ты не будешь бегать с топором за женой или соседкой и неразборчиво рычать, почесывая невымытое тело, но это не значит, что ты здоров.

Болезнь у очень многих сейчас начинается с алкогольного образа жизни: без алкоголя не ведутся деловые переговоры, не заключаются сделки, не открываются выставки, не проходят пре-



ментации и т. д., и т. п. А вечером уставшим людям хочется отдыха, развлечения, не требующего затрат интеллекта. Нужно средство, которое дает быстрое и надежное расслабление. Поэтому появилась новая форма алкоголизма, психиатры называют его «вечерним». Человеку даже компания не нужна. Ставит в гараж машину и уже что-то выпивает, например, коньяк или пиво. Заходит в квартиру, начинает что-то жевать — снова выпивает. За ужином добавляет. Он вроде бы не напивается, не буйнит, ведет себя вполне пристойно. Получил свою порцию допинга — и спать. И вот человек пьет понемногу каждый день. В пятницу и выходные — уже гораздо больше. Вечером в воскресенье мучается от спиртовой интоксикации и дурного настроения. А наутро в понедельник начинается новый виток. Получается замкнутый круг, в котором человек работает на износ и забывает про себя, что это уже — болезнь.

Есть еще одна особенность современного алкоголизма: привязанность к легким напиткам. Все-таки редко кому придет в голову пить водку по дороге от метро до дома, а пиво — это нормально, это вроде как не алкоголь, а прохладительный напиток.

А дамы любят сладкие баночные коктейли, в которых вкусовыми добавками и сахаром маскируется вкус алкоголя. Но несколько бутылок пива или баночек коктейля в день — и пожалуй-



ста, болезнь сформирована, хотя человек не валяется под забором и аккуратно посещает службу.

## **КАК И ПОЧЕМУ ВОЗНИКАЕТ АЛКОГОЛЬНАЯ ЗАВИСИМОСТЬ**

Я не буду вдаваться в биохимические подробности, скажу лишь, что изначально все дело в мозгах: если говорить совсем просто, то алкоголь — сильный и быстродействующий релаксатор, то есть он дает возможность быстро и не без приятности снять напряжение, расслабиться, получить удовольствие. В определенных дозах алкоголь снимает психическое напряжение, повышает настроение, создает ощущение свободы и веселья. Эти ощущения временны и по мере увеличения дозы алкоголя сменяются состоянием возбуждения с утратой самоконтроля, с агрессивностью или угнетенным и подавленным настроением. К сожалению, расслабившись, человек теряет контроль над своей нормой, ему хочется это удовольствие продлить, поэтому он пьет дальше — хочется продолжения банкета. Но дальше удовольствия становится меньше и меньше, однако надежда ведь — это последнее, что погибает в душе человека, и надежда на удовольствие тоже вполне живуча.

Начинают все люди пить для радости (вариант: залить горе): отдых веселее с алкоголем, еда вкуснее, разговоры душевнее, песни — лиричнее, а го-





ре не так остро, стресс — легче, усталость — меньше, а напряжение вообще уходит. И, конечно, кто же откажется от этого! Вот и хочется почаще, потому что ты уверен: с алкоголем намного лучше. Так начинают пить регулярно, потом каждый день, потом... См. ниже.

Здесь, дорогие читатели, есть одна, но очень крупная подстава. Она заключается в том, что все вышеописанные прелести — очень на короткое время, а когда регулярно, и тем более — каждый день, то праздника уже нет, есть тяжелые будни, когда праздник наступает, когда прервешься хотя бы на несколько дней — жизнь сразу становится ярче, богаче и интереснее, а дни — больше и светлее.

## ПСЕВДОЗАПОИ

Псевдозапой характеризуются недостаточно выраженным ритмом периодов злоупотребления алкоголем и воздержания. Каждый человек может в очень редких случаях потерять контроль над выпитым, что называется «перебрать». Такие случаи, как правило, могут повторяться один раз в 2–3 года. Иногда такой запой может продолжаться достаточно длительное время (неделю, например), не редко с сохранением влечения к алкоголю в промежутках (начало формирования алкоголизма). Приступ, как правило, заканчивается не резко, с внезапно наступающим отвра-



щением к алкоголю, а постепенно, путем уменьшения количества принимаемых доз.

**Внимание!** Если у вас или ваших близких такое чаще, чем раз в 2—3 года, то это уже серьезно и необходимо принимать меры! Раз в год — это уже нормальный запой, признак второй стадии алкоголизма!

## ПОХМЕЛЬЕ

Похмелье — отвратительное самочувствие наутро (то есть часов через 6—12) после банкета (последнего приема алкоголя). Тошнота (рвота), тремор (дрожь), головная боль, общая слабость — признаки похмелья, известные, наверно, всем, кроме абсолютных трезвенников. Только не путайте обычное похмелье, которое может быть у каждого, даже у человека, выпившего в первый раз в жизни, с алкогольным абстинентным синдромом, появляющимся на второй стадии алкоголизма и являющимся, собственно, маркером перехода во вторую стадию. Конечно, алкогольная абстиненция — это тоже похмелье, но, увы, совсем другого рода. Про абстинентный синдром я расскажу ниже, сейчас же нас интересует обычное похмелье.

Плохое самочувствие после пьянки вызвано интоксикацией организма. Любой алкоголь — яд, если яда много, то человек им отравляется; если



совсем много, то умирает. Вот и все, обычный механизм, как если бы вы кушали, например, мышьяк.

Многих интересует, почему иногда похмелье больше, а иногда — меньше. Очень просто. Если вы пили на сытый желудок, хорошо закусывали, запивали алкогольные напитки апельсиновым или грейпфрутовым соком, не мешали крепкие и слабые алкогольные напитки, то у вас есть все шансы избежать похмелья. И вообще, напитки, приготовленные путем брожения (вино, пиво), вызывают большее похмелье, чем чистый (разбавленный водой) этиловый спирт. Водка проходит легче, чем виски, и то, и другое — легче портвейна и т. д.

Разумеется, раз есть яд, то есть и противоядия, то есть похмелья можно избежать, а если оно все-таки наступило, то облегчить его.

### **НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ ИЗБЕЖАТЬ ПОХМЕЛЬЯ**

- Перед выпивкой нужно плотно поесть, по возможности жирную, масляную пищу;
- перед предстоящим застольем, чтобы не захмелеть, хорошо бы выпить чашку крепкого чая с лимоном или зеленого чая с мятой или черного кофе с лимоном (лимон в чае или кофе нейтрализует действие алкоголя). Закончить застолье лучше всего тем же напитком;



- смешать равные части шишек хмеля и травы мяты, потом залить 1 ст. ложку смеси стаканом кипятка. Укутать, оставить на час. Выпить накануне застолья;
- перед началом банкета сварить жидкую рисовую кашу, положить в нее 100 г сливочного масла и съесть;
- 1 ст. ложку полыни обыкновенной залить стаканом кипятка, настаивать в течение часа. Если выпить полстакана этого настоя непосредственно перед употреблением алкоголя, опьянения не будет;
- если намечается большое застолье, можно за 5–6 ч до его начала выпить 50–100 г чего-нибудь крепкого (водка, коньяк и пр.). Таким образом, организм получает «прививку» и время для выработки нейтрализаторов для защиты мозга (в первую очередь);
- не мешать слабоалкогольные напитки (пиво, вино) с крепкими (водка, коньяк), а в крайнем случае пить, повышая градус, а не наоборот;
- непременно закусывать после каждой рюмки и есть побольше картофеля, хлеба — это вещества-адсорбенты, поглощающие алкоголь;
- больше пить воды, чая, соков, благодаря которым алкоголь быстрее выведется из организма, при этом не пить газированные напитки, особенно шампанское или пиво —



газ помогает спирту быстрее всасываться в кровь;

- как можно меньше курить, а лучше не курить вовсе — курение в полтора-два раза усиливает действие спиртного;
- не доверять своим чувствам «меры», потому что крепкие напитки начинают действовать в полную силу только через час;
- после обильных возлияний перед сном выпить 0,5 л молока;
- перед началом банкета или во время него съесть несколько таблеток активированного угля, в расчете 1 таблетка на 1 кг веса, но не больше 8 таблеток.

### НАРОДНЫЕ СПОСОБЫ ОБЛЕГЧИТЬ ПОХМЕЛЬЕ

Если все-таки у вас похмелье, то и этому горю можно помочь. Только очень внимательно следите за состоянием организма: если у человека похмелье, то есть только два пути решения проблемы — либо похмелье проходит, либо человек умирает. Да-да, даже если человек выпил в первый раз в жизни, **выпитая доза может оказаться смертельной, поэтому, если очень плохо, если появились судороги, бред, если падает температура, то срочно вызывайте «скорую».**

При похмелье обычно возникает головная боль, которая легко ослабляется болеутоляющими. **Лучше всего использовать растворимый в воде**



**парацетамол с витамином С**, так как это еще и помогает восстановлению водного баланса в организме. **Парацетамол блокирует боль**. Он намного лучше аспирина, так как не раздражает стенки желудка, которые и без того не в лучшем состоянии. Однако необходимо помнить, что, **смешиваясь с алкоголем, аналгин, аспирин и парацетамол могут инициировать тяжелые поражения печени, почек и желудка**, поэтому нельзя их употреблять для профилактики похмелья и ни в коем случае нельзя принимать повторные дозы алкоголя после того, как уже приняты эти обезболивающие средства.

Как можно больше пейте жидкости, и лучше всего в этом состоянии — минеральная гидрокарбонатная вода, соки. Таким образом вы, во-первых, восстановите водный баланс организма, во-вторых, ускорите обмен веществ, что поможет быстрее освобождению организма от продуктов распада алкоголя. Витамин С сам по себе способствует выходу ядовитых веществ из организма, поэтому соки и цитрусовые вам в этом состоянии очень полезны. Можете в обычную воду добавить соды (которая — великолепный адсорбент) и выжать туда лимон — тоже очень полезно. Пейте чай, зеленый чай, молоко, кефир, вообще все, кроме алкоголя и сладких газированных напитков.

Уровень сахара в крови после обильной выпивки обычно понижается, поэтому **плотный за-**



итрак, содержащий белки и углеводы, поможет предупредить гипогликемию<sup>1</sup>. Кроме того, в такой пище присутствуют компоненты, потерю которых из-за алкоголя вы должны возместить в организме, в первую очередь соли калия. Но, к сожалению, с похмелья не то, что плотно заесть, но и вообще смотреть на еду чаще всего не хочется. Если вы не в состоянии пересилить себя и поесть, **съешьте хотя бы несколько бананов**: они успокоят желудок и восстановят утраченные соли калия. К продуктам, которые содержат калий, относятся также **картофель, курага, квашеная капуста**, и всем известный рассол, издавна применяющийся в народе при интоксикации алкоголем. Также можно принять лекарственные препараты, в которых содержится большое количество калия. При подборке продуктов для завтрака лучше выбирать яйца, которые в большом количестве содержат нужные вам в похмелье вещества. И примите пару таблеток комплексных витаминов.

А вот кофе лучше не пить, особенно если вам совсем плохо — от него может стать только хуже. Если же похмелье легкое, то бодрящий эффект кофеина может оказаться кстати.

Прекрасно помогает при похмелье секс.

---

<sup>1</sup> Гипогликемия — резкое падения уровня сахара в крови. Очень сильно ухудшает самочувствие и способствует прибавке веса.



И имеет смысл принять 8—10 таблеток активированного угля и/или другого адсорбента.

**Если у вас есть возможность, попарьтесь в баньке! Баня — это естественное очищение организма, она вызывает активное потоотделение, а вместе с потом из организма выводится немало токсинов. Кроме того, в бане вообще усиливается обмен веществ. НО баня оказывает большую нагрузку на сердечно-сосудистую систему, поэтому если у вас неполадки в этой области, то лучше примите обычный душ. Так как баня не только помогает справиться с похмельем, но и необходима тем людям, кто решил окончательно развязаться с алкоголем или тем, кто тяжело выходит из запоя, мы расскажем о ней подробно.**

### **БАНЯ: РАЗНОВИДНОСТИ, ПРАВИЛА ПОВЕДЕНИЯ, ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ**

Лучше всего очищает организм баня. Более того, баня регулирует обменные процессы в организме, активизирует работу печени и почек, что способствует очищению организма, убирает стрессы. Регулярно парясь в бане, вы поднимите свой иммунитет, снимите стресс (что, безусловно, поспособствует вашему здоровью), обеспечите себе крепкий здоровый сон, будете намного лучше и моложе выглядеть, похудеете, наконец, если, конечно, захотите. Однако имейте в виду, что баня имеет и противопоказания. Баня противопока-





нна людям с сердечно-сосудистыми заболеваниями, с гинекологическими заболеваниями, с заболеваниями центральной нервной системы, с онкологическими заболеваниями. Однако любая ли баня и всегда ли? Здесь имеет смысл проконсультироваться с врачом, потому что выше мы перечислили группы заболеваний, а внутри этих групп заболевания могут быть самыми разными. Некоторым из них какой-нибудь тип бани окажется очень даже подходящим.

### **Противопоказания**

#### *Общие противопоказания:*

- гипертоническая болезнь любой этиологии;
- психические или тяжелые невротические заболевания;
- воспалительные заболевания хронического характера, сопровождающиеся повышением СОЭ;
- онкологические заболевания.

#### *Специальные противопоказания:*

- недостаточность правого или левого желудочка сердца;
- гипертиреозы;
- язвенная болезнь желудка или двенадцатиперстной кишки;
- острый инфаркт миокарда;
- гипертоническая болезнь III стадии по классификации ВОЗ.



*Относительные противопоказания:*

- хронические воспалительные заболевания с опасностью их обострения и частыми рецидивами;
- хронические заболевания в стадии декомпенсации;
- гипертоническая болезнь с систолическим артериальным давлением свыше 220 мм рт. ст. и диастолическим свыше 120 мм рт. ст. без органических изменений со стороны сердца;
- мочекаменная болезнь и мочекаменный диатез.

*Абсолютные противопоказания:*

- страх и негативное отношение к посещению парной;
- все острые и сопровождающиеся повышением температуры заболевания;
- декомпенсация хронических заболеваний;
- общий атеросклероз с органическим повреждением соматических органов;
- стойкая артериальная гипертензия с артериальным давлением свыше 200 мм рт. ст. и органическими изменениями со стороны внутренних органов;
- инфекции и контагиозные заболевания;
- бациллоносительство и паразитарные заболевания;
- туберкулез в открытой форме;



- склонность к появлению профузных кровотечений;
- посттромбофлебитический синдром длительностью менее 3 месяцев;
- опасность эмболии;
- лабильная форма сахарного диабета с периодическим или стойким ацидозом;
- кахексия и тяжелый синдром нарушения всасывания;
- тяжелый хронический алкоголизм с нарушениями социальной адаптации;
- хронические заболевания почек с наличием значительного мочевого осадка;
- гипертиреоз и гипертоксикоз с органическими повреждениями;
- вторичная глаукома и глазная гипотония;
- психозы и психопатии;
- эпилепсия;
- тяжелые вегетативные расстройства с частой декомпенсацией.

*Местные (ситуативные) противопоказания:*

- не посещать баню после употребления алкогольных напитков (и тем более не употреблять их во время банной процедуры),
- не посещать баню в голодном состоянии или сразу после приема большого количества пищи,
- не посещать баню в состоянии сильного утомления или непосредственно перед сном.



## Сауна

Перед сауной необходимо принять душ, но обязательно насухо обтереться полотенцем, и ни в коем случае не мочите голову, волосы должны быть сухими, во избежание перегрева головы. Старайтесь не перегреваться. У людей индивидуальная переносимость жары, влажности, холода и т. п. Одни начинают потеть (при прочих равных условиях) на третьей минуте, другим необходимо для этого 8–10 мин. В сауне (в отличие от бани) не хлещут воду на каменку, поскольку это может привести к ожогу перегретым паром. В сауне сидят либо лежат, греются и потеют. Первый заход — разминочный (3–4 мин), затем необходимо выйти из парилки и принять прохладный душ (18°), далее необходимо сделать небольшой отдых (на 20–30 мин) и сделать второй заход, но уже на 10–15 мин. Тело распаривается, и уже после второго захода можно принять более прохладный душ и снова сделать небольшой перерыв (20–30 мин). Далее вы снова можете повторить заходы. Вы можете сделать столько заходов, сколько желаете! Однако весь сеанс принятия сауны не должен длиться более 3 часов!

Обязательно захватите с собой полотенце. Оно вам понадобится для того, чтобы прилечь либо сесть на него. Полотенце необходимо, во-первых, из соображения гигиены, а во-вторых, потому что скамейки в сауне достаточно горячие и сидеть на голой поверхности совсем не приятно. Необходи-



мо захватить с собой также войлочный колпак либо толстую шерстяную шапочку для того, чтобы защитить вашу голову (и мозг, и волосы) от перегревания. И, конечно же, сауну желательно принимать без одежды.

### Русская баня

Прежде чем рассказать вам, как париться и какую именно пользу приносит организму именно русская парная, поговорим о вениках, потому что веники — главное отличие русской парной от всех остальных. Эфирные растительные масла, которые вы вдыхаете в парной и «вбиваете» в тело, играют наиважнейшую роль в укреплении вашего здоровья и красоты.

Сначала несколько общих правил: придя в баню, точнее в помещение для мытья, запариваете веник. Для этого сначала на короткое время, например, 2 мин, опускаете его в холодную воду, а потом уже — в горячую (почти кипятком). И держите там, как получится, но не меньше 10 мин. Этой водой потом хорошо мыть голову. Свежие (не сухие) веники нужно просто ополоснуть теплой водой, кипятком их можно испортить. И, зайдя в парилку, имеет смысл сначала погрузить лицо в веник и как следует подышать. Это хорошо делать даже в первый заход, когда вы еще не собираетесь париться веником. От этого и кожа лица станет намного лучше, и вы надышитесь полезными парами.



## Теперь о свойствах различных веников.

**Березовый веник** помогает при болях в мышцах и суставах после упражнений и физических нагрузок. Он хорошо очищает кожу при склонности к сыпи и гнойничкам, ускоряет заживление ран и ссадин, оказывает успокаивающее действие, улучшает настроение. Его особое достоинство — сильное расширение мелких бронхов. Это способствует отхождению мокроты и улучшению вентиляции легких, вот почему после такого веника очень легко дышится! Для астматиков и курильщиков березовый веник незаменим. В листьях березы есть эфирные масла, дубильные вещества, витамин С, провитамин А. Настоем веника моют голову, это укрепляет волосы и устраняет перхоть. Использовать березовый веник можно 1–2 раза.

**Дубовый веник** больше подходит для людей с жирной кожей. Он делает ее матовой и упругой, оказывает сильное противовоспалительное действие. Аромат дуба препятствует чрезмерному повышению артериального давления в парной. Поэтому рекомендуется этот веник склонным к гипертонии людям. К тому же он успокаивает нервную систему и снимает стресс. Листья дуба содержат большое количество дубильных веществ. Дубовый отвар используется как лечебное средство при некоторых кожных болезнях, при потливости ног. Наваром веника тоже хорошо помыть голову, особенно если у вас жирные волосы. Использовать дубовый веник можно 2–3 раза.

**Липовый веник** прекрасно устраняет головную боль, проводит мягкую «гимнастику» для почек (мо-



чегонный эффект), ускоряет потоотделение, оказывает успокаивающее, ранозаживляющее, бронхорасширяющее, жаропонижающее действие. При простудных заболеваниях ему нет равных! Используется только свежим.

**Хвойный веник** (пихтовый, можжевеловый) стимулируют потоотделение, увеличивают кровообращение глубоко в мышцах и — рефлекторно — даже во внутренних органах. Такой веник хорош для своеобразного массажа, например, при болях в позвоночнике, невралгии, радикулите. Он прекрасно дезинфицирует воздух и препятствует респираторным заболеваниям. Хвойный веник надо запаривать в течение 10 мин в крутом кипятке. Как только он станет мягким, можно начинать париться. Одну-две хвойные ветки полезно добавить в березовый или дубовый веник. Настой такого веника можно использовать и для полива камней, и для мытья. Используется только свежим.

**Эвкалиптовый веник** содержит 1–3% эфирного масла, с чем связаны его лечебные свойства. Особенно он хорош при насморке, болях в горле. В парной его прижимают к лицу и дышат 4–5 мин носом. Но есть и недостатки: у эвкалиптового веника ветки слишком тонкие, гибкие, а листья длинные. Им несколько неудобно орудовать во время парки. Используется 1–2 раза.

**Рябиновый веник** усиливает процессы возбуждения в нервной системе, устраняет расслабляющее влияние банной процедуры, хорошо подготовливает организм к работе и поэтому успешно применяется в первой половине дня. Используется только свежим.



**Вишневый веник** — очень мягкий, им приятно париться и от него исходит нежный вишневый аромат. Его заготавливают в начале июня, срезая молодые ненужные побеги и корневую поросль. В это же время можно делать веники и из черной смородины. Хотя вишнево-смородиновые веники не так прочны, как березовые и дубовые, зато от них исходит изумительный аромат. Вишневый и смородиновый веники очень полезны для кожи.

**Крапивный веник** используют после физических нагрузок, если чувствуется боль в суставах и мышцах. Стоит похлестать их жгучей зеленью, и все неприятные явления исчезают. Это связано с мощным местным раздражающим, отвлекающим, противовоспалительным действием. Крапивный веник — хорошее средство для лечения радикулита, ревматизма. При его регулярном применении снижается артериальное давление, снимается нервное напряжение. Однако при сильном хлестании он быстро треплется и становится непригодным. Опускают в горячую воду такой веник всего на несколько секунд. Парятся только после разогрева тела, легкими взмахами. Используется только свежим.

**Веник из полыни.** В некоторых южных районах нашей страны, где практически нет лесов, с успехом пользуются вениками из полыни. Веник из полыни обладает массой полезных свойств. В стеблях и листьях этого растения содержится эфирное масло, органические кислоты, дубильные вещества. Полынь всегда использовалась при болезнях суставов, желудка, печени, желчного пузыря, для лечения желтухи, ревматизма, ожирения. При такого рода заболеваниях веник ни в чем не уступит другим ве-





никам. Заготавливать веники из полыни рекомендуется сразу после ее цветения, чтобы стебли растения не сильно огрубели. Используется только свежим.

Париться в русской бане можно не раньше, чем через час-два после еды. Не следует пить много жидкости и ни в коем случае нельзя употреблять алкогольные напитки, но не стоит идти в баню и голодным. После тяжелых и продолжительных физических нагрузок нужно сначала отдохнуть, зато в баню можно идти сразу после напряженной умственной работы.

Перед началом парения необходимо помыться под душем, обтереться насухо полотенцем, затем войти в парную. Полки могут быть сильно нагреты, поэтому возьмите с собой полотенце или простыню, на которую вы можете сесть, а еще лучше — лечь. Полотенце расстилают на полке и ложатся, подняв ноги по возможности выше головы.

В парной нужно дышать открытым ртом. Число заходов в парную, продолжительность пребывания на полке зависят от самочувствия, нормально — два-три захода продолжительностью до 10 мин с интервалом 10 мин для отдыха в предбаннике, лучше лежа. Если ощущается вялость, затрудняется дыхание, появляется головокружение, учащенное сердцебиение, надо немедленно прекратить парение и выйти в предбанник.



Хорошо также заходить в парную много раз, для начала — на 2–3 мин, потом, если можете, провести там 10 мин. Но на самом деле лучше заходить почаще, а там быть поменьше. После 2–3 заходов принимают холодный душ, или плавают в бассейне с холодной водой, или валяются в сугробах, если на дворе — снежная зима. После этого отдыхают в предбаннике, лучше всего — лежа.

После охлаждения в снегу или в холодной воде надо принять душ и обсохнуть в предбаннике. Вытираться полотенцем не следует, так как это вновь вызовет выделение пота, вытирают только волосы и лицо. Не нужно одеваться до тех пор, пока не прекратится потовыделение. После охлаждения следует отдохнуть лежа на скамье предбанника в течение 10–15 мин.

После бани ощущается жажда. Утолить ее можно квасом, лимонадом, минеральной водой, соками или фруктами. Полезно выпить крепкого чая. Следует остерегаться очень холодных напитков, холодного пива, молока. Крепкие спиртные напитки и баня — несовместимы.

Тем, кто хочет сбросить лишний вес, следует после бани воздержаться от употребления жидкости в течение 2–2,5 ч.

Имейте в виду, что лучше всего посещать русскую парную раз в неделю, по необходимости можно и больше, но не чаще трех раз в неделю. И в каждое время года, в любой сезон и в любую погоду баня принесет свою пользу.



### **Турецкая баня (хаммам)**

Благодаря своему мягкому пару и массажу турецкая баня, или хаммам, становится у нас все более популярной. В качестве полезных свойств хаммама нужно отметить следующие:

- очищается кожа, открываются поры;
- снимается усталость;
- понижается жар и исцеляется простуда;
- происходит очищение организма;
- стабилизируется система дыхания;
- проходят боли.

Есть два главных отличия хаммама от русской и финской бань. Это много густого пара и массаж. Турецкий массаж в бане намного более эффективен, чем обычный, потому что он делается при распаренном теле, а густой пар позволяет несильно повышать температуру (тело распаривается за 10–15 мин при температурах много ниже тех, что бывают в русской парной или сауне), поэтому турецкая баня практически не имеет противопоказаний, хотя за своим самочувствием все равно надо следить.

### **РЕЦЕПТЫ ОТ ПОХМЕЛЬЯ**

- Взять 200 мл натурального апельсинового сока, один лимон с цедрой и 100 г меда. Все это взбивать в миксере около 5 мин. По вкусу можно добавить один белок.
- Крепкий бульон. Бульон может быть любым: рыбным, мясным, куриным...



- Принять витамин В<sub>6</sub> в ампулах. Две ампулы вылить в 0,5 стакана воды и выпить залпом.
- До того, как начнется застолье, налить в сосуд с серебряным предметом отфильтрованную, или отстоянную воду, или ключевую покупную воду (из-под крана ни в коем случае нельзя). Проснувшись, налить два стакана заготовленной воды. В одном тщательно растворить 2–3 таблетки простого парацетамола и добавить 1/3–1/2 ч. ложки соды, все взболтать. Во второй стакан накапать 14–40 капель корвалола и 2–7 капель мятной настойки, все взболтать. Взять в рот 3–10 таблеток активированного угля и 2–5 таблеток но-шпы, но пока не глотать. Набрать в рот воды, подождать пока растворится уголь, проглотить и запить первым стаканом. Выпить второй стакан и лечь в кровать.
- Если похмелье не слишком тяжелое, то привести себя в порядок можно и простой прогулкой. Не курить. Перед прогулкой принять 1–2 драже поливитаминов, выпить стакан натурального сока или отвара шиповника. Затем выйти на прогулку. Сделать дыхательную гимнастику: глубокий вдох — задержать дыхание, сосчитав до 10, — выдох. Чем больше раз вы сделаете это упражнение, тем лучше. Если при дыхании закружилась голова или вам стало не по себе, то стоит прерваться на несколь-



ко минут. Затем желательно облиться холодной водой. В России этот метод очистки легких и организма не одно столетие использовали священнослужители.

- Смешать нарезанную капусту с кефиром и размять ее слегка.
- Влить 20 капель мятного спирта в 1 стакан воды и сразу выпить. Через 1–2 мин вам станет легче.
- После сильного опьянения утром натощак выпить стакан подогретого молока.
- При сильном опьянении нужно принять в 2 приема 100–120 г натурального пчелиного меда.
- Сделать компрессы из горчицы на руки выше локтя и на затылок, держать их около 15 мин, после чего заменить свежими. Сменить компрессы надо три раза. Одновременно к голове приложить свежие листья лопуха, их менять через каждые 5–10 мин. Через час самочувствие улучшается.
- Не курить, хотя бы до обеда. В первой половине дня выпить чашечку черного кофе. Обед должен быть легким. Лучше прилечь после него.
- Коктейль «Кровавый глаз»: в стакан томатного сока выпустить желток (желток с соком не мешать). Все это выпить залпом.
- Большую чашку набить льдом, кинуть туда дольку лимона. Затем оставшееся место за-



лить минеральной водой. Подождать минуту и пить.

- Смешать 2 части кислой капусты; 1 часть нашинкованной свежей капусты; 1 часть натертой на терке моркови; полстакана огуречного рассола. Все съесть.
- Сырые хлопья (овсяные, пшеничные, любые, но обязательно высшей категории) залить кефиром или ряженкой из расчета 1 ст. ложку хлопьев на 100 г кефира. Можете добавить сахар или лимонный сок по вкусу. Можно добавить зелень. Оставить на 1–2 ч настаиваться.
- Хорошо растереть льдом лицо, грудь и спину. В стакан с холодной водой добавить 20 капель мятного спирта и сразу выпить.
- Литр кефира смешать с литром воды, добавить соль и сахар. Выпить.
- 6–8 цветков бархатцев отварить 3 мин в 1 л воды, отвар слить. Второй раз залить 0,8 л кипятка, варить 6 мин, затем процедить. Принимать по стакану 3 раза в день.
- Налить в стакан огуречного рассола (200 г), добавить дольку толченого чеснока и щепотку перца по вкусу, затем медленно выпить.
- Капустный рассол налить в стакан через воронку с условным фильтром, чтобы в посуду не попали капустные листки. Выпить залпом.
- В стакане томатного сока размешать 0,5 ч. ложки соли и выпить.



## **КАК УСТРАНИТЬ НЕПРИЯТНЫЕ ЗАПАХИ ИЗО РТА**

Петрушка лучше других нейтрализует неприятный запах изо рта, в том числе и запах табачного дыма. Вместо петрушки подойдут кориандр, мята, полынь, эвкалипт, розмарин или кардамон. Для того, чтобы добиться наилучшего эффекта, эти травы нужно как можно дольше жевать или заваривать их как чай. Перечисленные травы несут в себе двойную пользу — они не только устраняют неприятный запах изо рта, но и благотворно сказываются на пищеварении.

## **ПЕРВАЯ СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА**

На первой стадии заболевания больной начинает психически зависеть от алкоголя (синдром психической зависимости): у него появляются постоянные мысли о спиртном, поднимается настроение в предвкушении выпивки, он чувствует неудовлетворенность в трезвом состоянии. Патологическое влечение к алкоголю может проявляться только в ситуационно обусловленной форме, то есть тяга к спиртным напиткам возникает в ситуациях, связанных с возможностью выпить: семейные события, профессиональные праздники, встреча с другом, окончание важного дела... А дальше пошло-поехало: зарплата, окончание рабочего дня, выходной, письмо из дома, командировка, поездка в поезде, самолете, автобусе,



маршрутном такси, вкусный ужин, обед... Вы видите, дорогие читатели, что больной уже в первой стадии алкоголизма думает о выпивке почти постоянно, алкоголь завладел его разумом, постепенно алкоголю подчиняется личность.

Появляется то, что врачи-наркологи называют «синдром измененной реактивности в виде растущей толерантности», то есть возрастает переносимость спиртного, появляется способность ежедневного приема высоких доз, исчезает рвота при передозировке алкоголя, больной начинает забывать отдельные эпизоды периода опьянения. При легком алкогольном опьянении<sup>1</sup> психические функции ускоряются, но некоторые из них — с утратой качества, то есть больной чувствует радостное возбуждение, творческий подъем, но творит он в это время очень часто какую-нибудь ерунду.

Постепенно у больного снижается количественный контроль — он начинает терять чувство меры. Выпил немножко, находится в состоянии

---

<sup>1</sup> Собственные возможности завышаются. Возникающие в этом состоянии неприятности нередко воспринимаются спокойнее и проще. Лица в состоянии легкого алкогольного опьянения часто в стрессовых ситуациях выглядят даже спокойнее трезвых. Снижается объем и качество выполняемой работы, возрастает число ошибок. Нарушается восприятие времени и пространства, поэтому особо опасно алкогольное опьянение при работе на транспорте и с движущимися механизмами. Воспоминания обо всем периоде опьянения сохраняются в полной мере.





легкого опьянения, и тут возникает желание продолжить выпивку. И пьет человек до состояния среднего или тяжелого опьянения<sup>1</sup>.

На первой стадии физическая зависимость от алкоголя отсутствует, последствия алкоголизации могут ограничиваться астеническими проявлениями и неврологическими дисфункциями (в похмелье руки дрожат, в пот кидает, озноб, нарушается координация движений и т. п.).

Итак, если вы на первой стадии:

- ✓ вам выпить кажется намного лучше, чем не выпить,
- ✓ вы постоянно хотите выпить,
- ✓ вы постепенно, чтобы продлить удовольствие, пьете все больше и больше, потому что жалко прекращать этот прекрасный процесс, из-за чего
- ✓ вы — уже не совсем вы, это несколько другая личность, слегка как бы... патологическая.

---

<sup>1</sup> Переживания (переоценка своих возможностей, обиды и упреки в адрес окружающих лиц). Нарастает нарушение координации движений, постепенно развиваются сонливость и вялость. Опьянение средней тяжести обычно сменяется глубоким сном. При пробуждении ощущаются последствия алкогольной интоксикации: слабость, вялость, разбитость, угнетенное настроение, жажда, снижение или отсутствие аппетита, неприятные ощущения в области сердца. О некоторых событиях, происходивших в период опьянения, может сохраняться не вполне четкое воспоминание.



Вы узнали себя? Поздравляю! На первой стадии вылечиться от алкогольной зависимости просто, а вашему физическому здоровью алкоголь еще не нанес непоправимого ущерба. Я действительно очень рада за вас, потому что вы обладаете очень высоким уровнем самокритичности, раз смогли диагностировать в себе болезнь тогда, когда вы вполне пристойно себя чувствуете. Ваша личность способна на очень многое, у вас точно все будет хорошо!

## ВТОРАЯ СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА

На второй стадии болезни все симптомы, которые я описала выше, говоря о первой стадии, усиливаются. Патологическое влечение к алкоголю становится более интенсивным и возникает не только в связи с «алкогольными ситуациями», но и спонтанно (поначалу человек эти ситуации изобретает, как в известной песенке: «Была бы водочка, а повод мы найдем», а потом и изобретать перестает).

Переносимость высоких доз алкоголя при формировании второй стадии продолжает повышаться, достигает максимума (бывает до 1–2 л в день), и, затем, возможно, на протяжении многих лет, остается постоянной. Алкогольные амнезии становятся систематическими, забываются отдельные эпизоды значительной части периода опьянения.



В этот период заболевания изменяется форма злоупотребления алкоголем: человек может злоупотреблять спиртными напитками периодически — запой, или постоянно.

На второй стадии появляется физическая зависимость от алкоголя. Резкий обрыв пьянства сопровождается абстинентным синдромом: дрожью конечностей, тошнотой, рвотой, отсутствием аппетита, бессонницей, головокружением и головной болью, болями в области сердца и печени. Абстинентный синдром алкоголика и похмелье здорового человека — вещи абсолютно разные. Если утром после вечерних посиделок хочется умереть, тошнит и вообще все плохо, — это результат метаболизма токсина, который вы приняли накануне. Неприятно, но довольно-таки быстро пройдет, допустим, к обеду станет легче. В этом состоянии на водку смотреть невозможно — человек не воспринимает то, чем он отравился. У алкоголика на второй стадии это состояние вызвано недостатком в организме этилового спирта, поэтому ему становится легче, если он еще выпьет, он жаждет выпить, у него, как говорят в таких случаях, «трубы горят». В этом состоянии повышается нагрузка на сердце, скачет давление.

У алкоголика на второй стадии болезни появляются изменения в психической сфере. Снижается уровень личности, утрачиваются творческие возможности, ослабляется интеллект. Появляют-



ся различные бредовые идеи, например, обостряется ревность. В дальнейшем это может перейти в стойкий бред, крайне опасный для больного и его близких.

### **АЛКОГОЛЬНЫЙ АБСТИНЕНТНЫЙ СИНДРОМ**

Алкогольный абстинентный синдром обычно формируется после достаточно длительного злоупотребления алкоголем и является одним из ключевых симптомов второй стадии алкоголизма. Алкогольный абстинентный синдром — это постепенно прогрессирующий процесс, развивающийся через 12–96 ч после последнего приема алкоголя.

**Степень тяжести алкогольного абстинентного синдрома зависит от:**

- длительности предшествующей алкоголизации;
- наличия сопутствующих алкоголизму заболеваний;
- общего физического состояния больного;
- качества и количества употребляемого алкоголя.

Длительность проявлений алкогольного абстинентного синдрома составляет вначале 1–2 суток, в дальнейшем увеличивается до 3–4 дней, при прогрессировании алкоголизма достигает максимума 6–10 дней. Самый тяжелый, как правило, третий день.



Для легкой формы алкогольного абстинентного синдрома характерны расстройства со стороны желудочно-кишечного тракта (отсутствие аппетита, тошнота, рвота, понос), мышечная слабость и болезненные спазмы в животе. Повышенная активность нервной системы проявляется учащенным сердцебиением (тахикардией), повышенным артериальным давлением, потливостью, гипертермией, тремором языка и пальцев рук. Из психических изменений отмечаются агрессивность, раздражительность, эмоциональная и двигательная возбудимость, чувство тревоги.

Во время абстинентного синдрома всегда нарушается ночной сон, укорачивается его длительность, может возникнуть абсолютная бессонница. Часто появляются кошмарные сновидения с ощущением проваливания, преследования, нападения.

## ЗАПОЙ

Запой — это периоды ежедневного тяжелого пьянства, продолжительность которых может колебаться от нескольких дней до нескольких недель или даже месяцев. **Запой** — это одна из самых опасных форм алкогольной зависимости. Для запоя характерна длительная систематическая неодолимая тяга к алкоголю. Запоем называют болезненное состояние, когда человек не может бороться с сильнейшим влечением к употреблению алкоголя, возникающим при попытке бро-



сильно пить. При этом состоянию запоя сопутствует тяжелая интоксикация организма. При выходе из запоя у алкоголиков сильно ухудшается самочувствие в связи с развитием абстинентного синдрома. Надо вспомнить золотые слова: неправильный опохмел ведет к запою, то есть распространенный вариант начала запоя — снятие абстиненции новой дозой спиртного и последующее продолжение употребления алкоголя. Это ведет к тому, что каждый день утро начинается с все более тяжелого похмелья, которое устраняется очередной дозой алкоголя, после чего пьянство продолжается. Больные алкоголизмом пьют все, что содержит алкоголь. Во время запоев аппетит обычно снижен, и алкоголики почти ничего не едят, но при этом чувствуют жажду и пьют много воды. Во время запоя алкогольное опьянение почти не доставляет человеку удовольствия. Больной организм заставляет человека принять очередную дозу для того, чтобы на какое-то время облегчить страдание.

Не надо путать запои с псевдозапоями! Псевдозапои бывают и у людей, не страдающих алкоголизмом (см. выше).

### **ДОМАШНИЕ МЕТОДЫ ОБЛЕГЧЕНИЯ АБСТИНЕНТНОГО СИНДРОМА И ВЫВЕДЕНИЯ ИЗ ЗАПОЯ**

**Внимание! Вывод из запоя нужно проводить очень осторожно. Необходимо учитывать не только**



длительность периода приема алкоголя и количество принимаемого алкоголя в сутки, но и как соматическое (физическое) состояние больного, так и особенности строения его нервной системы.

**Группа риска при выводе из запоя (категорически противопоказан резкий выход):**

1. наличие у больного тяжелых хронических заболеваний сердца: инфаркт, острая стенокардия и др.;
2. ожирение;
3. запой, длившийся более 5 дней подряд: резкий выход чреват внезапной остановкой сердца, отеком головного мозга, развитием острого алкогольного психоза (делирий, он же — белая горячка);
4. физическое и/или нервное истощение;
5. сочетание приема алкоголя с психоактивными веществами (снотворные, транквилизаторы, наркотики).

Итак, выходим (выводим) из запоя.

Для быстрого снятия опьянения 1 ч. ложку нашатырного спирта разведите в 1 ст. ложке воды и выпейте залпом. Если алкоголик находится без сознания, то нужно одновременно сильно растереть ладонями его уши. От прилива крови к голове он придет в себя, и тут-то ему можно дать раствор нашатырки.

При выходе из запоя больному необходимо **обильное питье**. Нужно выпивать не менее



3—4 л жидкости в сутки. Рекомендуется употреблять:

- молоко, соки, рассолы, газированную или негазированную щелочную воду «Боржоми», «Нарзан», «Аджни» и др.;
- 1 ст. ложку 9% уксуса разведите в 1 л кипяченой воды, добавьте варенья по вкусу;
- в 1 л воды растворите 1 ч. ложку сахара, 1/2 ч. ложки соли, 1/4 ч. ложки соды. В раствор добавьте витамин С (2 ст. ложки лимонного сока) и 1 ампулу витамина В<sub>6</sub>.

При рвоте попробуйте глотать лед.

Очень хорошо помогают травяные чаи. Чтобы приготовить чай (если нет специальных указаний), лесные и садовые листья (траву, цветки) (в чистом виде или любую смесь из указанных ниже в рецептах) возьмите 1 ч. ложку на 1 стакан кипятка и 3—5 мин варите на малом огне или просто настаивайте 15—20 мин. Пить чай можно не только горячими, но и холодными, что особенно актуально в летнюю жару. Можно добавить в них немного натурального меда.

**Травяные сборы для чая и другие фитотерапевтические средства при выходе из запоя:**

1. 2 части зверобоя, полыни, мяты и тысячелистника, и по 1 части корня аира, корня дягиля и можжевельниковых плодов.





2. Листья земляники лесной, ежевики, черной смородины, чабреца, плоды шиповника (равные части каждого ингредиента).
3. Ромашка аптечная, зверобой продырявленный, душица.
4. Кожуру яблок нужно варить в воде в течение 10–15 мин на малом огне. За 2–3 мин до окончания варки можно добавить высушенную цедру лимона, апельсина. Смесью залить чай (порошок, крепость — по вкусу) и дать настояться.
5. Нужно взять по 2 части полыни горькой, мяты перечной, тысячелистника; по 1 части тимьяна, дягиля, ягоды можжевельника. Все размельчить и перемешать. Такую смесь можно хранить около года. Использовать в период запоя каждый день по 3–4 стакана в течение 10 дней. Затем сделать перерыв в 3–5 дней. Продолжительность всего курса — около 3 месяцев.
6. Залить 4 ст. ложки размельченной травы зверобоя 0,5 л кипятка и варить на кипящей водяной бане 25–30 мин. Пить в охлажденном виде 2 раза в день до завтрака и обеда. Курс — примерно 10–15 дней.
7. Кастрюлю вместимостью не меньше 3 л наполовину нужно заполнить неочищенным овсом с шелухой, залить доверху холодной водой, дать закипеть, кипятить на слабом огне 30 мин, отвар слить. В отвар добавить 100 г цветков



- календулы, закатать в одеяло, настаивать 10–12 ч, затем процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды.
8. Нужно взять равные части семян азана и золототысячника, приготовить отвар и пить его ежедневно.
  9. Нужно взять равные части золототысячника, полыни горькой, чабреца. 3 ст. ложки смеси залить стаканом кипятка, настаивать, укутав, в течение 2 ч, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца.
  10. 2 ст. ложки листьев толокнянки нужно залить стаканом воды. Кипятить 15 мин. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.
  11. Залить 10 г (2 ч. ложки) сухой измельченной травы плауна баранца 1 стаканом кипятка, кипятить 20–30 мин. Пить по 1/3–1/2 стакана.
  12. Нужно смешать соки яблочный и морковный по 200 мл; свекольный и лимонный — по 100 мл, сок салата латука — 400 мл, по вкусу можно добавить мед (2 ст. ложки). Принимать по следующей схеме: в течение первых 3 недель — по 1/3 стакана 3 раза в день за 10–15 мин до еды, на 4–5 неделе — по 1/3 стакана 2 раза в день, в течение 10 дней после этого — по 1/3 стакана один раз в день. Продолжительность курса лечения — 1,5 месяца.



13. 6–8 цветков бархоток залить 1 л крутого кипятка и варить 3 мин. Отвар слить, оставить 0,8 л, этим количеством вновь залить цветки и варить еще 6 мин. Отвар процедить, остудить и принимать по 200 г. до 3 раз в день.
14. Черногорка — старонос, 2 ст. ложки залить 5 чашками кипятка. Настоять, пить как чай.

### **Лечебная диета при выходе из запоя:**

- щи из кислой капусты;
- густой бульон, особенно из костной баранины или из костной говядины;
- мед<sup>1</sup>.

### **Водные процедуры**

- контрастный душ со сменой горячей и холодной воды;
- обливать голову холодной водой;
- ванна с водой комнатной температуры.

## **БЕЛАЯ ГОРЯЧКА (АЛКОГОЛЬНЫЙ ДЕЛИРИЙ) ПРИ ВТОРОЙ СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА**

Белая горячка возникает на второй стадии алкоголизма во время абстиненции только у трезвых людей примерно на вторую-третью ночь после того, как человек отказался от алкоголя. Собственно, по белой горячке и ставится вторая

---

<sup>1</sup> Это не значит, что ничего другого есть нельзя. Есть можно и нужно, просто здесь указаны наиболее полезные продукты.



стадия. Проявляется «белочка» в зрительных галлюцинациях, очень ярких и чувственных, и далеко не всегда эти галлюцинации бывают во сне, ведь «белочка» может длиться двое-трое суток. Именно в состоянии белой горячки человек хватается палку или то, что попадет ему под руки, и бросается на кого ни попадя, или начинает стряхивать с себя крокодильчиков, или гонять чертей. Один мой знакомый алкоголик долго гонял палкой милиционеров-галлюцинации, а от галлюцинаций, как мы понимаем, палка не помогает, вот он и пошел на улицу, напал на патруль, — спасибо, что не застрелили, хотя и приложили изрядно.

Для того чтобы сразу же определить белую горячку и оказать больному своевременную помощь, мы с вами рассмотрим проявления болезни.

### Зрительные галлюцинации

Приступ белой горячки начинается с наступлением темноты и имеет прогрессирующий характер. Появляются странные зрительные образы, иллюзии, например, тень от предметов или висящая на вешалке одежда принимается за человека или притаившееся чудовище.

Галлюцинации бывают самые разнообразные. Они могут отражать то, что когда-то пугало больного. Но чаще всего мерещатся небольшие **насекомые и животные**: крысы, мыши, черви, змеи,



гараканы, пауки и пр.; часто алкоголику чудится, что на него нападают стаи птиц; случаются галлюцинации в виде **проволаки, паутины, нитей, веревок и т. п.**, в которых бедолага запутывается и не может выбраться. Возникают ужасные **образы** убийц, мертвецов, чертей, оборотней, чудовищ, напоминающие персонажей из фильмов ужасов. Чудища корчат рожи, дразнят, нападают на алкоголика, режут ножами, бьют палками, ранят его из огнестрельного оружия. Львы с гривой из змей, тигры с вытекающими глазами, огнедышащие скелеты... Вокруг больного царит разгром и хаос, текут реки крови. Бывает, что зрительные галлюцинации не имеют объема и воспринимаются пьяницей как **кино** или напоминают калейдоскоп, периодически сменяя друг друга.

### Слуховые галлюцинации

Одновременно со зрительными образами возникают слуховые галлюцинации, связанные по тематике со зрительными видениями. Больные начинают слышать **шорохи животных, крики, шелест крыльев, шипение змей, рыдания, угрозы, брань, призывы о помощи**. Алкоголику кажется, что рядом происходит что-то страшное, что кто-то хочет навредить близким, надругаться над дочерью, женой, похитить детей, обокрасть дом. Больной хочет броситься на помощь, но в то же время смертельно боится, что этот ужас может настичь и его.



### Движения, мимика и речь

**Движения и мимика** больного полностью соответствует видениям, во власти которых он находится. На лице его можно увидеть страх, растерянность, гримасы ужаса. Алкоголики стряхивают с себя ползающих насекомых, давят их, отталкивают животных и чудовищ, пытаются выбраться из паутины, машут руками, защищая себя, прячутся, забиваются в угол, всматриваются в предметы, ищут чего-то. Больной чувствует, как его кусают, ползают по нему, причиняют боль, бьют, ранят или ощущает инородное тело во рту, пытается его выплюнуть, достать пальцами...

**Речь алкоголика** отрывистая и обычно состоит из коротких фраз, выкриков, больной может разговаривать с мнимыми собеседниками из своих видений.

Пьяница может вдруг броситься бежать, может выпрыгнуть из окна. Иной раз под действием психоза алкоголик хватается какую-нибудь вещь и бросается на помощь или пытается защитить себя от мнимого нападения, чем может серьезно навредить находящимся рядом с ним людям.

**Внимание! Существует опасность суицида! Суицид** в состоянии белой горячки — это избавление от навязчивых галлюцинаций или повиновение голосу, который больной якобы слышит внутри себя. Часто больной человек не может найти другого выхода, не знает, как справиться с кошмарами, и убивает себя.



### **Дезориентировка в месте и времени**

Для алкогольного делирия характерна **ошибочность ориентации в месте и времени**. Алкоголик часто не знает, где находится, не может узнать дом и родных, определить который час и сколько уже времени прошло с момента начала белой горячки. Но между тем, четко называет свое имя, фамилию и другие данные о себе.

В вечернее время и ночью все эти проявления алкогольного психоза усиливаются, а **утром и днем становятся слабее**, и состояние больного несколько улучшается, но без соответствующего лечения к **вечеру симптомы делирия возвращаются вновь**.

Бывают периоды, когда галлюцинации покидают больного, симптомы делирия ослабевают или полностью исчезают. В это время больной может рассказать о своих галлюцинациях, привидевшихся ужасах.

### **ДОМАШНЕЕ ЛЕЧЕНИЕ БЕЛОЙ ГОРЯЧКИ**

**Если у больного белая горячка, то необходимо обратиться к врачу!**

Обеспечьте больному условия, при которых он не сможет сбежать и/или покончить с собой. Если у вас нет возможности вызвать врача, ваша задача — добиться крепкого сна больного. Возьмите фанобарбитал или другое снотворное 2–3 таблетки, 10–20 г медицинского спирта и 100 мл дистиллированной или просто очень чистой воды, смешайте это и дайте больному выпить.



\*\*\*

Во вторую стадию употребление алкоголя уже не доставляет радости и удовольствия (разве что первые 15 мин после трезвости), человек пьет, потому что не может не пить физически. Именно на второй стадии люди чаще всего начинают испытывать желание лечиться, так что если вы узнали в себе алкоголика на второй стадии, то не пугайтесь: вы типичны, и вылечиться для вас в высшей степени возможно.

### **ТРЕТЬЯ СТАДИЯ АЛКОГОЛИЗМА**

Все проявления второй стадии — патологическое влечение к алкоголю, утрата количественного контроля, абстинентный синдром, алкогольные амнезии и пр. — развиваются дальше и проявляются в виде наиболее тяжелых клинических вариантов. Интенсивное влечение проявляется еще и тем, что человек теряет контроль над ситуацией, то есть ему все равно, где, что, с кем и как, этому еще и способствует наступившая утрата интеллектуальных возможностей.

Главный признак перехода алкоголизма в третью стадию — это то, что человек начинает быстрее пьянеть. Бодрящее действие спиртных напитков снижается, они лишь умеренно выравнивают тонус, практически каждое алкогольное опьянение заканчивается амнезией.





Физическая зависимость и неудержимое влечение определяют жизнь больного; отсутствие количественного контроля в сочетании с упавшей переносимостью нередко приводит к смертельным передозировкам.

### **БЕЛАЯ ГОРЯЧКА (АЛКОГОЛЬНЫЙ ДЕЛИРИЙ) ПРИ ТРЕТЬЕЙ СТАДИИ АЛКОГОЛИЗМА**

Разумеется, в третьей стадии алкоголизма белая горячка будет проявляться также, как и во второй. Однако именно в третьей стадии могут возникать тяжелые формы, которые могут привести к летальному исходу.

#### **Профессиональный делирий**

Алкоголики в период белой горячки часто ведут себя, имитируя свою трудовую деятельность. Больной находится в полной уверенности, что он на работе и выполняет свои обыкновенные обязанности. При этом он двигает руками, издает соответствующие своему рабочему месту звуки и т. д.

#### **Бормочущий делирий**

Сложный случай развития острого алкогольного психоза. Больной лежит в постели и беспрестанно что-то бормочет, при этом совершает характерные движения в виде обтираний, ощупываний, разглаживаний. Такое поведение может быть признаком возможного летального исхода.

# НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА



## СРЕДСТВА, ПРЕПЯТСТВУЮЩИЕ ОПЬЯНЕНИЮ И ВЫЗЫВАЮЩИЕ НЕПРИЯТИЕ АЛКОГОЛЯ

### ЧТО ЕСТЬ И ПИТЬ

- Есть в большом количестве свежие ягоды малины.
- Есть свежие плоды барбариса или пить сок барбариса.
- Есть в большом количестве кислые яблоки, в которые до этого вам надо воткнуть несколько железных гвоздей на несколько часов, потому гвозди вынуть, воткнуть в другие яблоки, а эти съесть.



- Пить отвар листьев толокнянки (1–2 ст. ложки сырья на стакан воды) по 1 ст. ложке 4–5 раз в день.
- Использовать настойку из корня любистока и лаврового листа: 1 ч. ложку сухого измельченного корня любистока и 2 листка лавра благородного залить стаканом водки, настаивать в темном месте не менее 2 недель, дать выпить за один раз.
- Всякий раз перед «употреблением» съедать 4–5 зерен горького миндаля.
- Травы чабреца ползучего (тимьяна) — 4 части, травы полыни горькой — 1 часть, травы золототысячника малого — 2 части (травя чабреца, или тимьяна, — вообще очень ценное растение в лечении алкоголизма). После применения отвара трав в дозе 120–150 мл обычно возникает рвотная реакция. До ее наступления больному нужно нюхать привычный алкогольный напиток, а при возникновении тошноты он должен прополоскать рот алкогольным напитком и сделать несколько глотков. В меньших дозах (50 мл) отвар тимьяна используют и как седативное средство, подавляющее влечение к спиртному. Осложнений обычно не бывает.
- Взять 2,5 ст. ложки мяты, по 3 ст. ложки золототысячника и корней валерианы, по 2 ст. ложки розмарина и медвежьих ушек. 1 ст. ложку сбора залить кипятком и настаивать



час. Утром следует выпить полный стакан, в обед и вечером — по 1/2 стакана, и так в течение недели.

- Взять равные части золототысячника мелкого и полыни, смешать. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка. Пить по 1 ст. ложки три раза в день в течение 2–3 месяцев.
- Смешать 1,5 ст. ложки чабреца (тимьяна), 3 ст. ложки полыни, 2 ст. ложки зверобоя, 1 ст. ложку листьев брусники. 1 ст. ложку сбора залить кипятком и настаивать час. Утром следует выпить полный стакан, в обед и вечером — по 1/2 стакана, и так в течение недели.
- Взять 1 часть полыни и 4 части чабреца (тимьяна), размельчить. 1 ч. ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать 10 мин, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложку перед едой. Курс лечения 2–3 месяца.
- 1 часть полыни горькой, 1 часть травы золототысячника, 4 части материнки (душицы). 1 ст. ложку сбора залить в термосе стаканом кипятка, настаивать 1 час. Процедить, пить 3 раза в день, пока не появится отвращение к спиртному.
- Взять 5 ст. ложек корней любистока, 4 ст. ложки тысячелистника, по 3 ст. ложки фиалки и размельченных листьев лавра благородного, 2 ст. ложки мяты. 1 ст. ложку сбора залить кипятком и настаивать час. Утром сле-



дует выпить полный стакан, в обед и вечером — по 1/2 стакана.

- Полынь горькая — 3 части, вахта — 3 части, тысячелистник — 3 части, мята перечная — 2 части, шалфей — 2 части, любисток — 2 части, ягоды можжевельника — 1 часть, плоды калины — 1 часть, корень аира — 1 часть. 3 ст. ложки сбора с вечера засыпать в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день за час до еды. Лекарство принимать в охлажденном виде. Курс лечения — 2–3 месяца.
- 20 г полыни горькой, 20 г травы тысячелистника обыкновенного, 20 г травы зверобоя продырявленного, 15 г листьев мяты перечной, 10 г корней дягиля лекарственного, 10 г травы тимьяна ползучего, 5 г ягод можжевельника обыкновенного. Все тщательно перемешать. 1 ст. ложку сухой измельченной смеси залить в фарфоровом чайнике 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 10–15 мин и выпить. Пить по 1 стакану настоя 3–4 раза в день. Курс составляет 10 дней, затем перерыв 5 дней, и курс повторяется. Общая продолжительность лечения составляет 2–8 месяцев.
- Из семян азана и золототысячника в равных частях приготовить отвар и пить его. После регулярного приема тяга к спиртному пропадает.



- Отвар зверобоя приблизительно за 10–15 дней вызывает стойкое отвращение к алкоголю, если принимать его 2 раза в день до завтрака и обеда. Нужно залить 4 ст. ложки измельченной травы 0,5 л кипятка и держать на кипящей водяной бане 25–30 мин. Пить охлажденным.
- Кастрюлю емкостью не менее 3 л наполовину заполнить неочищенным овсом (в шелухе), залить доверху холодной водой, довести до кипения, кипятить на слабом огне 30 мин, отвар слить. В этот отвар добавить 100 г цветков календулы, закутать в одеяло, настоять 10–12 ч и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день до еды. Желание выпивать исчезает.
- 6 ст. ложек измельченных сухих листьев копытня европейского заварить в полулитре кипятка. Настаивать 2 недели в темном месте. Утром дать больному сначала выпить 100 мл настоя, а затем 100 мл водки. Повторить то же самое днем. Вечером дать только 100 мл водки. Побочный эффект — рвота. После принятия еще 300 мл водки и повторного побочного эффекта больной отказывается от спиртных напитков. Для закрепления лечения следует выпить еще 100 мл настоя.
- 2 ст. ложки спор плауна булавовидного залить 2 стаканами воды, кипятить на медленном огне 10–15 мин, помешивая ложечкой.



После остывания принимать по 1—2 ст. ложки приготовленного лекарства через каждые 1—2 ч или когда появится желание выпить. Это лекарство в виде отвара довольно быстро портится, поэтому предпочтительно применять его непосредственно после приготовления. В холодильнике отвар может храниться не более 2 суток. Но при использовании плауна необходимо соблюдать меры предосторожности, так как это растение ядовито. Плаун противопоказан людям старше 50 лет; больным туберкулезом в активной стадии; людям, страдающим язвенной болезнью желудка, бронхиальной астмой и ишемической болезнью сердца. Необходимо помнить, что при передозировке этого лекарства возможны появление болей в животе, обморочное состояние, даже коллапс. Можно принимать настой плауна. Принимают его 1 раз в день по 50—100 мл. Через 15 мин после приема настоя надо понюхать ватку, смоченную в водке, чаще всего это приводит к рвоте. Можно делать так 5—7 дней кряду.

- 1 ст. ложки волчеца кудрявого (или кордебенедикта) (примерно 15 г) залить 200 мл кипятка, настоять 20 мин, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день. Или приготовить настойку: 25 г измельченного сырья (сухого) на 100 мл водки настаивать 8 дней. Принимать по 20 капель на 1 ст. ложку воды 3 раза



в день перед едой. Срок лечения тем или другим средством — 2–3 месяца.

- 30 г измельченного высушенного корня шавеля кучерявого залить 1,2 л воды. Кипятить в течение часа, полчаса отстаивать. Пить отвар по 50 г два раза в день.
- 1 ст. ложку порошка красного стручкового перца настоять в 0,5 л 60%-ного спирта в течение 2 недель. Необходимо добавлять по 2–3 капли полученной настойки на каждый литр выпивки. Тяга к спиртному снижается.
- Кора осины — 3 части, корень черныбыльника — 3 части, чабрец — 3 части. 3 ст. ложки сбора трав с вечера засыпать в эмалированную посуду и залить 3 стаканами холодной воды. Утром поставить на медленный огонь и прокипятить под крышкой в течение 30 мин. После этого снять с огня и настаивать 30 мин. Процедить, разделить на 3 части и принимать 3 раза в день за час до еды.
- Чертополох — 3 части, кора крушины — 2 части, лист лавра благородного — 2 части, 3 ст. ложки сбора трав с вечера засыпать в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.
- Пион тонколистный — 1 часть, корень солодки — 1 часть, цветки липы — 1 часть, плакунтрава (дербенник) — 3 части, корень папоротника — 1 часть. 3 ст. ложки сбора трав





с вечера засыпать в термос и залить 3 стаканами кипятка. Утром процедить и принимать по 1 стакану 3 раза в день за час до еды.

- 1 ст. ложки пиона узколистного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 ч. Пить по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- 4,5 ст. ложки бессмертника, по 2 ст. ложки ягод можжевельника, ряски и пустырника, 1 ст. ложка крушины. 1 ст. ложку сбора залить кипятком и настаивать час. Утром следует выпить полный стакан, в обед и вечером — по 1/2 стакана.
- Корень девясила — 3 части, еловая кора — 1 часть, кора осины — 3 части, губы осиновые (наросты на коре) — 3 части, ореховый лист лещины — 2 части, шишки хмеля — 1 часть. 2 ст. ложки сбора залить 2 стаканами холодной воды, кипятить под закрытой крышкой 30 мин на медленном огне, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за час до еды.
- Взять 1 ч. ложку листьев и веточек багульника на 1 стакан вина. Настаивать 8 дней. Выпить стакан в течение дня глотками. **Растение ядовито, нельзя превышать дозу. Раздражает почки.**
- 1 стакан сока капусты, 2 стакана сока граната, 1/2 стакана яблочного уксуса варить до кипения, остудить и давать перед каждой едой по 1 ст. ложке.



- Сырые семена тыквы очистить от оболочек, взять в объеме одного стакана и измельчить. Подготовленное сырье нужно залить 0,5 л водки и настаивать в течение 7—8 дней в темном месте. Настойку процедить и налить в отдельную бутылку. Эту растительную вытяжку дают выпить за несколько приемов страдающему от пристрастия к спиртному. Механизм воздействия — вызывание отвращения к алкоголю через расстройство пищеварения. Внутренний прием тыквенных семечек вызывает рвоту и понос.
- Цветы грецкого ореха настаивать на меде или молоке в соотношении 1:4. Больному алкоголизмом дают по 1 ст. ложке 3 раза в день.
- Нужно ежедневно выпивать сок 4—5 лимонов, смешанный с сахаром и разбавленный водой. По другому рецепту курс лечения лимонами нужно продолжать 29 дней. Начинать с употребления 1 лимона с ежедневным увеличением дозы на 1 лимон в день, доведя количество лимонов в день до 15 штук. На курс требуется 231 лимон средних размеров. Дойдя до 15 лимонов в день, дозу снижают на один лимон в день. На этом курс лечения заканчивается.
- 1500 г измельченного в мясорубке алоэ (до срезания алоэ 5 дней не поливать), 2500 г



майского меда, 2,5 л красного вина (типа кагора). Все поместить в стеклянную посуду (темную), перемешать и поставить на 5 дней в темное прохладное место. Посуда должна быть закупорена. Первые 5 дней принимать по 1 ч. ложке смеси, потом 3 раза в день по 1 ст. ложке за 1 ч до еды. Курс лечения — минимум 3 месяца.

### ЗЕЛЕНЫЙ ЧАЙ

Зеленый чай пусть медленно, но зато верно помогает от алкоголизма. Пить его надо как можно больше, не менее 4 чашек в день. Заварить его нужно из расчета 1 ч. ложку зеленого чая на стакан воды. Такой чай лучше всего пить без сахара, а те, кто не в силах обойтись без сладкого, могут заменить сахар медом, сухофруктами или долькой черного горького шоколада. И использованные листья заварки лучше всего съесть. Если пьющий человек, стоящий на грани алкоголизма, отказывается пить зеленый чай, можно незаметно класть немного его листиков, предварительно заварив их кипятком или бульоном, в тарелку супа или борща.

### ПРОТИВОАЛКОГОЛЬНАЯ ЗАКУСКА

Если же у человека уже развился алкоголизм, ему поможет закуска, приготовленная из квашеных листьев зеленого чая и белокочанной капусты.



Для приготовления этой закуски на 1 кг капусты нужно взять 1 ст. ложку соли крупного помола, несколько штук морковин средней величины и 3 ч. ложки зеленого байхового чая. Капусту следует очистить от верхних листьев, мелко нарезать, удалив кочерыжку. Положить капусту в миску и руками перетереть с солью до появления сока. Добавить туда натертую морковь и зеленый чай. Все хорошенько перемешать, сложить в подготовленную для квашения посуду, к примеру, в большую эмалированную кастрюлю, утрамбовать, чтобы снова появился сок. Накрыть хлопчатобумажной салфеткой, положить деревянный кружок, фарфоровую или стеклянную тарелку, а сверху гнет. Через 3–4 дня его нужно снять, капусту проколоть до дна в нескольких местах ножом, затем вновь накрыть салфеткой и положить гнет. Через две недели «антиалкогольная закуска» будет готова. Хранить ее нужно в холодильнике.

Если пьющий человек страдает еще и гипертонической болезнью, к капусте и моркови перед квашением можно добавить свеклу и корень сельдерея из расчета: на 1 кг капусты 400 г названных овощей.

Содержащиеся в блюде витамины, макро- и микроэлементы, органические кислоты и биологически активные вещества постепенно превращают агрессивного алкоголика в нормального человека.



## ЧТОБЫ СТАЛО ПРОТИВНО

Все средства, описанные выше, вызывают физическую неприязнь алкоголя, потому что действуют на обмен веществ таким образом, что алкоголь туда просто не включается. Но не менее, чем физическое, важно психическое неприятие. Издавна народ думал, как сделать так, чтобы пьянице пить было противно. И придумал:

- в стакане водки настоять 3—4 зеленых клопа, которых можно собрать на малине: водка обретет такой же неприятный запах, как и клопы, — если страдающий от алкоголизма выпьет ее, у него может сформироваться стойкое отвращение к алкоголю;
- нужно сухие березовые дрова обильно посыпать сахаром и поджечь, потом разгоревшийся костер погасить и дать больному дышать дымом, после чего пусть он выпьет стакан водки. Наблюдается непереносимость алкоголя.

## РЕГЕНЕРИРУЮЩИЕ СРЕДСТВА

Так как из-за постоянного употребления алкогольных напитков страдают внутренние органы, важнейшей частью лечения является их восстановление.



## НАСТОИ, ОТВАРЫ

Для регенерации и восстановления обмена веществ хороши такие рецепты:

- Взять сушеницы топяной, травы — 40 г овса посевного, семян — 50 г, череды трехраздельной, травы — 25 г, дурнишника обыкновенного, травы — 20 г, подорожника большого, лист — 15 г, вахты трехлистной, травы, — 5 г, чаги обыкновенной — 20 г, боярышника кроваво-красного, цветки и плоды — 50 г, шиповника коричневого, плоды (толченые) — 50 г, пустырника пятилопастного, травы — 35 г, хвоща обыкновенного, травы — 15 г, календулы лекарственной, цветки — 20 г, ромашки аптечной, цветки — 25 г. Приготовить настой и принимать по 150 мл 3 раза в день за 15–20 мин до еды в течение месяца. В первые 2–3 дня после начала приема могут возникнуть боли в желудке и области печени, потом они пройдут.
- Взять вероники лекарственной, травы — 25 г, сушеницы топяной, травы, — 50 г, овса посевного, семян — 50 г, чабреца обыкновенного, травы — 10 г, пижмы обыкновенной, цветки — 15 г, пустырника пятилопастного, травы — 25 г, подорожника большого, лист — 20 г, чистотела большого, травы — 15 г, Melissa лекарственной, травы — 25 г, черники обыкновенной, лист и плоды — 50 г, бере-



зы повислой, лист — 15 г, одуванчика лекарственного, лист и цветки — 30 г, земляники лесной, лист и плоды — 50 г, пырея ползучего, корневище — 15 г, укропа огородного, семян и травы — 10 г, смородины черной, лист и плоды — 50 г. Приготовить настой и принимать по 150 мл 3 раза в день за 15–20 мин до еды в течение месяца. В первые 2–3 дня после начала приема могут возникнуть боли в желудке и области печени, потом они пройдут.

- 1 ч. ложку плодов аниса обыкновенного нужно заварить в 1 стакане кипящей воды, потом настаивать 20 мин, затем процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за полчаса до еды.

### МЕД И ПРОДУКТЫ ПЧЕЛОВОДСТВА

Считается, что пристрастие к спиртному связано с недостатком калия в организме. Мед, являясь прекрасным источником калия, значительно уменьшает тягу к спиртным напиткам. Можно его использовать просто в чистом виде, очень хорошо добавлять в зеленый чай, а можно взять две ст. ложки сухих измельченных плодов шиповника, залить их 0,5 л воды, кипятить 10 мин на слабом огне, настоять 1–2 ч и процедить. После этого нужно добавить 2 ст. ложки меда, размешать до полного его растворения и пить по 1/2 стакана 2–3 раза в день.



### **Мед в чистом виде для лечения алкоголизма**

Нужно дать больному 6 ч. ложек меда, через 20 мин еще 6 ложек и через 20 мин еще 6 ложек. Всего в течение часа больной алкоголизмом получает 18 ложек меда. Через 2 ч лечение продолжить — дать еще 3 раза по 6 ложек меда через каждые 20 мин. Затем больной может спать до самого утра. Утром он может даже опохмелиться, если захочет. После этого дать ему 3 дозы по 6 ч. ложек через каждые 20 мин. Затем можно завтракать. На десерт — еще 4 ложечки меда. Если этот порядок лечения будет выдержан, человек не захочет больше пить. Методика хороша тем, что лечение можно начинать даже тогда, когда больной находится в стадии самого глубокого опьянения.

### **Прополис**

Если после запоя или просто длительного регулярного пьянства организм ослабел, то нужно ежедневно жевать прополис с порошком шиповника (на 10 г прополиса — 1 г порошка). Начинать лечение надо с небольших доз — 1 г в течение 2—3 дней. Прополис должен быть хорошего качества, и лучше, если он собран пчелами с тополиных деревьев. Хороший прополис должен вызывать во рту жжение или небольшое онемение языка, покалывание. Во избежание появления раздражения слизистой оболочки после первых 10—15 мин жевания последнее прерывается на 1—2 ч. Затем





прополис вновь возвращается в рот (за щеку) до утра; то есть с вечера до утра в течение 10–12 ч прополис работает на больного, когда пища и вода практически не поступают в организм. За это время за счет слюны он полностью вырабатывается, а все микро- и макроэлементы и другие биологически активные вещества поступают непосредственно в кровь.

### Облепиха

Ягоды облепихи содержат большое количество витамина С (до 500 и более мг), а также витамины В, В<sub>2</sub>, Е — именно те, которые врачи назначают при лечении алкоголизма. Витамина С много и в листьях облепихи. Поэтому больным алкоголизмом кроме употребления плодов можно пить поливитаминные чаи из листьев. Для этого листья собирают в июле-августе, сушат в хорошо проветриваемом затемненном месте. 1 ст. ложку измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка в фарфоровом чайнике и пьют без особой нормы. Или берут 50 г нарезанных свежих листьев облепихи, 15 раздавленных ягод, ложку меда, заливают остуженной кипяченой водой (1,5 стакана) и настаивают сутки в темном месте. Затем отжимают через марлю и пьют напиток холодным.

Кроме того, облепиховое масло обладает антиоксидантными свойствами, положительно влияет на белковый обмен, усиливает обезвре-



живающую функцию печени при алкогольной интоксикации, то есть выводит из организма алкогольные яды.

## МОЛИТВЫ И ЗАГОВОРЫ ОТ АЛКОГОЛИЗМА

Дорогие читатели! Материалы этого раздела вам нужны только в том случае, если вы серьезно решили избавиться от вашего пагубного пристрастия и приступили к лечению. А это значит, что водка уже настаивается на любистоке и лавровом листе, вы пьете зеленый чай и еще какой-нибудь сбор и всеми силами стараетесь воздерживаться от этой гадости. У вас не всегда получается? Вы иногда срываетесь? Не надо расстраиваться и винить себя — любое лечение хронического недуга не дается просто. Эта горькая жидкость, которая до тошноты обжигает пищевод, от которой голова становится чужой, а жизнь теряет цвет, запах и вкус, оказывается на редкость навязчивой, но от всего, что в вашем мире вам не нужно, лучше всего поскорее избавиться.

Итак, вы уже лечитесь, традиционными или классическими методами, — это в данном случае неважно. Вот теперь, не прерывая лечения, обратитесь к поми молитв и заговоров. Если вы будете точно следовать всем указаниям и не прерывать основного лечения, то они вам точно помогут.



А что же делать тем, чьи родственники не хотят лечиться? Если вы готовы продолжать борьбу за своего алкоголика, то Бог вам в помощь. Угощайте его средствами, вызывающими отвращение к алкоголю, и... молитесь.

Помогут ли вам заговоры? Помогут. Не обязательно так, как вы ожидаете — пьяница, может быть, и не завяжет в один день и даже месяц, но постепенно вам станет легче. Я не знаю как. Может быть, он сам захочет лечиться, все, что угодно может произойти, но помочь — помогут.

### **ДЛЯ ТОГО, КТО ХОЧЕТ ИЗБАВИТЬСЯ ОТ НЕДУГА ПЬЯНСТВА**

1. Вам надо приобрести иконы св. праведного Иоанна Кронштадского, св. мученика Вонифатия, св. Пантелеимона и икону Божьей Матери «Неупиваемая чаша». Перед этими иконами начинайте с сегодняшнего дня (если их у вас нет, то сходите в церковь) молиться о собственном здоровье, просите избавить вас от пьянства и делайте это каждый день.
2. Прочтите советы св. праведного Иоанна Кронштадтского. Перепишите их себе на листочек бумаги. Этот листочек постоянно носите с собой и читайте советы как можно чаще.

Пробудись от сна невежества и дурмана! Посмотри на себя, что с тобой стало! Как мучаешь ты себя и своих близких, сколько зла привносишь в мир!



Скажи твердо и решительно, без тени сомнения: «Отрекаюсь от тебя, пойло сатаны! Сочетаюсь с Тобой, Господи Иисусе Христе! Спаси меня, изнемогаю. Одолевает коварный и хитрый враг меня. Придай крепости, твердости и постоянства в моем чистосердечном решении освободиться от пьянства. Да будет воля Твоя!» (или то, что подсказывает сердце, своими словами).

Ни в коем случае не откладывай на потом. Осознав, начинай борьбу с вражеской страстью немедленно и не вступай с сатаной ни в какие переговоры, не иди ни на какие уступки, воплощая лишь одно свое требование: никогда, ни при каких обстоятельствах и ни по какому поводу не пить!

Однако не надейся только лишь на себя, иначе проиграешь. Было бы неразумно отказываться и от медицинской помощи в случае необходимости.

Контролируй себя, наблюдай за собой постоянно. На это уйдут месяцы и даже годы. Не давай себе ни малейшего послабления. Мгновенная слабость может вновь вернуть все на прежние позиции. Не возгордись своим трезвением, иначе вознесешься, после чего неминуемо упадешь, что и случается нередко с теми, кто посчитал, что все уже позади.

Если же вдруг упал, поднимайся после срыва вновь, как ни в чем не бывало. Кайся, говори себе: «Подделом мне за всю мерзость моих грехов, скудность покаяния, слабость воли, испорченность нрава!» И вновь начинай сражение с невидимым врагом. Однако обязательно извлеки из случившегося должные выводы и проанализируй свои просчеты.

Беги от пьяных компаний, спаивателей, «кальмов», праздно проводящих свое время и тунеядцев как от чумы. Стерегись блуда, пиршества. Особенно



настраивай себя на трезвление в праздники, дни рождения и получки, а также оберегайся других поводов для пьянства. Ты свое уже испил сполна!

Не пей ни за свое, ни за чужое здоровье. От этого ничье здоровье еще не улучшилось, а твое окончательно будет разрушено.

Находи и занимайся больше полезным делом. Думай о деле, трудись, созидай. «Незанятым ум — мастерская для дьявола!»

Посещай церковные службы в храме, особенно божественные Литургии, читай Священное Писание, приобщайся Святых Тайн. В этом залог не только победы, но и истинного исцеления души!

Всячески искореняй в себе эгоизм, сластолюбие, гордыню, себеугодие и все дурные свойства характера.

Ищи усердно помощи у Спасителя, и Он непременно спасет тебя, прогонит бесовское полчище, которое вселилось в тебя за твое невоздержание, нерадение о себе, за леность и холодность к молитве, за маловерие и неверие, за удаление от Бога и от Церкви.

И молитесь перед иконой св. Иоанна Кронштадтского!

3. Каждое утро и каждый вечер читайте молитву Божьей Матери перед иконой «Неупиваемая чаша».

О милосердная Владычице! К Твоему заступлению ныне прибегаем, молений наших не презри, но милостиво услыши нас: жен, детей, ма-



терей; и тяжким недугом пьянства одержимых и того ради от матери своея — Церкви Христовы и спасения отпадающих братии и сестер и сродник наших исцели. О милостива Мати Божия, коснися сердец их и скоро возстави от падений греховных, ко спасительному воздержанию приведи их. Умоли Сына Своего, Христа Бога нашего, да простит нам согрешения наша и не отвратит милости Своея от людей Своих, но да укрепит нас в трезвении и целомудрии. Приими, Пресвятая Богородице, молитвы матерей, о чадах своих слезы проливающих, жен, о мужех своих рыдающих, чад сирых и убогих заблудшими оставленных, и всех нас, к иконе Твоей припадающих. И да приидет сей вопль наш молитвами Твоими ко престолу Всевышняго. Покрый и соблюди нас от лукаваго ловления и всех козней вражиих, в страшный же час исхода нашего помози пройти непреткновенно воздушный мытарства, молитвами Твоими избави нас вечнаго осуждения, да покрыет нас милость Божия в нескончаемый веки веков. Аминь.

4. **Вам нужно в церкви отслужить молебен Иисусу Христу, Божьей Матери, целителю Пателеймону и мученику Вонифатию с водоосвящением, а освященную воду пить каждое утро натощак.** Освященную воду имеет смысл хранить в банке с закрытой крышкой, а чтобы ее хватило надолго, ее можно разводить, например, добавлять в стакан с чистой водой 2 ч. ложки освященной и пить. Отслужить надо не менее трех молебнов.



5. Возьмите серебряную чайную ложку, раскалите ее на огне, а потом опустите в миску с холодной чистой водой, приговаривая при этом: *«Как эта ложка в воде остывает, так пусть и я, раб Божий (имярек), остываю к дьволу пойлу»*. Проговорить наговор надо три раза.
  
6. Перед полночью застелите стол белой скатертью без рисунка, поставьте на нее миску с чистой водой, возьмите церковную свечу. За несколько минут до полуночи зажгите свечу и держите над миской так, чтобы воск капал в воду. При этом приговаривайте:

Во имя Отца и Сына и Святаго Духа!

Не на краю Земли, а за краем Небеси есть славное синее море. Стоит в славном синем море славный синий остров, на славном синем острове лежит синий камень, на том синем камне сидит синий человек, у того синего человека синий лук безтетивной, синяя стрела без перья, и отстреливает синий человек синим луком безтетивным, синей стрелой без перья все притчи, призоры и уроки, падежи, одумы, переполохи и оговоры, и всякую нечисть с раба Божьего (имярек).

Не на краю Земли, а за краем Небеси есть славное серебряное море. Стоит в славном серебряном море славный серебряный остров, на славном серебряном острове лежит серебряный камень, на том серебряном камне сидит серебряный человек, у того серебряного человека серебряный лук безтетивной,



серебряная стрела без перья, и отстреливает серебряный человек серебряным луком безтетивным, серебряной стрелой без перья все притчи, призоры и уроки, падежи, одумы, переполохи и оговоры, и всякую нечисть с раба Божьего (имярек).

Не на краю Земли, а за краем Небеси есть славное Мугай-море. Стоит в славном Мугай-море славный Мугай-остров, на славном Мугай-острове лежит Мугай-камень, на Мугай-камне сидит грозная Мугай-птица, а под Мугай-камнем горит свеча воску ярого. Стережет грозная Мугай-птица свечу воску ярого, чтоб сжигала та свеча воску ярого все притчи, призоры и уроки, падежи, одумы, переполохи и оговоры, и всякую нечисть с раба Божьего (имярек). Как и тает воск перед лицом огня, так и сгорают все притчи, призоры и уроки, падежи, одумы, переполохи и оговоры, и всякую нечисть у раба Божьего (имярек).

Мое слово ключом замкнуто, а ключ во Пучай-реку огненную канул. Кто тот ключ достанет да мое слово отомкнет, тот все притчи, призоры и уроки, падежи, одумы, переполохи и оговоры, и всякую нечисть раба Божьего (имярек) на свою голову обретет. Аминь.

Читать заговор нужно, пока свеча не догорит. После этого внимательно изучите отливку: если воск гладкий да блестящий, то вы близки к выздоровлению, если же шершавый да с большим количеством всяких складок и прочих неровностей, значит, вам надо еще потрудиться над собой.

Воск закопайте в землю, а воду вылейте, например, в туалет.





## **ДЛЯ ТОГО, ЧЕЙ БЛИЗКИЙ АЛКОГОЛИК НЕ ХОЧЕТ (НЕ МОЖЕТ) ЛЕЧИТЬСЯ**

Вам надо приобрести все иконы, которые я перечислила в предыдущем разделе, и отслужить те же молебны с водосвятием. Святой водой (можно ее разбавлять) поите натошак больного. И молитесь Матери Божьей перед Ее иконой «Неупиваемая чаша», св. Пантелеймону и св. Вонифатию о здравии больного. Мой вам совет: молитесь святому праведному Иоанну Кронштадтскому о том, чтобы он даровал вам покой и счастье, именно вам.

Если вы уверены, что это не будет воспринято враждебно, дайте больному почитать советы св. праведного Иоанна Кронштадского, особенно хорошо они пойдут у него в состоянии абстинентного синдрома.

Теперь заговоры.

Купите в магазине четвертушку хорошей водки. Возьмите 3—4 листа и наговорите на них:

Встану я, раб Божий (имя больного), благословясь, выйду, перекрестясь, из дверей дверями, из ворот воротами, во чистое поле-раздолье. Во чистом поле-рездолье пески сыпучие, горючие, мои ноженьки обвивают, в путь-дороженьку не пускают. И скажу я, раб Божий (имя больного), пескам сыпучим, горючим: «Вы, пески сыпучие, горючие, пропустите меня, раба Божия (имя больного) в путь дороженьку ко Морю Окияну. На том Море Окияне стоит Остров Буян, а том Острове Буяне растет Лавр-дерево. Лавр-дерево



все притчи, призоры и уроки, падежи, одумы, переполохи и оговоры, и всякую нечисть прогоняет да убивает. Даст мне, рабу Божию (имя больного), Лавр-древо свой лист, и стану я, раб Божий (имя больного), телом здрав да духом светел. Аминь.

Наговор надо прочитать три раза. После этого положите листья в водку.

Теперь возьмите небольшой кусочек корня любистока и порежьте его. Наговорите на корень:

Встану я, раб Божий (имя больного), благословясь, выйду, перекрестясь, из дверей дверями, из ворот воротами, во чистое поле-раздолье. Во чистом поле-раздолье травы шелковые, цеплючие, мои ноженьки обвивают, в путь-дороженьку не пускают. И скажу я, раб Божий (имя больного), травам шелковым, цеплuchим: «Вы, травы шелковые, цеплuchие, пропустите меня, раба Божию (имя больного), в путь дороженьку ко Морю Окияну. На том Море Окияне стоит Остров Буян, а том Острове Буяне растет шелковая Любим-трава. Шелковая Любим-трава все притчи, призоры и уроки, падежи, одумы, переполохи и оговоры, и всякую нечисть прогоняет да убивает. Даст мне, рабу Божию (имя больного), шелковая Любим-трава свой свой корень, и стану я, раб Божий (имя больного), телом здрав да духом светел. Аминь.

Наговор тоже повторите три раза. После этого высыпьте порезанный корень любистока в водку и спрячьте. Пусть настаивается две недели.



Через две недели (можно и позже) достаньте эту водку, выньте из нее любисток и лавр и наговорите:

Ты, вода, белая да горячая, тебя сам сатана гнал людям на горе, мне, рабе Божьей (имярек), — на страдание, а рабу Божьему (имя больного) на болезнь и на смерть лютую. Сатана гнал, да Сам Господь Иисус Христос со Матерью Марией, Пресвятой Девой Богородицей, тебя силы сатанинской лишал, да силою Божией наполнял ангела-хранителя святыми молитвами, мне, рабе Божией (имярек), на радость, а рабу Божьему (имя больного) — на здоровьице. Да будет по моему слову. Аминь.

И угостите этой водкой своего алкоголика. Пусть выпьет стакан — должно помочь.

## **ДЛЯ ТЕХ, КТО БРОСИЛ ПИТЬ**

Во-первых, поздравляю вас!

А во-вторых, вам нужно как можно быстрее привести в порядок свой организм, чтобы возвращение к нормальной человеческой жизни было скорейшим и наилегчайшим. Этот раздел книги как раз содержит информацию, как легче и быстрее прийти в себя.

### **РЕЦЕПТЫ ДЛЯ БОРЬБЫ С ДЕПРЕССИЕЙ**

Депрессия — одна из серьезных проблем расставшихся с зеленым змием. Это вполне объясни-



мо: ваш мозг привык к тому, что его постоянно возбуждают, теперь он почти не способен самостоятельно генерировать положительные эмоции — все-таки вы долгое время действовали на свой мозг наркотиком, каковым является алкоголь. Депрессия — одна из частых причин того, что человек возвращается к пьянству.

Для того чтобы выйти из этого тяжелого состояния, вам надо:

- 1 ст. ложку сухой травы или 1 ч. ложку сухих цветков буравчика лекарственного (огуречной травы) залить 200 мл кипятка, настоять в течение 1 ч, принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день;
- 1 ст. ложку измельченных корней бузины черной варить 20 мин на медленном огне в 200 мл воды. Процедить и пить в теплом виде приготовленное лекарство в 2–3 приема;
- взять 2 ст. ложки сухой травы душицы на 200 мл кипятка. Настоять 1 ч, процедить, принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день за 15 мин до еды в теплом виде;
- 1 ст. ложку измельченных семян кориандра (кинзы) залить 2 стаканами кипятка. Настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.

И ешьте побольше дыни, она очень хорошо помогает в таких случаях!



## РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ПОВЫШЕНИЯ ИММУНИТЕТА

Длительные возлияния ослабили ваш организм, поэтому вы находитесь под угрозой самых разных заболеваний, и особенно опасен для вас гепатит, вирус которого в любой момент может поселиться в вашей измученной печени (вирус гепатита С чаще всего поражает испитую печень); кроме того, очень велика опасность пневмонии. Ваша задача — укрепить иммунитет, чтобы избежать таких страшных заболеваний, ведь особенно обидно заболеть, когда вы уже бросили пить, и перед вами открыта вся жизнь!

Для того чтобы укрепить иммунитет, вам надо:

- высушенную траву зверобоя перемолоть (брать только верхние части растения — соцветия). Полстакана сырья долить до края очищенным растительным маслом и держать на водяной бане (на медленном огне) 12–15 ч, изредка перемешивая. При этом происходит экстрагирование в масло биологически активных иммуностимулирующих веществ, содержащихся в зверобое. Принимать снадобье по 1 ст. ложке 1–3 раза в день, в течение 20 дней. После десятидневного перерыва — повторить;
- взять 1,5 кг измельченного алоэ (в возрасте от 3 до 5 лет), 2,5 кг майского меда, 5 л красного вина 16–18°. Алоэ перед его использованием



не поливать три дня (количество взятых компонентов можно по своему усмотрению кратко уменьшить). Приготовленный состав поместить в стеклянную посуду, перемешать, поставить в прохладное темное место на пять дней. Принимать лекарство следует в таком порядке: первые 5 дней по 1 ч. ложке в день, во все последующие дни по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до еды. Курс лечения — 2–3 недели, не более. Кстати, этот бальзам — отличное средство для лечения язвы желудка, туберкулеза легких, воспалительных процессов различного характера. Имейте в виду, что это лекарство заметно повышает аппетит;

- принимать 1–2 ч. ложки сока сельдерея 3 раза в день за 30 мин до еды (всего до 100 мл в день);
- 1 ч. ложку семян тмина залить 1 стаканом кипятка и настаивать, укутав, 2 ч, затем процедить;
- взять 150 г тертых яблок, 1 ст. ложку жидкого меда, толченые ядра 10 грецких орехов, 1 ч. ложку лимонного или клюквенного сока, 1 ч. ложку намоченного изюма. Смешать, скатать шарики, обсыпать 4 ст. ложками геркулеса или толокна. Подавать с другими фруктовыми блюдами или с 1/2 стакана молока;
- зеленые плоды грецкого ореха прокрутить через мясорубку, смешать с медом или сахаром (1:1). Слить в бутылку, закупорить, поместить



в темное место на 1 месяц. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день перед едой;

- 1/3 бутылки наполнить порезанным чесноком, залить водкой или 50–60%-ным спиртом. Настоять 14 дней в теплом месте, ежедневно взбалтывать. Принимать по 5 капель настойки 3 раза в день до еды на 1 ч. ложку холодной воды.

А также ешьте побольше морской капусты, соленых огурцов, пейте сок березы и клена.

### РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ВОЗВРАЩЕНИЯ ПОТЕНЦИИ

Импотенция, или слабая потенция, — очень распространенная проблема алкоголиков. Если человек бросил пить, то спустя пару-другую месяцев потенция к нему возвращается.

Для того чтобы ускорить этот процесс, вам надо:

- 2 ч. ложки надземной части гвоздики залить 200 мл кипятка. Настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день за 20 мин до еды;
- съедать по одному стакану зерен грецкого ореха, запивая их свежим натуральным молоком;
- пить сок моркови с медом (1:1), есть свежесваренную морковь с молоком;
- 1 ст. ложку сухих (или 2 ст. ложки свежих) листьев клена залить одним стаканом кипятка, настоять на горячей плите 1 ч (не кипя-



тить!), процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день;

- корень женьшеня измельчить, залить водкой в соотношении 1:20. Настоять в темном месте 2 недели. Принимать по 20–25 капель 3 раза в день перед едой. Курс лечения — 1 месяц (в аптеке есть готовый препарат женьшеня);
- 4 ст. ложки измельченных корнеплодов пастернака растереть с 6 ложками сахара и залить 0,5 л кипятка. Кипятить на медленном огне 15 мин, затем настоять в течение 8 ч. Процедить и принимать по 1 ст. ложке 4 раза в день за полчаса до еды;
- протереть семена фенхеля, измельчить листья. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять 1 ч. Пить как чай.

И ешьте тертую редьку как можно чаще, а также принимайте мумие.

## РЕЦЕПТЫ ОЗДОРОВЛЯЮЩИХ БЛЮД

Алкоголизм — тяжелое заболевание, оно трудно поддается лечению, поэтому вашему организму необходимо как можно больше сил. Помните, что важно здесь — не упустить ни одного элемента комплексного лечения, будь то здоровое питание, целебные травы или работа с психикой. Я предлагаю вам рецепты, которые дадут вам необходимую энергию для того, чтобы вернуться к нормальной человеческой жизни.





### **Салат «Радость жизни»**

На порцию:

- морская капуста — 50 г,
- яйцо — 0,5 шт.,
- морковь — 1 шт.,
- репчатый лук — 1 шт.,
- огурец — 1 шт.,
- растительное масло или сметана — 2 ст. ложки.

Нашинковать соломкой крутое яйцо, очищенные свежие или консервированные огурцы, сырую или вареную морковь, репчатый лук, добавить консервированный салат из морской капусты, все смешать, заправить маслом или сметаной. Можно заменить репчатый лук зеленым или добавить в салат зеленый горошек.

### **Салат «Я могу!»**

На 4–5 порции:

- цветная капуста — 1 небольшой кочан,
- зеленый сладкий перец — 6–10 шт.,
- свекла — 1 небольшой корнеплод,
- уксус — 3 ст. ложки,
- оливковое (или любое растительное рафинированное масло) — 0,5 стакана,
- свежемолотый черный перец — 3/4 ч. ложки,
- соль — 1 ч. ложка.

Вареную свеклу и зеленый перец порезать небольшими ромбиками. Цветную капусту разделить на отдельные кочешки и варить до готовности в подсоленной воде, но так, чтобы они остались крепкими. Готовые кочешки смешать



с перцем и свеклой. Затем приступаем к приготовлению заправки: вылить в смеситель (или в любую герметично закрывающуюся посуду) уксус, растительное масло, добавить соль и перец и хорошо взбить. Заправка готова, поливаем ею салат. Перед подачей к столу салат должен пропитаться заправкой, для этого 30 мин подержите его при комнатной температуре.

### **Винегрет «Морское здоровье»**

На порцию:

- морская капуста — 50 г,
- свекла — 1/2 шт.,
- морковь — 1 шт.,
- картофель — 1 шт.,
- репчатый лук — 1 шт.,
- маринованный огурец — 1 шт.,
- зеленый горошек — 50 г,
- растительное масло или майонез — 2 ст. ложки.

Мелко нарежьте вареные свеклу, морковь и картофель, соленый или маринованный огурец. Добавьте квашеную капусту и отваренную свежемороженую или консервированную морскую капусту, нарезанный полукольцами репчатый лук, зеленый горошек. Заправьте растительным маслом или майонезом.

Пропорция морской капусты вдвое больше, чем квашеной, остальные овощи — по вашему усмотрению. Репчатый лук можно заменить зеленым.



### **Щи «Дивная вкуснятина»**

На 3–4 порции:

- телятина — 300 г,
- квашеная капуста — 250 г,
- топленое сало — 100 г,
- репчатый лук — 1 шт.,
- корень петрушки — 1 шт.,
- корень сельдерея — 20 г,
- рассол капусты — 8 ст. ложек,
- костный бульон — 4 стакана,
- мука — 2 ч. ложки,
- лавровый лист, черный перец горошком, тмин, сахар, соль,
- сметана — 100 мл,
- зелень петрушки.

Мясо порезать порционными кусками и отварить в костном бульоне. Квашеную капусту мелко порезать и припустить до мягкости в небольшом количестве топленого сала, затем добавить капустный рассол. В оставшемся сале припустить мелко порезанные корни и лук, и вместе с капустой положить их в бульон с мясом. Затем нужно добавить в щи лавровый лист, черный перец, соль, сахар, тмин. За 10 мин до конца заправить щи разведенной в воде мукой.

При подаче щей к столу добавьте в щи сметану, посыпьте зеленью петрушки. К щам можете подать пирожки с картошкой.

### **Рыба «Ух ты!»**

На порцию:

- нежирная рыба (треска, судак, хек) — 300 г,
- сыр тертый — 50 г,



- сметана и майонез — 40 г,
- лук репчатый — 50 г,
- масло сливочное — 40 г,
- зелень.

Кусочки филе рыбы посыпать солью, перцем и обжарить на сливочном масле. Репчатый лук нарезать кубиками и также обжарить на сливочном масле. На порционную сковороду, смазанную маслом, положить кусочки рыбы, сверху — обжаренный лук, все равномерно залить смесью сметаны, майонеза и тертого сыра, в которую по желанию можно добавить немного сахара, и запечь в жарочном шкафу. При подаче рыбу можно украсить веточками зелени.

### **Рыба «Вместо всякого бухла»**

На 2–3 порции:

- рыбное филе или порционные куски форели (семги, палтуса, горбуши) — 800 г,
- репчатый лук — 2 шт.,
- морковь — 2 шт.,
- свежий зеленый горошек (можно мороженный) — 100 г,
- сметана и сливочное масло — 2 ст. ложки,
- рыбный бульон — 0,5 л,
- корень петрушки и сельдерея,
- соль, перец, лавровый лист.

Рыбу натереть смесью соли и перца, оставить в холодном месте на 30 мин, чтобы она пропиталась. Измельченные овощи и корни обжарить, добавить зеленый горошек и рыбный бульон, тушить до полуготовности. Добавить рыбу и лавро-



вый лист, тушить до готовности. Добавить сметану и вскипятить. Посыпать зеленью и на стол подавать вместе с картофелем.

### **Капуста «Райский сад»**

На 2–3 порции:

- белокочанная капуста — 800 г,
- растительное масло — 3 ст. ложки,
- соль,
- сахар — 1 ч. ложка,
- яблочный сок или вода — 1 стакан,
- яблоко кислое — 1–2 шт.,
- тмин — 1 ч. ложка,
- репчатый лук — 1 шт.,
- уксус по вкусу.

Свежую капусту тонко нашинковать и потушить до полуготовности в кипящем яблочном соке. При этом в него можно положить чайную ложку тмина, нарезанный мелкими кубиками репчатый лук. Затем добавить соль, сахар и растительное масло. Прибавить уксус, яблоки, нашинкованные мелкими кубиками, хорошо перемешать и тушить в закрытой посуде до готовности.

### **Сельдерей «Богатырская сила»**

На 2–3 порции:

- сельдерей — 600 г,
- морковь — 160 г,
- репчатый лук — 120 г,
- помидоры — 200 г,
- бульон или мясной сок — 200 г,



- сливочное масло — 100 г,
- перец, соль — по вкусу.

Корень сельдерея со стеблем очистить, промыть и нарезать брусочками длиной 5 см. Морковь, нарезанную соломкой, и репчатый лук спассировать, не давая им зарумяниться. С помидоров снять кожицу, нарезать. Положить в кастрюлю сельдерея, спассированные лук и морковь, помидоры, соль, перец, залить небольшим количеством бульона или мясного сока. Тушить 1 ч.

### **Каша «Каприз куртизанки»**

На 3–4 порции:

- любая крупа или смесь круп — 200 г,
- вода — 1 стакан,
- молоко — 0,5 л,
- сливочное масло — 1 ст. ложка,
- яблоко — 2 шт.,
- сливы или сухофрукты: изюм, курага, чернослив,
- мед — 2 ст. ложки.

Промытую крупу сварить на слабом огне до выпаривания воды. Затем добавить горячее молоко. В конце варки положить измельченные яблоки, сливы без кожуры и косточек или предварительно замоченные сухофрукты и немного прогреть. Подавать кашу со сливочным маслом и медом.

### **Овощи а ля император**

Потушите зеленую фасоль, кабачок и сельдерея (корень), добавьте чеснок, петрушку, имбирь,



красный стручковый перец, тимьян и розмарин. По желанию рагу можно превратить в пюре (с помощью блендера).

### **Имбирное печенье «Вместо пива»**

Для приготовления необходимо:

- коричневый сахар — 200 г,
- размягченный маргарин — 150 г,
- патока — 165 г,
- молоко — 60 мл,
- разрыхлитель — 2 ч. ложки,
- молотый имбирь — 0,5 ч. ложки,
- молотая корица — 1 ч. ложка,
- питьевая сода — 3/4 ч. ложки,
- соль — 0,5 ч. ложки,
- молотая гвоздика — 1/4 ч. ложки,
- яйцо — 1 шт.,
- мука — 525 г,
- сахарный песок — 50 г,
- засахаренный имбирь, нарезанный на кусочки по 5 мм (желательно) — 40 г.

Нагреть духовку до 180°C. В большой миске миксером на низкой скорости взбить коричневый сахар, размягченный маргарин, патоку и 300 г муки. Добавить оставшиеся 225 г муки и перемешать деревянной ложкой. В маленькую миску положить сахар. Раскатайте бисквитное тесто на шарики размером 4 см. Обвалять каждый шар в сахаре. Разложить шарики на несмазанный жиром противень на расстоянии 5 см друг от друга. В центр каждого шарика положить кусочек засахаренного имбиря и чуть-чуть расплющить



шарик. Печь печенье 7–10 мин, низ печенья должен подрумяниться. Хранить печенье в емкости с плотно закрывающейся крышкой.

### **Тыква «Голова садовая»**

На 3–4 порции:

- тыква — 0,5 небольшого плода,
- мед — 3–4 ст. ложки.

Тыкву вымыть, очистить от семян, нарезать на куски вместе с кожурой. Выложить в кастрюлю, залить водой так, чтобы она наполовину прикрывала тыкву, и варить при закрытой крышке 20–25 мин. Готовую тыкву выложить в один слой на блюдо, полить медом и подать к столу в горячем виде.

### **Оладьи «Юность возвращается»**

На 2–3 порции:

- мука — 1,5 стакана,
- кефир — 0,5 стакана,
- сода — 0,5 ложки,
- щепотка соли,
- яблоко — 3 шт.,
- подсолнечное масло — 0,5 стакана,
- сахарная пудра — 3 ст. ложки.

Замесить тесто из муки, кефира, соды и щепотки соли. Далее необходимо очистить 3 яблока от кожуры и сердцевины и мелко нарезать. Яблоки нужно добавить в тесто и хорошо перемешать. Пожарить оладьи с двух сторон на подсолнечном масле. Подавать, посыпав сахарной пудрой.





### **Коврижка «Ангельская песня»**

Для приготовления необходимо:

- сахар — 1 стакан,
- вода — 1 стакан,
- мед — 2 ст. ложки,
- сода — 1 ч. ложка,
- разрыхлитель — 0,5 ч. ложки,
- какао — 2 ст. ложки,
- изюм — 0,5 стакана,
- измельченные грецкие орехи — 0,5 стакана,
- растительное масло — 0,5 стакана,
- мука — 2 стакана,
- щепотка кориандра и корицы.

В эмалированную посуду насыпать сахар, налить туда воду и растительное масло, немного подогреть и добавить мед. Размешать хорошо, до полного растворения сахара и меда. Смешать в другой посуде соду, какао, пряности, затем добавить это в приготовленную смесь и все тщательно вымесить. Добавьте грецкие орехи, изюм и муку с разрыхлителем. Тесто должно напоминать густую сметану. Выпекать в любой форме, смазанной маслом, время выпечки — 35 мин. Уже готовую коврижку можно смазать вареньем из смородины, вишни, земляники.

## **ФИЗИЧЕСКАЯ НАГРУЗКА**

Дорогие читатели! При лечении алкоголизма и если вы бросили пить, разумная физическая нагрузка вам просто необходима! И не потому, что



традиционно трезвость и спорт относятся к так называемому «здоровому образу жизни». Эта необходимость определена, так сказать, химически: во-первых, психическая зависимость от алкоголя связана с нейромедиаторным обменом, то есть под действием алкоголя вырабатывается больше гормона дофамина (допамина), который, с одной стороны, бодрит, с другой — снимает стресс. Все это, конечно, до определенной поры, с перебором уже бодрость сменяется вялостью, а снятый стресс возвращается подавленностью или агрессивностью, — ну, вы это сами знаете. Так вот, мышечная активность способствует усилению естественно вырабатываемого организмом дофамина, причем совершенно не вредного. Иначе говоря, если регулярно получать физические нагрузки, то будешь получать именно то, из-за чего хочется выпить. Вы замечали, как людям, привыкшим танцевать, хочется танцевать еще? Как поднимается у них настроение? Как они начинают дурачиться и шутить? Это оно! Кстати, секс действует также (поэтому очень помогает от похмелья).

Во-вторых, из-за измененного благодаря длительному приему алкоголя обмена веществ у вас понизился объем мышечной массы и увеличился объем жировой массы, а это не есть хорошо. Надо привести мышцы в порядок и порастрасти жирок.

Наконец, в-третьих, надо вернуть обмен веществ в норму, то есть снова научить вашу печень



перерабатывать, а не откладывать в жировую прослойку получаемые жиры и углеводы.

Разумеется, вы сами должны составить себе комплекс физических упражнений, ведь он зависит от вас лично: от вашего пола, от физической подготовки (ведь вряд ли вы вообще пропили все мышцы), от состояния сердечно-сосудистой системы и т. д. Я здесь приведу лишь упражнения, необходимые для восстановления подвижности позвоночника, то есть для нормального функционирования центральной нервной системы, от работы которой зависит работа практически всех органов, а также научу, как при незначительной физической подготовке быстро восстановить тонус некоторых мышц.

### Предупреждение

Делая упражнения, следите за своим сердцем! Я рекомендую вам таблицу, которая позволит определить степень усталости. Если степень усталости средняя, то вам надо прекратить тренировку, но не немедленно, а постепенно замедляя движения. После окончания тренировки надо спокойно походить, глубоко дыша.

Признак	Степень усталости		
	Малая	Средняя	Большая
Цвет кожи	Покраснение	Значительное покраснение	Побагровение, синюшность губ, бледность



<b>Потение</b>	Небольшое	Значительное, выше пояса	Значительное, ниже пояса
<b>Дыхание</b>	Учащенное ритмичное	Очень быстрое, иногда ртом	Очень быстрое, неритмичное, ртом
<b>Движения</b>	Правильные	Небольшие нарушения	Некоординированные
<b>Ощущения</b>	Ничего не беспокоит	Усталость, боль в ногах, одышка, тахикардия	Усталость, головная боль, тошнота, головокружение

Если вы почувствовали за грудиной боли, то надо, постепенно замедляя действия, прекратить тренировку. Если же физический нагрузки через какое-то время вдруг спровоцировали прибавку в весе и/или отек, надо обратиться к врачу.

## УПРАЖНЕНИЯ

### Разминка

Хочу порекомендовать всем, кто старается вылечиться от алкоголизма, комплекс упражнений, который выполняется сразу же после того, как вы проснулись, в постели, не более 5 мин. В результате получаете отличное настроение, превосходную работоспособность, а главное, никакой потребности в выпивке.

- 1) Лежа, вращайте ступнями в разных плоскостях;
- 2) сжимайте и разжимайте пальцы рук;
- 3) попеременно и одновременно поднимайте руки;



- 4) потягивайтесь, лежа на спине и животе;
- 5) вращайте головой в разных плоскостях;
- 6) сидя на постели, делайте наклоны туловища вперед-назад, влево-вправо.

Я рекомендую также побольше ходить пешком и, если можете, танцевать.

### **Упражнения для шейного отдела позвоночника и рук**

Все недомогания человека начинаются, как правило, с верху, то есть с шейного отдела позвоночника и рук. Даже если спина у вас болит не сильно и не часто, вряд ли вы хотите продолжать болеть. Эти упражнения помогут вам вернуть силы и здоровье. Все упражнения надо повторять 10 раз.

- Сядьте на пол, обопритесь ладонями сзади сразу за телом, пальцы рук направлены назад, спина прямая. Сосредоточьтесь. При **выдохе** расслаблено опускайте голову на грудь, чтобы подбородок коснулся шеи. При **вдохе** медленно и свободно отведите голову назад. При **выдохе** наклоняйте голову к левому плечу, чтобы ухо приблизилось к нему как можно ближе. При **вдохе** поднимите голову. При **выдохе** наклоните голову к правому плечу. Плечи не поднимайте!
- Сядьте на пол, спина прямая. Руки сомкните замком за затылком, локти разведите в сто-



роны и назад. Вы должны почувствовать, как расширяются грудные мышцы, снимается напряжение в позвоночнике. При **выдохе** как можно больше наклонитесь влево. Движение начинается в шейном отделе позвоночника. Не наклоняйтесь вперед, не поднимайте бедро. При **вдохе** вернитесь в исходное положение. Теперь — вправо.

- Сядьте, спина прямая, руки в стороны, ладони обращены вниз. При **вдохе** поднимите руки, скрестите их над головой, при **выдохе** — руки в стороны, расслабьтесь.
- Сядьте, обопритесь на руки сразу за телом, пальцы направлены назад. При **выдохе** поворачиваете прямой корпус влево, подбородок — к левому плечу, взгляд — через плечо назад. При **вдохе** — в исходное положение. Теперь — вправо.
- Сядьте, руки — в стороны, согнуты в локтях, кончики пальцев — на плечах. При **вдохе** локтями описываете вперед и вверх как можно большие круги, при **выдохе** — назад и вниз.

### Упражнения для грудного и поясничного отделов позвоночника

Все упражнения выполняются, сидя на полу, по 10 раз в каждую сторону.

1. При **вдохе** поднять правую руку вверх, пальцы сжаты в кулак, большой палец внутри. При **выдохе** опускайте руку, как будто бы вы



при помощи каната хотите стянуть вниз что-то очень тяжелое. Все мышцы напряжены. То же самое — с другой рукой.

2. Вытяните прямые руки вперед, переплетите пальцы. При **выдохе** наклонитесь вперед от таза с прямой спиной, подбородок вперед, взгляд все время устремлен вперед, в одну точку. При **вдохе** делайте круговые движения в стороны и назад. При **выдохе** — в противоположную сторону и вперед.
3. Сожмите кулаки, при **вдохе** тяните руки вверх и назад до полного поднятия. Одновременно наклоняйтесь назад. Спина абсолютно прямая. При **выдохе** опускайте руки, пока не коснетесь стоп. При **вдохе** тяните руки вдоль ног. Повторяйте упражнение, как при гребле веслами.
4. Согните левую ногу коленом наружу, щиколотку положите на правое бедро к тазу. Правой рукой держите пальцы левой ноги.левой рукой осторожно пригибайте левое колено к полу. Движение не должно вызывать боль. То же самое с другой ногой.
5. Приподнимите правую ногу над полом, руки сцепите под коленом. Корпус все время прямой. При **выдохе** согните правую ногу в колене и подтягивайте к туловищу, пока нос не коснется подбородка. При **вдохе** ногу возвратите в исходное положение легко над полом. То же самое — с левой ногой.



### **Упражнения на мышцы брюшного пресса**

Все упражнения делаются 20–23 раза. После каждого упражнения — примерно минутный отдых.

- Лягте на спину, руки — под голову. Поднимайте голову вместе с руками вверх так, чтобы лопатки оставались на полу.
- Лежите в том же положении, лопаточки — на полу. При каждом подъеме руки вытягиваете вперед и вверх.
- Лежите в том же положении, поднимаете прямые ноги вверх поочередно («ножницы»), ноги не касаются пола.
- В том же положении, поднимаете/опускаете согнутые в коленях ноги.
- Из того же положения одновременно поднимаете — опускаете таз (при подъеме ноги распрямляете) и верхнюю часть тела, распрямляя и вытягивая вперед руки.
- Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, локтем правой руки дотягиваетесь до колена левой ноги.

### **Упражнения на мышцы талии**

Эти упражнения выполняются стоя, ноги на ширине плеч. Каждое — по 20–23 раза.

- Руки за голову, вращаете тазом в одну сторону, потому в другую. Плечи неподвижны.
- Наклоняетесь вперед так, что спина оказывается параллельно полу, руки вытянуты пе-





ред собой. По очереди наклоняетесь вправо и влево.

- Наклоняетесь вниз, доставая пальцами правой руки носка левой ноги и наоборот.

Разумеется, необходимо также тренировать руки и ноги, но вот здесь уж нагрузки вы должны подобрать строго индивидуально: кто-то после тяжелой абстиненции еле двигается, у кого-то мышцы атрофировались, кто-то страдает ожирением, а кто-то еще недавно посещал тренажерный зал или вообще в недалеком прошлом спортсмен.

# АЛКОГОЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ



Я уже говорила, но не побоюсь повторить: алкоголь — это яд! И как абсолютно любой яд, он разрушает функционирование внутренних органов и изменяет обмен веществ. Из-за длительного регулярного употребления алкоголя (я даже не говорю, пьянства, — вы могли регулярно пить и не до состояния опьянения) ваш организм сильно пострадал. Врачи специально выделяют алкогольные поражения разных органов. Все эти болезни, болезни, спровоцированные алкоголем, очень тяжелы, поэтому одними народными средствами вы здесь не обойдетесь. Если они у вас есть, то вам обязательно надо серьезно лечиться. При этом **положительная динамика в лечении большинства алкогольных болезней возможна только при полном отказе от алкоголя!**



Народные средства вам можно и нужно использовать одновременно с классическими (конечно, посоветовавшись с врачом), чтобы ускорить выздоровление и избежать осложнений.

## АЛКОГОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ МОЗГА

Больше всего при алкоголизме страдает мозг, и часто именно патологии мозга приводят к смерти. Я не буду вдаваться в биохимию — не это нам сейчас нужно. Скажу только, что мозг алкоголика погибает медленно, но верно, по мере перехода из первой стадии алкоголизма во вторую, и уже быстро — на пике второй стадии и по мере перехода в третью. Происходит это, коротко и упрощенно говоря, по двум причинам: во-первых, из-за разрушения клеток мозга из-за действия ядовитых продуктов метаболизма алкоголя, и во-вторых, из-за огромного (вплоть до смертельного) авитаминоза витамина В<sub>1</sub> и никотиновой кислоты.

При развитии алкоголизма характерные для этого заболевания психические, неврологические и соматические изменения нарастают, как снежный ком. Нервно-психические расстройства проявляются как постепенно усиливающимися изменениями личности (алкогольная деградация), так и эпизодическими расстройствами с различной длительностью и степенью обратимости психических и неврологических расстройств (алкогольные психозы).



Изменения психики вначале обычно проявляются как бы заострением индивидуальных особенностей характера. Чаще всего встречается астенический тип изменения личности, при котором появляется раздражительная слабость; для более поздних стадий заболевания типичны постоянная вялость, пониженное настроение, быстрая истощаемость при нагрузках. Реже встречаются другие типы изменения личности: апатический (вялость, безынициативность, безразличие к своей судьбе, отсутствие планов на будущее), эксплозивный (эмоциональная неустойчивость, злобность, взрывчатость, жестокость, склонность к бурным аффективным реакциям, иногда с помрачением сознания), истерический (лживость, демонстративность, легкомыслие, неискренность, склонность к эмоциональным истерическим реакциям с функциональными неврологическими расстройствами).

Нарушаются познавательные способности: ухудшается память, способность логически мыслить, воображение и т. д. Характерны также вегето-сосудистые нарушения вплоть до кризов.

Изменяется восприятие пищи вплоть до анорексии — больной не может есть. Страшно худые алкоголики — это уже все очень плохо!

В психиатрической литературе описаны разные виды алкогольных психозов, я выше описала алкогольный делирий (белую горячку), потому что это — самый распространенный психоз. Если



нас интересуют остальные, я вам советую обратиться к соответствующей литературе, здесь же я лишь скажу, что многие психозы сопровождаются различными энцефалопатиями и церебральной атрофией, при которых прогноз отнюдь не всегда благоприятный.

Кроме того, от алкоголя страдает и периферическая нервная система, что приводит к ослаблению и атрофии мышц, нарушению подвижности конечностей, особенно ног, онемению и т. д. У алкоголиков часто отнимаются ноги, затем руки (чего лучше не дожидаться), потому что, если отнимаются ноги, то это — очень дурной признак, без срочной помощи вполне реален летальный исход. Разумеется, все эти проявления не подлежат излечению в домашних условиях.

Это, так сказать, в перспективе. Те, кому уже так плохо, вряд ли способны лечиться самостоятельно. Если же вы читаете сейчас эту книгу, значит, у вас еще все не так плохо, и пусть кто-то из вас прошел вышеописанные состояния, он их уже прошел, и теперь он — потенциально здоровый человек.

Однако и на стадии пьянства, и на первой стадии алкоголизма, и в начале второй стадии алкоголизма центральная нервная система уже поражается. Алкоголь, например, убивает стадию быстрого сна (когда нам снятся сны), без которой человеческий мозг обходиться не может, отсюда — бессонница, раннее пробуждение, зависи-



мость от алкоголя как от снотворного (с невозможностью уснуть без своей рюмки, наверное, сталкивались очень многие).

Депрессия — тоже проявление алкогольного поражения центральной нервной системы, а депрессия ведет за собой увеличение доз алкоголя.

И наконец, нарушение мышечного тонуса, судороги — вполне знакомая черта.

Средства традиционной народной медицины, которые нужно применять при алкогольном поражении мозга, условно можно разделить на три группы. Это, во-первых, средства для восстановления нормального сна; во-вторых, средства для выхода из депрессии; и наконец, в-третьих, средства для снятия нервного напряжения и судорог.

### ТРАВЫ И СБОРЫ ОТ БЕССОННИЦЫ

1. Измельчить 2 ст. ложки шишек хмеля и залить 0,5 л кипятка, настоять 1 ч, процедить. Пить при бессоннице по 0,25 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды.
2. Залить 2 ст. ложки измельченного корневища с корнями валерианы 1 стаканом кипятка, настоять. Принимать при бессоннице по 2 ст. ложки 4 раза в день. При бессоннице полезно на ночь вдыхать аромат валерианы или настоя валерианового корня по 5–10 минут.



3. Принимать аптечную настойку корня пиона 3 раза в день по 1 ч. ложке как успокоительное народное средство при бессоннице.
4. Залить 4 ст. ложки сушеной травы пустырника 1 стаканом кипятка, настоять в термосе 2 ч. Пить теплым по 0,3 стакана за 30 мин до еды при бессоннице, действует успокаивающе.
5. Аптечную настойку аралии маньчжурской принимать от бессонницы по 40 капель 3 раза в день.
6. Мелко растолочь 2 ст. ложки семян конопли, просеять, залить 1 стаканом горячей кипяченой воды. Настоять, укутав, 30–40 мин. Выпить при бессоннице 0,5 стакана за 2 ч до сна. Потом, через 1 ч, — остальное вместе с осадком (обязательно теплым). Курс лечения бессонницы — 2 недели (более длительное лечение не рекомендуется, может возникнуть привыкание). Можно принимать это народное средство и при периодической бессоннице. Конопля обладает слабым наркотическим действием на центральную нервную систему.
7. Залить 100 г измельченных плодов боярышника 2 стаканами воды, кипятить на медленном огне 30 мин, охладить, процедить. Принимать при бессоннице по 50–100 мл 3 раза в день после еды как успокаивающее и витаминное средство.



8. Настойку боярышника смешать с 20%-ной спиртовой настойкой прополиса. Принимать при бессоннице по 20 капель 2–3 раза в день за 20 мин до еды.
9. Взять корневище с корнями валерианы и шишки хмеля в равных пропорциях, залить 1 стаканом кипятка, настоять. Пить как чай с медом на ночь при бессоннице.
10. Взять в равных частях корневища с корнями валерианы, траву пустырника, семя укропа и семя тмина. Залить 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 мин. Пить от бессонницы по 0,5 стакана 2–3 раза в день. Этот чай оказывает успокаивающее действие.
11. Смешать 1 ч. ложку травы мелиссы и 1 ч. ложку корок апельсина. Эту смесь залить 1 стаканом кипятка, плотно закрыть. Настаивать 10 мин, процедить, добавить 1 ч. ложку аптечного препарата настойки валерианы. Принимать это средство от бессонницы по 1 стакану 2–3 раза в день вместе с натуральным медом (мед есть, не растворяя в настое). Такой чай оказывает успокаивающее действие.
12. Взять в равных частях траву мелиссы, лист мяты, траву душицы. 1–3 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать в термосе 8 ч. Принимать от бессонницы по 1 стакану 3 раза в день.





13. Взять 2 части листьев вахты трехлистной, по 1 части корневищ с корнями валерианы лекарственной и листа мяты перечной. 2 ст. ложки сухой измельченной смеси залить в термос 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 мин, процедить. Пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день при нервном перевозбуждении и бессоннице.
14. Взять в равных частях по весу траву вероники, траву фиалки душистой, цветки лаванды, лист Melissa, плоды барбариса. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Принимать средство по 1–2 стакана настоя вечером при бессоннице.
15. Взять в равных частях цветки боярышника кроваво-красного, корневища с корнями валерианы лекарственной, лист мяты перечной, траву омелы белой, траву пустырника обыкновенного. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом воды, довести до кипения, настаивать 30 мин, процедить. Пить средство по 1 стакану утром и на ночь при повышенной раздражительности и бессоннице.
16. Взять по 20 г плодов кориандра, листа Melissa, листа мяты перечной. Все количество сырья настоять на смеси из 100 мл чистого спирта и 20 мл воды. Процедить через 24 ч и отжать сырье; смоченный настойкой платок прикладывать на виски и затылок при бессоннице и головной боли.



17. Взять по весу по 2 части листа мяты перечной и листа трилистника водяного, по 3 части корня дягиля и корневища с корнями валерианы. 1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, через 1 ч процедить и пить при бессоннице по 0,3 стакана 3 раза в день.
18. Взять в равных частях по весу плоды фенхеля, плоды тмина, траву пустырника и корневища с корнями валерианы. 1 ст. ложку смеси заварить в 1 стакане кипятка, через 1 ч процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день при бессоннице.
19. Взять в равных частях по весу шишки хмеля, корневища с корнями валерианы, лист мелиссы, плоды можжевельника, траву хвоща полевого. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Принимать средство при бессоннице по 1–2 стакана настоя вечером.
20. Взять по весу по 1 части шишек хмеля и листа мяты перечной, по 2 части листа мелиссы, цветков ромашки, коры крушины, корневищ с корнями валерианы. Приготовить отвар 1 ст. ложки сбора на 1 стакан холодной воды. Принимать при бессоннице по 1–2 стакана на ночь.
21. Взять по весу по 1 части шишек хмеля и корневищ с корнями валерианы, по 2 части листа мяты перечной и листа трилистника водяного. Заварить 1 ст. ложку смеси в 1 ста-



- кане кипятка, через 1 ч процедить и пить по 0,3 стакана 3 раза в день при бессоннице.
22. Взять по 1 части шишек хмеля и травы пустырника, по 2 части листа мяты перечной, листа трилистника водяного. Заварить 2 ст. ложки смеси 2 стаканами кипятка, кипятить 5 мин, настоять 20 мин, процедить и принимать 3 раза в день по 0,5 стакана за 30 мин до еды.
  23. Взять по 20 г листьев мяты перечной, цветков лаванды, по 30 г цветков ромашки, корневищ с корнями валерианы. Залить 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка и настоять в течение 15 мин. Выпить настой в течение дня при бессоннице.
  24. Взять по весу по 2 части травы волчеца, травы полыни горькой, корня цикория, по 3 части травы кресса водяного, коры крушины, корневищ с корнями валерианы, 4 части травы вероники. Залить 1 ст. ложку смеси 1 стаканом кипятка и настоять до охлаждения. Пить при бессоннице вечером по 1 стакану.
  25. Взять в равных пропорциях по весу шишки хмеля, лист розмарина, лист мяты перечной, лист Melissa, траву зверобоя, корневища с корнями валерианы. Залить 2 ст. ложки смеси 1 стаканом кипятка, настоять в течение 15 мин. Выпить настой глотками за день при бессоннице.



Если после того, как вы завязали с пьянством, вас мучает бессонница, я вам рекомендую:

- спать на животе, руки подложив под низкую подушку (если у вас нет гипертонии), а лицо повернув налево. Расслабление в этой позе более эффективно, это естественная поза, в которой спят дети. Полезно спать и на левом боку — для улучшения работы желудочно-кишечного тракта;
- выработать определенный ритуал отхождения ко сну и придерживаться его: проветрить помещение, принять душ, лечь спать в одно и то же время и т. д. Организм настроится на режим и бессонница вас покинет;
- набить подушку листьями мяты, герани, душицы, папоротника, лавра, орешника, сосновыми иголками, лепестками роз;
- съесть на ночь 1 луковицу. Лук считается успокоителем, обладающим снотворными качествами;
- размешать 1 ст. ложку меда в 1 стакане теплой воды и выпить на ночь;
- перед сном смазать лавандовым маслом виски. Аромат лаванды успокаивает, снимает напряжение, это хорошее народное средство от бессонницы;
- накапать 3–5 капель лавандового масла на кусок сахара, сосать перед сном для избавления от бессонницы;



- горячие ножные ванны на ночь снимают усталость, успокаивают нервную систему — примите такую ванну перед сном;
- при бессоннице рекомендую принимать хвойные ванны или ванны с настоем календулы, мяты, душицы, Melissa, продолжительность процедуры — 10 мин.

### СРЕДСТВА ОТ ДЕПРЕССИИ И АСТЕНИИ

1. **Аралия маньчжурская.** Спиртовая настойка из корней аралии оказывает возбуждающее действие на организм и стимулирующее действие на работу сердечной мышцы. Настойка готовится на 70%-ном спирте в соотношении 1:5. Настаивается 14 дней в теплом месте, процеживается. Принимать по 30–40 капель 3 раза в день в течение месяца.
2. **Зеленый чай.** 100 г сухого зеленого чая залить 2 л воды, настаивать 30 мин, затем варить в течение одного часа, помешивая время от времени. Остаток чая после процеживания снова залить 1 л воды и варить 40 мин, после чего отвар процедить. Оба фильтрата слить в одну посуду и стерилизовать на водяной бане. После этого готовый напиток можно хранить в холодильнике до полугода. Приготовленный отвар принимать по 2 ст. ложки 3–4 раза в день.



3. **Кофе** стимулирует работу центральной нервной системы. В дозах, соответствующих 1–2 чашечкам, кофе снимает чувство усталости и сонливости, повышает работоспособность, улучшает работу сердца, снимает мышечную усталость. Однако чрезмерное употребление кофе опасно. Если слишком злоупотреблять кофе, это может привести к развитию гипертонической болезни, инфаркту миокарда. Кофе противопоказан больным с хронической сердечной недостаточностью, гипертоникам, больным, страдающим стенокардией и пороками сердца. Возбуждающее действие кофе несколько снижается, если пить его с молоком.
4. **Элеутерококк колючий** («дикий перец», «чертов куст»). Стимулирует центральную нервную систему, повышает остроту зрения, физическую и умственную работоспособность, а также основной обмен веществ. Кроме того, он снижает количество сахара в крови, повышает аппетит. Экстракт элеутерококка оказывает хороший терапевтический эффект на больных с различными депрессиями, астенией нервной системы, при ипохондрических состояниях. 200 г корней залить 1 л водки и настаивать в темном и теплом месте 14 дней, периодически взбалтывая. Процедить и пить по 30–40 капель 2 раза в день. Аптечную настойку элеутерококка прини-



мать по 40 капель 2 раза в день, утром и вечером.

5. **Левзея сафлоровидная, или маралий корень** по степени стимулирующего воздействия на центральную нервную систему мало уступает женьшеню. Экстракт левзеи оказывает хороший лечебный эффект при нервно-психических заболеваниях с явлениями астении, при ипохондрии и импотенции. На здоровых людей левзея действует как общеукрепляющее, ободряющее и тонизирующее средство. В народной медицине применяется при упадке сил, общем переутомлении, а также после перенесенных заболеваний. Аптечный препарат — настойка левзеи сафлоровидной. Принимать по 40 капель на 30–40 мл воды 2 раза в день.
6. **Родиола розовая.** Препараты из родиолы повышают физическую и умственную работоспособность, значительно сокращают период восстановления после тяжелой работы. Хороший эффект оказывают препараты родиолы при различных неврозах. При ежедневном приеме (по 10 капель 3 раза в день) у невротических больных снижается раздражительность, нормализуется сила и подвижность нервных процессов, улучшаются память и внимание. В народной медицине применяются настойка корня, отвары и настои из корня. Для приготовления на-



стойки 20 грамм измельченного корня залить 200 мл водки или спирта и настаивать 14 дней в теплом месте, периодически взбалтывая. Принимать по 25 капель 2–3 раза в день.

7. **Лимонник китайский** обладает общетонизирующим и стимулирующим нервную систему действием. Лимонник уже после однократного приема повышает умственную и физическую работоспособность, при постоянном применении повышается устойчивость организма к неблагоприятным воздействиям внешней среды и болезням. Лимонник успешно применяется при астении и депрессивных синдромах, психостении, атеросклеротической неврастении и реактивной депрессии. Хороший эффект оказывает лимонник при гипотонической болезни. В народной медицине чаще всего используют спиртовой раствор семян лимонника (по 2 капли 2–3 раза в день перед едой). Можно приготовить и горячий настой из плодов лимонника: 10 г высушенных плодов на 200 мл кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 2 раза в день.

#### СРЕДСТВА ПРИ СУДОРОГАХ, АНОРЕКСИИ

1. **Пустырник сердечный** — используется надземная цветущая часть. Пустырник оказыва-





ет противосудорожное и успокаивающее действие при неврозах. Расширяет кровеносные сосуды, понижает кровяное давление и успокаивает сердечную деятельность. 2 ч. ложки измельченного сырья настаивать в течение 8 ч с 1 стаканом холодной воды (суточная доза); в виде порошка принимать 2–4 г в день.

2. **Душица обыкновенная** — используется надземная часть растения без грубых стеблей в период цветения. Трава душицы рекомендуется при нервном возбуждении, отсутствии аппетита, нарушениях со стороны печени, желтухе, при спазмах желудка и кишечника, при болезненной менструации, при повышенной половой возбудимости. Крепкий чай из травы вызывает потоотделение. Траву душицы применяют также для ванн при зудящих экземах и для промывания ран. Принимать настой из 2 ч. ложек измельченного сырья на 2 стакана кипятка (суточная доза). Для ванны хорошо использовать настой из 100–200 г сырья на 2–3 л кипятка; этот настой нужно прибавлять к воде для ванны.

## АЛКОГОЛЬНАЯ БОЛЕЗНЬ СЕРДЦА

Характернейшим признаком того, что ваше сердце уже не выдерживает алкогольных нагру-



зок, является **артериальная гипертензия**. Артериальная гипертензия с умеренным повышением артериального давления обычно возникает в ближайшие после солидной пьянки дни, чаще в 1–5-е сутки. Особенно часто значительное повышение уровня АД наблюдается перед развитием делирия (белой горячки). Характерны тахикардия до 100–110 ударов в 1 мин в покое, гиперемия лица, гипергидроз (повышенная потливость), тремор (дрожь) рук, языка, век, нарушение координации. Алкогольная гипертензия носит нестойкий характер; при условии воздержания и под влиянием седативной терапии артериальное давление обычно в течение 5–10 дней нормализуется.

**Алкогольная миокардиодистрофия** (собственно алкогольная болезнь сердца), или, как еще называют эту болезнь, кардиомиопатия — одно из самых тяжелых повреждений миокарда. Смертность от алкогольной миокардиодистрофии занимает первое место среди алкогольных недугов.

Алкоголь действует на сердце, так сказать, комплексно: из-за нарушения обмена веществ, вызванных метаболизмом этанола, угнетен синтез белка и нарушены процессы, для которых необходимы калий и кальций, а кроме этого из-за угнетенной дыхательной функции возникает энергетический дефицит. Сердце алкоголика сильно увеличено, стенки сердечных желудочков неравномерно гипертрофированы.



Алкогольная болезнь сердца смертельна, но при полном отказе от алкоголя и адекватной терапии прогноз самый что ни на есть благоприятный, так что при первых признаках миокардиодистрофии немедленно бросайте пить и — к врачу! И, пожалуйста, не скрывайте от врача вашу милую привычку к алкоголю — не затрудняйте постановку диагноза, а то еще перепутает с ишемической болезнью сердца и будет ее лечить!

### ПРИЗНАКИ АЛКОГОЛЬНОЙ МИОКАРДИОДИСТРОФИИ

**Аритмии** — одно из самых частых проявлений алкогольной миокардиодистрофии. Они могут быть самыми разнообразными, но обычно усилению аритмий или появлению сержечных пароксизмов предшествует алкогольный эксцесс, или, говоря проще, пьянка. Связь аритмии со злоупотреблением алкоголем вы и сами можете проследить. Алкогольная кардиомиопатия может проявляться острыми нарушениями ритма, пароксизмами мерцания предсердий или тахикардией.

**Боли** в области сердца — также постоянный признак алкогольной миокардиодистрофии. Они чаще всего длительные, ноющие, тянущие, появляются на следующий день или даже через несколько дней после злоупотребления алкоголем, на выходе из запоя, боли с трудом поддаются медикаментозной коррекции. Боль локализуется



в области соска, верхушки сердца, иногда захватывает всю предсердечную область. Обычно боль проявляется постепенно, исподволь, иногда больные жалуются на ощущения жжения в этой области. Появление боли не связано с физической нагрузкой. Боль лишена характерной для стенокардии приступообразной окраски, т. е. четкости появления и исчезновения, почти никогда не располагается за грудиной и не носит характер сжимающей, сдавливающей. В отличие от стенокардии нитроглицерин не купирует боль, которая может длиться часами и сутками и обычно сочетается с чувством нехватки воздуха, неполноты и неудовлетворенности вдохом, сердцебиением, остыванием конечностей. Лицо обычно краснеет, кожа лица, туловища, конечностей влажная. Характерны крупный тремор (дрожь) рук, иногда озноб.

Миокардиодистрофия как основное проявление алкогольного поражения сердца чаще встречается при I стадии алкоголизма и на этапе бытового пьянства, то есть налицо все шансы прекратить пить и вылечиться.

**Сердечная недостаточность.** Выражены одышка, цианоз, отеки. Развивается в конечной стадии развития патологии.

Итак, если вы любите выпить и частенько себе в этом отказываете, вам надо позаботиться о своем сердце.



## ПРОФИЛАКТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ДЛЯ СЕРДЦА

Первая группа традиционных средств, которые я вам рекомендую для помощи вашему сердцу, — это профилактические средства. Их надо использовать, если вы почувствовали хоть малейшее недомогание.

1. Четыре раза четыре дня подряд пить отвар цветков синего боярышника.
2. Взять 0,5 кг сливочного масла, 0,5 кг свиного нутряного сала, 0,5 кг меда, 0,5 кг сахара, 125 г какао, 8 желтков, 3 стакана сливок. Желтки, сливки, какао сбить вместе, масло, сало разогреть вместе. Все смешать, кипятить до тех пор, пока получится тесто как для блинчиков. Прокипятить 3 раза, остудить. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке.
3. Валериана лекарственная корень — 30–35 г, пустырник обыкновенный трава — 30 г, тысячелистник обыкновенный плоды — 25 г. Приготовить отвар. Принимать в виде теплого чая по 1/3 стакана 3 раза в день за 40 мин до еды как общеукрепляющее средство.
4. Ландыш трава — 10 г, фенхель семена — 15 г, мята перечная листья — 15 г, валериана корень — 20 г. Залить стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Пить по 1 ст. ложке 4 раза в день за 1 ч до еды в течение одного месяца как общеукрепляющее средство.



5. Периодически в течение 2 недель употреблять 10–15 капель настойки йода на стакан молока 3 раза в день за 30 мин до еды.
6. Поджарить на сковородке 1 ст. ложку семян конопли, потолочь их и залить 1 стаканом горячего молока, настоять 1 сутки, процедить и выпить раствор небольшими порциями в течение дня (до еды).
7. Утром натощак пить отвар из плодов терновника в течение 4 дней.
8. Свежие и сушеные абрикосы особенно полезны для профилактики заболеваний сердечно-сосудистой системы. Как источник витаминов и калия сушеные абрикосы (в виде кураги и урюка) принимать в количестве 1 стакана в сутки.
9. Арбуз и инжир также полезны для профилактики и лечения различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы.
10. Хорошо принимать при сердечно-сосудистых заболеваниях сок тыквы в смеси с медом. Выпивать его на ночь.
11. Следует пить чай из цветков фиалки много раз в день.
12. Ежедневное употребление орехов и изюма тонизирует нервную систему, снижает переутомление, укрепляет сердечную мышцу и нервную систему.
13. Отвар богородской травы (чабреца обыкновенного, тимьяна) или корня валерианы пить



для профилактики различных заболеваний сердца.

14. При болезнях сердца принимать по 0,2 г мумие в течение 10 дней, 5 дней перерыв, всего 3–4 курса.
15. Сок травы пустырника принимать по 30 капель за полчаса до еды.
16. Смешать взятые в равных количествах траву сушеницы, цветки боярышника и листья омелы. 25 г этой смеси залить 1 л горячей воды, вскипятить. Через полчаса процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.
17. 5 г травы адониса залить одним стаканом кипятка. Настаивать 1 ч, процедить. Принимать внутрь по полстакана 2 раза в день.
18. 20 г цветков боярышника залить 3 стаканами кипятка. Настаивать 20 мин, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.
19. 3 г мяты перечной залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 1,5 часа, процедить. Принимать внутрь по полстакана 2 раза в день.
20. 10 г листьев мяты перечной залить 2 стаканами кипятка. Настаивать 20 мин, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день до еды.
21. 3 г измельченного корня переступня белого залить 2 стаканами кипятка, кипятить на водяной бане 0,5 ч. Настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.



22. 40 г травы подмаренника залить 1 л кипятка. Настаивать 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–5 раз в день.
23. В кастрюльку налить 2 чашки куриного или овощного бульона, положить туда очищенные зубчики чеснока от одной большой головки. Довести до кипения и кипятить на слабом огне 15 мин. Добавить 2 пучка петрушки и миксером приготовить пюре. Заправить золой морских водорослей и пить каждый день.
24. Свежие плоды (бобы) софоры залить виноградной водкой в весовом соотношении 1:1. Настоять 21 день в темном месте, процедить, отжать. Пить каждый день.
25. Сухие плоды софоры настоять на водке в соотношении 1:2. Настаивать, как свежие плоды. Настойку хранить в сухом, темном и прохладном месте. Применять внутрь от 10 капель 4–5 раз в день до 1 ч. ложки 2–3 раза в день.
26. Взять 1 л меда, 10 лимонов выжать, 10 головок чеснока почистить и смолоть на мясорубке. Все смешать и оставить на неделю в закрытой банке. Принимать по 4 ч. ложки 1 раз в день. Но не сразу глотать все, а не торопясь, медленно принимать одну ложечку за другой. Дни не пропускать. Этого количества должно хватить на 2 месяца.





27. Принимать по 2—3 ст. ложки настоя из 15 г чистотела на стакан кипятка.

### СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ АРИТМИИ СЕРДЦА

1. При ослабленной сердечной мышце 1 ст. ложку очищенных от семян ягод шиповника залить 2 стаканами кипятка и варить 10 мин. Затем охладить, процедить, добавить 1 ст. ложку меда и пить по  $1/4$ — $1/2$  стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды.
2. 1 ст. ложку мяты перечной залить 2,5 стаканами кипятка, настаивать, укутав, потом процедить. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Обязательно делать раз в 2—3 месяца недельные перерывы.
3. 2 ч. ложки корней валерианы залить 100 мл воды, прокипятить 15 мин и принимать по 1 ст. ложке 3—4 раза в день перед едой.
4. 5 г цветков боярышника залить стаканом кипятка, закрыть крышкой, нагреть на водяной бане 15 мин, охладить, процедить, отжать остаток и довести объем жидкости до 200 мл. Пить по  $1/2$  стакана 2—3 раза в день за 30 мин до еды при мерцательной аритмии.
5. 2 ч. ложки соцветий календулы заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по  $1/2$  стакана 4 раза в день при нарушениях сердечного ритма.



6. 3 ч. ложки измельченных молодых побегов спаржи лекарственной залить стаканом кипятка, настаивать 2 ч и процедить. Принимать по 1–2 ст. ложки 3 раза в день в течение 3–4 недель как успокаивающее средство при тахикардии.
7. 1 ст. ложку измельченного корня валерианы лекарственной залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, настаивать в закрытой посуде в течение 8–12 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день.
8. 1–2 ч. ложки цветков василька синего заварить 200 мл кипятка, настаивать 1 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 10–15 мин до еды. Применять при приступах сердцебиения.
9. Корни валерианы — 2 части, трава пустырника — 2 части, трава тысячелистника — 1 часть, плоды аниса — 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка; настаивать 30 мин. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день. Применять при учащенном сердцебиении и болях в области сердца.
10. 1 ст. ложку сухой измельченной травы хвоща полевого залить 400 мл кипятка, настаивать 2–3 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день при сердечной слабости и аритмии.



11. Трава хвоща полевого — 2 части, трава горца птичьего — 3 части, цветки боярышника кроваво-красного — 5 частей. 1 ст. ложку смеси залить на ночь в термосе стаканом кипятка, процедить. Принимать по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день при учащенном сердцебиении, раздражительности, бессоннице.
12. При нарушениях сердечного ритма рекомендуется свежий сок посевной редьки черной, смешанный с медом в соотношении 1:1. Принимать по 1 ст. ложке 2—3 раза в день.
13. 2 ч. ложки травы прострела раскрытого залить стаканом холодной воды, настоять 12 ч, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды для регуляции сердечной деятельности.
14. Стакан воды вскипятить, убавить огонь, чтобы вода слегка кипела. Всыпать туда 1 ч. ложку травы горицвета (адонис весенний) и кипятить на медленном огне не более 3 мин. Накрыть крышкой и поставить в теплое место, чтобы получился настой, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при тахикардии.
15. Трава тысячелистника обыкновенного — 3 части, лист Melissa лекарственной — 1 часть, корневище с корнями валерианы — 1 часть. 1 ст. ложку смеси залить стаканом холодной воды, настоять 3 ч. Затем прокипя-



- тить на водяной бане 15 мин. Процедить, выпить в несколько приемов за день при нервном сердцебиении, сопровождаемом бессонницей.
16. По 40 г травы пустырника сердечного, травы золотарника, листьев Melissa лекарственной, цветков гречихи посевной. Ингредиенты тщательно перемешать, 2 ч. ложки измельченного сбора высыпать в эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка. Настаивать до охлаждения. Полученный настой процедить, сырье отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Выпить в течение дня маленькими глотками. Принимать в течение 2 недель, затем сделать недельный перерыв, затем опять принимать 2 недели.
17. По 20 г травы пустырника сердечного, травы золотарника, побегов калины, измельченного корня валерианы лекарственной, молотого льняного семени. Все ингредиенты тщательно перемешать, 2 ч. ложки измельченной смеси поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в теплом месте до охлаждения. Полученный настой процедить, сырье отжать, довести кипяченой водой до первоначального объема. Выпить в течение дня маленькими глотками. Принимать в течение месяца.



18. 10 г травы горицвета весеннего, по 25 г измельченных корней стальника полевого, лепестков подсолнечника, листьев березы. Ингредиенты измельчить и тщательно перемешать, 1 ч. ложку полученного сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане в течение 20 мин. Настаивать до охлаждения. Полученный настой процедить, сырье отжать. Принимать 2–3 раза в день во время еды. Курс лечения — 1 месяц.
19. По 1 ст. ложке травы копеечника чайного, плодов бузины черной, цветков арники горной, цветков гречихи посевной, 1 ч. ложку травы розмарина лекарственного. Компоненты сбора тщательно перемешать, измельчить. 1 ст. ложку сбора поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать до остывания. Полученный настой процедить, сырье отжать. Довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать по 1/4 стакана 2 раза в день за 20 мин до приема пищи. Курс лечения проводить в течение 2 месяцев. При отсутствии эффекта курс можно повторить.
20. 1 часть корней копеечника чайного, по 2 части цветков полыни обыкновенной, листьев черной смородины, цветков эспарцета. Компоненты тщательно переме-



- шать, измельчить. 2 ч. ложки полученного сбора высыпать в термос, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 12 ч. Остудить, сырье отжать, довести до первоначального объема кипяченой водой. Принимать полученный настой в течение дня маленькими глотками, курс — 7 дней. Затем сделать перерыв на 4 дня и курс приема повторить.
21. Натереть на терке 0,5 кг лимонов, смешать их с 0,5 кг меда, добавить двадцать толченых абрикосовых ядрышек из косточек. Принимать перед едой утром и вечером по 1 ст. ложке.
  22. Принимать по 20–30 капель экстракта боярышника 3 раза в день до еды.
  23. Листья вахты трехлистной (1 ст. ложка), листья мяты перечной (1 ст. ложка), корень валерианы (1 ст. ложка). 1 ст. ложку этой смеси заварить 1 стаканом кипятка. Принимать по 1 ст. ложке за 30 мин до еды.
  24. Цветки ромашки аптечной (1 ст. ложка), листья мяты перечной (1 ст. ложка), плоды фенхеля (1 ст. ложка), корень валерианы (1 ст. ложка), плоды тмина (1 ст. ложка) заварить 0,5 л воды. Отвар принимать 1 раз вечером по одному стакану.
  25. Налить в кастрюлю 1/4 л воды и вскипятить. Как только закипит, убавить огонь. Всыпать 4 г травы адониса. Кипятить на медленном



- огне не более 3 мин. Потом накрыть крышкой и поставить в теплое место на 20 мин. Процедить и выбросить траву. Пить 3 раза в день по 1 ст. ложке. Улучшение наступает после нескольких дней лечения.
26. При сердцебиении употреблять в пищу простоквашу.
  27. Если у вас аритмия с тошнотой, то вам надо пить ошпаренное водой, а затем остуженное ячменное толокно с сахаром в количестве примерно 30 г. Вместо сахара можно использовать зернышки граната.
  28. Положить на грудь ткань, смоченную камфарой, и при этом вдыхать смесь паров уксуса с камфарой.
  29. Пить очень холодную воду (со льдом) и другие сильно охлаждающие соки и напитки, чередуя их друг с другом.
  30. Китайский ревень с холодной водой принимать несколько дней подряд примерно по 1 ч. ложке.
  31. Взять 1 часть доронника скорпионовидного, 1/4 части камфары, по 0,5 алоэ, розы и 2 части воловика. Этот сбор замешать на яблочном соке и превратить в лепешки. За один раз можно употребить до 4 г этого лекарства.
  32. Взять в произвольных количествах семян латука, семян цикория, розы, семян портулака огородного, воловика, сухого кориандра.



Смешивать все и принимать в виде порошка по 6 г на прием.

33. Взять по 9 г мяты лекарственной, базилика волосистого и каленых йеменских квасцов, по 15 г армянской глины и кориандра. На один прием — 4 г смеси с соком мяты.

## АЛКОГОЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ ПЕЧЕНИ

### ОЧИЩЕНИЕ ПЕЧЕНИ

Дорогие читатели! Печень перерабатывает все яды, поступающие в человеческий организм, в том числе и большую часть алкоголя. Из-за алкогольного метаболизма нарушается жировой слой (собственно и белковый, и углеводный) в печени, поэтому в любом случае, даже если ваша печень не дает о себе знать, если вы частенько выпиваете, вам ее необходимо чистить минимум четыре раза в год. Очистить печень вам поможет

1. оливковое масло. Каждое утро натощак пить 1 ст. ложку оливкового масла, причем лучше всего то, на котором есть надпись Extra Virgin, потому что это масло получают первым отжимом свежих оливок. Оливковое масло вы можете заменить, например, на кедровое или какое-нибудь другое, и пить его хоть всю жизнь. Под действием растительного масла происходит выброс желчи, которая и удаляет





токсины, то есть масло является самым сильным природным желчегонным. Вы сами увидите, как у вас постепенно улучшится цвет лица, кожа обретет сияние, окрепнут волосы, исчезнут угри и прыщики, уменьшатся мешки под глазами, а белки приобретут здоровый голубоватый оттенок.

2. К ложке оливкового масла вы можете добавлять сок половинки лимона, так как кислота тоже способствует выбросу желчи, то есть эффект усилится. **Но это возможно только для тех, у кого нормальная или пониженная кислотность желудка!**
3. Травяной настой. Я сейчас перечислю травы, которые тоже являются прекрасным желчегонным. Вы можете использовать сбор, взяв все травы из списка или те, которые найдете (только помните, что самая лучшая из них — бессмертник), а можете — одну траву. Потом 3–4 ст. ложки сбора надо высыпать в термос и залить 0,5 л кипятка, пусть себе настаивается, а процеживать будете перед употреблением. Это — ваша норма на день. Пить натошак утром 1 стакан теплого настоя и 1 стакан — перед сном. Чистку желательного проводить 4 раза в год в течение месяца. Итак, травы: бессмертник, одуванчик, полынь, кукурузные рыльца, чистотел, мята, шиповник, тысячелистник, цикорий, крапива, подорожник, дымянка.



4. Свекольный сок, сок черной редьки, зеленой редьки, редиса. Соки этих овощей вы можете употреблять без ограничения. Они тоже великолепно очищают печень.

### АЛКОГОЛЬНАЯ ПАТОЛОГИЯ ПЕЧЕНИ

Алкогольная патология печени — заболевание, которое возникает при длительном регулярном употреблении алкоголя, который, в свою очередь, обладает прямым гепатотоксическим действием. Первая стадия алкогольной болезни печени — **алкогольная адаптивная гепатомегалия**. Это увеличение размеров печеночных клеток и размеров самой печени под воздействием этилового спирта. Считается, что это состояние возникает у пятой части пациентов с хроническим алкоголизмом. Увеличиваются размеры всех печеночных клеток за счет увеличения клеточных веществ, участвующих в переработке этанола. Алкогольное увеличение печени таким образом — это компенсаторная реакция печени на чрезмерное количество алкоголя. Обычно у человека в этом состоянии ничего не болит, только иногда, очень редко, возникают боли в области печени. Зато можно увидеть невооруженным глазом, как после обильной выпивки увеличивается печень.

**Стеатоз (жировая дистрофия печени), или жировой гепатоз.** Стеатоз может встречаться и у тех людей, которые не считают себя алкоголиками и не



чувствуют никакой алкогольной зависимости, например, у бизнесменов, для которых несколько рюмок коньяка или пара бокалов виски в день — образ жизни и служба. Это никак не влияет на их самочувствие, но может очень плохо закончиться — алкогольная болезнь печени может перейти во вторую стадию. Чтобы до этого не дошло, я вам советую, если вы, регулярно употребляя алкоголь, резко начали толстеть, проверьте печень! И лечитесь!

Стеатоз (гепатоз) вызывается нарушением обменных процессов. Это, собственно, накопление жира в печеночных клетках, то есть возникает это заболевание, как вы видите, из-за нарушения липидного обмена. Возникает стеатоз по самым разным причинам: от алкоголизма, до сахарного диабета, от ожирения до длительного голодания, от длительной интоксикации до стресса. Самое главное — нарушить обмен веществ, и тогда, скорее всего, стеатоз возникнет. Алкоголизм же — самая распространенная причина стеатоза, более того, едва ли не все алкоголики рано или поздно заболевают стеатозом, потому что под действием яда, получившегося в процессе метаболизма алкоголя, клетки печени деградируют — они увеличиваются в размерах, а так как в это время увеличивается также синтез жирных кислот, растворению которых препятствует алкоголь, то жир накапливается в печени. Кстати, благодаря метаболизму алко-



голя уменьшается синтез белка, то есть жировая масса растёт, а мышечная уменьшается.

Клиническая картина этого заболевания смазанная, что как раз очень плохо — подумаешь, тяжесть в правом подреберье, мало кто обратит на нее внимание, а перерасти жировой гепатоз может в гепатит, а затем и в цирроз печени, кроме того, гепатоз может спровоцировать панкреатит. Поэтому, дорогие мои читатели, будьте внимательны к собственному самочувствию! Не игнорируйте неприятных ощущений в правом подреберье, особенно если они сопровождаются изжогой и горечью во рту, слабостью, головокружением; если боль и тяжесть в правом подреберье усиливается при физической нагрузке или после употребления жирной и/или острой пищи. Жировой гепатоз также может сопровождаться тошнотой и даже рвотой, общей слабостью, у женщин — перебоями менструального цикла, у мужчин — импотенцией, и, разумеется, быстрой утомляемостью, раздражительностью и прочими обязательными попутчиками любого сколько-нибудь тяжелого заболевания. Один из ярких признаков жирового гепатоза — резкое ожирение или, наоборот, похудение. В общем, хорошего мало, а потому давайте лечиться.

Первое средство от жирового гепатоза — диета. Ваша первая задача — восстановить нормальный обмен веществ, поэтому немедленно исключите из своего рациона все жирные, жа-



ренные и острые продукты. Мясо можно потому, что гепатоз связан с нехваткой в организме белка, но только мясо не должно быть жирным! Рыба, кстати, тоже не должна быть жирной, и вообще животных жиров вам надо избегать. Ешьте побольше овощей, ешьте фасоль и прочие бобовые, побольше зелени. **И никакого алкоголя вообще!**

### ТРАВЫ И СБОРЫ ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ЖИРОВОГО СТЕАТОЗА

1. Плоды шиповника — 3 части, кукурузные столбики с рыльцами — 3 части, побеги хвоща полевого — 3 части, соцветия бессмертника песчаного — 4 части, лист земляники — 2 части, соцветия ромашки — 2 части, лист березы — 1 часть, плоды можжевельника — 1 часть, трава сушеницы лесной — 1 часть, семена укропа огородного — 1 часть, цветки календулы — 1 часть. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.
2. Трава володушки — 4 части, лист крапивы — 4 части, почки березы — 4 части, цветки календулы — 2 части, трава мяты — 2 части,



плоды укропа — 2 части, лист подорожника — 2 части, трава герани — 3 части. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего надо сделать перерыв на 10–14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.

3. Корень первоцвета — 1 часть, трава медуницы — 1 часть, трава фиалки — 1 часть, цветки коровяка — 1 часть, лист подорожника — 2 части, трава череды — 2 части, лист малины — 2 части, почки березы — 1 часть, лист крапивы — 2 части, плоды укропа — 1 часть, цветки лабазника — 2 части. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.
4. Цветки лабазника — 3 части, трава череды — 3 части, лист подорожника — 2 части, корень бадана — 1 часть, трава донника — 2 части, трава кипрея — 2 части, почки березы — 2 части, трава зверобоя — 1 часть, лист крапивы — 2 части, трава полыни — 1 часть, цветки ромашки — 2 части, трава тысячелист-



ника — 1 часть, корень одуванчика — 2 части, плоды черемухи — 1 часть, корень алтея — 2 части, корень девясила — 1 часть, корень аира — 2 части. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день. Курс лечения — 2—3 месяца. После чего сделать перерыв на 10—14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.

5. Корень шлемника — 3 части, трава володушки — 3 части, трава полыни — 2 части, лист малины — 5 частей, плоды шиповника — 5 частей. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—1/4 стакана 3—4 раза в день. Курс лечения — 2—3 месяца. После чего сделать перерыв на 10—14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.
6. Почка березы — 2 части, лист крапивы — 2 части, лист малины — 3 части, трава медуницы — 2 части, трава донника — 2 части, плоды укропа — 1 часть, корень солодки — 3 части, корень шлемника — 1 часть. Приготовление и применение: 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—



- 1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего делают перерыв на 10–14 дней, меняют сбор и продолжают лечение.
7. Корень шлемника — 3 части, трава пустырника — 3 части, трава володушки — 2 части, цветки календулы — 2 части, трава мяты 1 часть, цветки пижмы — 2 части, трава чистотела большого — 1 часть. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.
  8. Трава сосюреи — 2 части, трава володушки — 3 части, корень шлемника — 3 части, трава цикория — 4 части, корень одуванчика — 4 части, марьин корень — 3 части. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.
  9. Корень солодки — 5 частей, трава хвоща полевого — 2 части, плоды можжевельника — 1 часть, корень алтея — 3 части, цветки ла-





базника — 3 части, трава льнянки — 1 часть, корень одуванчика — 2 части, цветки календулы — 2 части, трава душицы — 1 часть. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.

10. Лист малины — 5 частей, корень солодки — 3 части, трава спорыша — 2 части, трава череды — 2 части, цветки лабазника — 2 части, трава володушки — 2 части, трава тысячелистника — 2 части, цветки ромашки — 2 части, цветки календулы — 2 части, трава мяты — 1 часть, трава фиалки — 1 часть. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.
11. Корень одуванчика — 2 части, плоды шиповника — 2 части, плоды боярышника — 2 части, корень девясила — 2 части, трава цикория — 2 части, трава золотарника — 1 часть, цветки пижмы — 1 часть, трава пустырника — 1 часть, трава чистотела — 1 часть, тра-



ва володушки — 1 часть, трава тысячелистника — 1 часть, цветки календулы — 1 часть, трава мяты — 1 часть, корень солодки — 3 части. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.

12. Плоды укропа — 1 часть, плоды кориандра — 1 часть, лист кипрея — 3 части, цветки ромашки — 2 части, шишки хмеля — 2 части, трава душицы — 2 части, лист крапивы — 2 части, лист мяты — 2 части, цветки лабазника — 2 части, корень аира — 2 части, корень синюхи — 1 часть. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3–1/4 стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.
13. Цветки календулы — 2 части, трава золотарника — 3 части, трава чистотела — 1 часть, плоды укропа — 2 части, корень девясила — 2 части, корень левзеи — 4 части. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипят-



ка, настаивать ночь в термосе. Принимать по  $1/3$ – $1/4$  стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.

14. Корень девясила — 4 части, корень аира — 3 части, трава мяты — 4 части, почки березы — 2 части, трава пустырника — 2 части, корень одуванчика — 2 части. 2 ст. ложки предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по  $1/3$ – $1/4$  стакана 3–4 раза в день. Курс лечения — 2–3 месяца. После чего сделать перерыв на 10–14 дней, сменить сбор и продолжить лечение.

### АЛКОГОЛЬНЫЙ ФИБРОЗ ПЕЧЕНИ

Причиной алкогольного фиброза печени служит способность этилового спирта стимулировать усиленный рост соединительной ткани. Разрастание соединительной ткани начинается вокруг центральных вен в печеночных дольках. Затем она распространяется в виде сеточки в ткань печени. Больной ощущает слабость, быстро утомляется, у него снижается аппетит, появляется тошнота, отрыжка. Боли в области печени не сильные, но постоянные. Печень увеличена умеренно. Если больной в это время продолжает употребление



спиртных напитков, у него развивается цирроз печени.

### АЛКОГОЛЬНЫЙ ГЕПАТИТ

Алкогольный гепатит бывает острым и хроническим. Эта форма поражения печени встречается у трети всех больных алкоголизмом, злоупотребляющих спиртными напитками более 5 лет. Острый алкогольный гепатит — это острое воспалительное дегенеративное заболевание печени, обусловленное систематическим злоупотреблением алкоголя. В ткани печени возникает острая воспалительная реакция с некрозами центральных долек печени и отложением в печеночных клетках особого белка — алкогольного гиалина. Чаще алкогольный гепатит развивается постепенно. Но у некоторых пациентов при очень больших дозах спиртных напитков воспалительный процесс в печени развивается бурно, особенно если больной плохо питается и находится в состоянии запоя. Обычно после периода запоя появляются жалобы на боли в правой подложечной области, тошноту и рвоту. Белки глаз, кожные покровы лица и туловища приобретают желтоватую окраску. Клинические проявления алкогольного гепатита могут быть незаметными: больной жалуется на небольшие боли в печени, снижение аппетита. Но значительно чаще заболевание протекает тяжело. Самый частый вариант острого алкогольного гепатита — желтушный. У больного возникает



интенсивное окрашивание белков глаз, кожи тела и конечностей в желтый цвет. При этом больных беспокоят повышение температуры тела, резкая слабость, отсутствие аппетита, боли в области печени, которые бывают постоянными и иногда достаточно сильными. Практически всегда больные худеют. Могут развиваться тяжелые осложнения со стороны центральной нервной системы (печеночная энцефалопатия), сердца (кардиомиопатия). Иногда алкогольный гепатит протекает с нарушением оттока желчи из печени — холестатический вариант. В этом случае у больного, кроме желтухи, появляется еще и зуд кожи, потемнение мочи, обесцвечивание кала (ахолия). Наиболее тяжелый вариант течения острого алкогольного гепатита называется фульминантным. У больного появляется резкая слабость, высокая температура тела, сильные боли в области печени. Состояние быстро ухудшается. Нарастает желтуха, возникает асцит (накопление жидкости в брюшной полости), почечная недостаточность, кровоизлияния, печеночная энцефалопатия. Этот вариант развития алкогольного гепатита может закончиться летальным исходом в течение двух недель. При отказе от употребления спиртных напитков у 10–20% больных возможно выздоровление. У тех, кто продолжает употреблять алкоголь, это состояние переходит в цирроз печени. При тяжелом течении алкогольного гепатита до 25% больных погибают.



Хронический алкогольный гепатит может развиться после перенесенного острого или возникает постепенно. Пациента беспокоят общая слабость, периодические болезненные ощущения в области печени. Желтушность глазных белков и кожи выражена умеренно. Хронический алкогольный гепатит может переходить в цирроз печени, даже если пациент больше не употребляет спиртные напитки.

### **Традиционные средства лечения гепатита**

1. При неприятных ощущениях в области печени очень хорошо взбить и выпить 2 куриных желтка. Через 5 мин — стакан теплой минеральной воды, а затем 2 ч полежать в постели, подложив под правый бок теплую грелку и укрывшись одеялом.
2. При застойных явлениях в печени, связанных с приемом обильной жирной пищи, следует принимать отвар из аниса с мятой. 1/2 ч. ложки толченых семян аниса и 1/2 ч. ложки мяты залить 300 мл кипятка. Наставать в течение получаса. Рекомендуется пить отвар теплым, небольшими глотками. Если ваша печень постоянно не справляется с жирной пищей, то лучше выпить этот отвар заранее, до еды. Семена аниса можно заменить фенхелевыми или тминными. Они обладают похожими целебными свойствами.



3. 2 ст. ложки листьев или 1 ст. ложку почек березы залить 500 мл кипятка, добавить на кончике ножа пищевой соды, настаивать 1 ч и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.
4. Для улучшения работы печени заварить 15 г листьев крапивы 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 1 ч. Одновременно приготовить отвар из корней крапивы: залить 15 г корней 1 стаканом кипятка, вскипятить на слабом огне в течение 10 мин, настоять 30 мин, процедить. Настой и отвар смешать, добавить по вкусу мед или сахар. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 30 мин до еды.
5. 2 ст. ложки сухих листьев березы залить стаканом кипятка, оставить на слабом огне до испарения половины объема жидкости, охладить и процедить. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс лечения — 3 месяца. Можно использовать и такой рецепт: 1 ст. ложку сырья залить стаканом кипятка, кипятить 20 мин, настаивать 1 ч и процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану отвара за 30 мин до еды.
6. При заболеваниях печени рекомендуется пить настой и сок хрена обыкновенного. А листья хрена можно использовать для припарок при ее затвердении. Еще одно хорошее средство: натереть на терке хрен и смешать



- 4 ст. ложки со стаканом молока. Смесь сильно нагреть, но не кипятить. Дать настояться на плите 5 мин, затем процедить и пить понемногу. Проводить это лечение в течение нескольких дней.
7. Болеутоляющее и успокаивающее действие при заболеваниях печени и желчного пузыря оказывает мята перечная. Залить 20 г измельченных листьев мяты 0,5 л кипятка и настаивать сутки. Процедить и пить в течение дня в 3 приема. Боль постепенно должна отпустить.
  8. В эмалированную кастрюлю налить 0,5 л холодной кипяченой воды, растворить в ней 100 г карловарской соли, а затем постепенно влить в кастрюлю 500 г лимонного сока и мешать деревянной ложкой 20–30 мин. Добавить 100 г медицинского глицерина, продолжая помешивать. Смесь хранить в холодильнике, перед употреблением содержимое хорошо встряхнуть. Принимать по 1–2 ст. ложке 3 раза в день за 30 мин до еды.
  9. При болях в печени приготовить настой следующего сбора: 4 ст. ложки смеси из равных частей полыни, шалфея, плодов можжевельника заварить 1 л кипятка, настоять, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.
  10. В начальной стадии алкогольного гепатита рекомендуется пить много жидкости (соков,





минеральной воды), настоя плодов шиповника, семян арбуза размельченных (по 20 г на 200 мл кипятка, настоять в термосе 12 ч, пить по 50 мл 3 раза в день). И еще один действенный рецепт: по 20 г барбариса, листьев березы, плодов можжевельника, полыни, тысячелистника (1 ч. ложку сбора настоять 30 мин на 200 мл кипятка, пить по 1 стакану утром и вечером).

11. При хроническом гепатите: по 20 г зверобоя, цветков бессмертника песчаного и коры крушины заварить в 1 л кипятка, настоять 1–2 ч и выпить за день в 5 приемов. Курс лечения — 25 дней.
12. Взять поровну корень цикория обыкновенного, травы тысячелистника обыкновенного, травы хвоща полевого и травы зверобоя продырявленного. 2 полные ч. ложки сбора залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить 2 раза в день, утром и вечером, по 1 стакану настоя.
13. Плоды фенхеля обыкновенного, плоды тмина обыкновенного, кору крушины ольховидной, листья мяты перечной, траву тысячелистника обыкновенного, траву золототысячника зонтичного взять поровну. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Выпить в течение дня в несколько приемов для поддержания регулярного стула при гепатитах.



14. Хвощ полевой трава, крапива корень, сосна почки — по 1 части, золототысячник трава — 4 части, окопник лекарственный корни — 8 частей. 2 ст. ложки смеси залить 2 стаканами воды, кипятить 10 мин. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.
15. 10 г шишек хмеля заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 7–8 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при гепатите.
16. 10 г сухих соцветий цмина песчаного заварить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать в течение 3 недель по 2 ст. ложки 3 раза в день за полчаса до еды как желчегонное. Мяту перечную листья, ромашку соцветия тысячелистник трава, крушину кора соединить в равных пропорциях. 1 ст. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка. Настаивать 30 мин. Пить утром натощак и на ночь по 0,5 стакана.
17. 1 ст. ложку плодов укропа огородного заварить в стакане кипятка, настоять до охлаждения. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день при застое желчи.
18. Лист мяты перечной, лист вахты трехлистной и траву полыни горькой смешать поровну. 3–5 ст. ложек смеси залить стаканом воды и нагревать 30 мин. Пить утром и вечером за 30 мин до еды по стакану отвара.



19. 1 ст. ложку сухой травы зверобоя продырявленного залить 200 мл воды, прокипятить 15 мин на слабом огне и процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день как желчегонное и противовоспалительное средство.
20. Цветки бессмертника песчаного, корень цикория обыкновенного, корень одуванчика лекарственного соединить поровну. 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить 5 мин, настоять 20 мин и процедить. Выпить за 3 приема в качестве желчегонного средства.
21. 1 ст. ложку кукурузных столбиков с рыльцами заварить стаканом кипятка как чай. Принимать по 1 ст. ложке каждые 3 ч.
22. При болях в печени помогает отвар шалфея лекарственного. 1 ст. ложку сырья залить 1,5 стакана кипятка, добавить 1 ст. ложку светлого меда, настоять 1 ч и выпить натощак.

**Внимание!** При гепатите необходимо соблюдать диету, полностью исключив из рациона спиртные напитки, пиво, консервы, копчености, маринады, жареные блюда, шоколад. Категорически нельзя курить! Я рекомендую молочно-растительную диету, нежирные сорта мяса и рыбы. Полезно употреблять сырую тыкву в тертом виде (до 0,5 кг в день) или пить тыквенный сок. При несоблюдении диеты возможен переход заболевания в цирроз печени!



## **АЛКОГОЛЬНЫЙ ЦИРРОЗ ПЕЧЕНИ**

Хроническое прогрессирующее заболевание печени, характеризующееся повреждением и гибелью печеночных клеток с их постепенным замещением соединительной тканью, нарушением строения и функции печени. Значит, задача лечения — купировать цирроз, то есть остановить развитие заболевания. Это возможно, разумеется, при полном соблюдении всех требований врача, диете и полном отказе от алкоголя. При полном отказе от алкоголя удастся добиться многолетнего стабильного состояния.

Клиническая картина алкогольного цирроза печени смазанная: слабость, тошнота, рвота, общее недомогание и тяжесть в правом подреберье, на поздних этапах развития заболевания — желтуха.

Если больной циррозом печени продолжает употреблять алкоголь, то цирроз может переродиться в рак, если больной, конечно, до этого доживет.

### **Традиционные средства лечения цирроза печени**

1. Приготовить смесь из 10 листьев крапивы двудомной, 20 г плодов шиповника и 20 г корневищ пырея ползучего. 1 ст. ложку измельченной смеси смешать со стаканом воды и варить 10–15 мин, затем дать отвару насто-



- яться 10 мин и процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день до полного излечения.
2. 1-й месяц — настой травы чистотела (2:200) по 1–2 ст. ложки 3 раза в день за 40 мин до еды; 2-й месяц курсами по 10 дней принимать отвар корневищ девясила (20 г на 0,5 л воды) по 0,5 стакана 3 раза в день за 20 мин до еды; 3-й месяц — настой травы чистотела с настоем корня одуванчика (как в 1-й месяц).
  3. Кору крушины, плоды тмина, траву волчеца кудрявого, траву зверобоя, траву тысячелистника смешать поровну. 1 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить. Выпить за день в 2–3 приема.
  4. Кору цикория, траву хвоща полевого, траву тысячелистника и зверобоя соединить поровну. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Выпить за день в 2–3 приема.
  5. 5–6 измельченных листьев хрена вместе с корнем залить 0,5 л водки, настоять в течение недели. Настойку принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.
  6. Траву зверобоя продырявленного, цветки пижмы обыкновенной, траву тысячелистника обыкновенного, цветки ромашки аптечной, корни лопуха большого, плоды шиповника, траву шалфея лекарственного, корень девясила высокого, траву горца птичьего



и череды взять поровну. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять или отварить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

## АЛКОГОЛЬНЫЙ ПАНКРЕАТИТ

Алкогольный панкреатит возникает, с одной стороны, из-за увеличения секреции поджелудочной железы и нарушения оттока секрета, с другой — из-за непосредственного повреждения ткани поджелудочной железы ядовитыми продуктами метаболизма этанола. Острый панкреатит проявляется резкой болью вверху живота, обычно опоясывающей, иногда сопровождающейся изнурительной, не приносящей облегчения рвотой. Боль — главный клинический признак панкреатита.

Панкреатит — болезнь тяжелая, очень часто требующая хирургического вмешательства, прогноз серьезный. Поэтому не спешите снять боль анальгетиками или другими обезболивающими! Традиционные народные средства должны сопутствовать основному лечению.

### ТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ ПАНКРЕАТИТА

1. Бессмертник песчаный (цветки), пустырник пятилопастный (траву), календулу лекарственную (цветки) собрать по 2 ст. ложки.



- 3 ст. ложки сбора залить 1 л кипятка, настоять, процедить. Пить по 100 мл 6 раз в день при хроническом панкреатите и сопутствующем хроническом холецистите.
2. Собрать листья брусники, створки плодов фасоли обыкновенной, ягоды черники — по 2 части; корневище девясила высокого и траву тысячелистника обыкновенного — по 1 части. 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить 1 мин, настоять 2 ч и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды.
  3. 300 г чеснока, 300 г петрушки и 1 кг лимонов (без косточек, но с кожурой) пропустить через мясорубку. Смесь уложить в эмалированную кастрюлю и хранить в холодильнике 2 недели. Принимать по 1 ч. ложке за 15 мин перед каждым приемом пищи. Эффект возрастает; если эту смесь запивать 1/3 стакана настоя из черничного, брусничного, земляничного листа.
  4. 1 ст. ложку измельченной коры барбариса обыкновенного залить стаканом кипятка, прокипятить 10–15 мин, настоять до охлаждения. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день при желчнокаменной болезни и хроническом панкреатите.
  5. 2 ч. ложки измельченного корня цикория обыкновенного залить стаканом кипятка, прокипятить 5–7 мин, настоять до охлажде-



- ния и процедить. Выпить глотками в течение дня при желчнокаменной болезни и хроническом панкреатите.
6. Корневище девясила высокого, корень лопуха большого, корень одуванчика лекарственного, корень цикория обыкновенного смешать поровну. Desertную ложку смеси залить стаканом воды, кипятить 5 мин, настоять 1 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.
  7. Смешать календулу лекарственную цветки, шалфей лекарственный листья, железняк полевой — по 3 ст. ложки, лещину обыкновенную молодые побеги — 2 ст. ложки, зверобой продырявленный траву — 1 ст. ложку. 2 ст. ложки смеси залить 0,8 л кипятка, настоять, процедить. Принимать по 50 мл 6 раз в день при панкреатите с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки.
  8. Корневище девясила высокого, трава зверобоя продырявленного, цветки календулы лекарственной, корень лопуха большого, траву полыни горькой, цветки ромашки аптечной, траву сушеницы болотной, траву хвоща полевого, траву череды трехраздельной, траву шалфея лекарственного соединить поровну. 10 г сбора залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане в закрытой посуде 15 мин, остудить при комнатной температуре





45 мин, процедить, довести объем жидкости кипяченой водой до первоначального. Принимать по 1/3—1/2 стакана настоя за 30 мин до еды 3 раза в день при хроническом панкреатите.

9. Чистотел большой (траву), кукурузу (рыльца), анис обыкновенный (плоды), горец птичий (траву), фиалку трехцветную (траву), зверобой продырявленный (траву) смешать поровну. 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить. Принимать в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.
10. Собрать цветки бессмертника песчаного — 4 ст. ложки, цветки ромашки аптечной — 3 ст. ложки, траву полыни горькой — 2 ст. ложки. 3 ст. ложки измельченной смеси залить 1,5 л кипятка, настоять, процедить. Принимать по 150 мл 8 раз в день при хроническом панкреатите.

**Внимание!** Питание при панкреатите должно быть пяти-, шестиразовым, небольшими порциями, щадящим. В рационе должны быть легкоусвояемые продукты, мало возбуждающие панкреатическую секрецию и в то же время богатые витаминами. Из меню исключаются маринады, жирная, жареная и острая пища, крепкие бульоны, алкогольные напитки. Из углеводных продуктов рекомендуются крупяные и мучные изделия, картофель, сладкие



**фрукты, мед. Белки — нежирные сорта мяса и рыбы. Жиры — в небольшом количестве сливочное масло. Особенно важно, чтобы больной получал как можно больше полноценных белков и витаминов.**

## АЛКОГОЛЬНЫЙ ГАСТРИТ

Алкогольный гастрит возникает, во-первых, потому что сам этанол раздражает слизистую желудка; во-вторых, потому что он способствует повышению выработки соляной кислоты, то есть алкогольный гастрит — это гастрит с повышенной кислотностью. Гастрит с повышенной кислотностью — воспаление слизистой оболочки желудка из-за избыточного количества соляной кислоты, которую желудок вырабатывает для переваривания пищи. Лишняя соляная кислота обжигает слизистую желудка, слизистая воспаляется, и, если гастрит хронический, воспаление переходит в более глубокие слои желудка. Хронический гастрит с повышенной кислотностью поэтому легко переходит в язву желудка. Собственно, его врачи называют предъязвенным состоянием.

При гастрите с повышенной кислотностью больной испытывает боль, причем иногда — очень сильную, тяжелую, изжогу, часто ощущает кислый вкус. Боли и изжога могут быть «голодными», то есть наступать при долгих перерывах в приемах пищи. Гастрит с повышенной кислотностью часто сопровождается запорами.



### СРЕДСТВА ДЛЯ СНЯТИЯ ВОСПАЛЕНИЯ СЛИЗИСТОЙ

1. 1 ст. ложку измельченных листьев салата посевого (латука) заварить стаканом кипятка, настоять 1–2 ч и процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день или по 1 стакану на ночь при хроническом гастрите.
2. Смешать компоненты в указанных пропорциях: кора крушины ломкой — 3 ст. ложки, листья трифоли (вахты) — 1 ст. ложка, трава тысячелистника — 1 ст. ложка. 1 ст. ложку сбора залить 200 мл кипятка, настоять 30–40 мин. Пить по 0,5–1 стакану на ночь как средство, регулирующее деятельность кишечника.
3. 100 г сухой травы чабреца залить 1 л сухого белого вина, настаивать 1 неделю, периодически встряхивая содержимое. Потом довести до кипения и настаивать, укутав, 4–6 ч, затем процедить. Принимать приготовленный настой по 30–50 мл 2–3 раза в день до еды.
4. При хроническом гастрите, язвенной болезни ежедневно съедать натощак до 8 г прополиса, тщательно пережевывая. Курс лечения — 1 месяц. При появлении аллергической реакции лечение прекратить.
5. 3 ст. ложки ягод облепихи залить 500 мл воды, прокипятить под крышкой, процедить, добавить по вкусу мед. Принимать по 2–



3 стакана в день перед едой при заболеваниях желудка.

### СРЕДСТВА ДЛЯ ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛЬНОГО ГАСТРИТА

1. Приготовить смесь из листьев мяты перечной (15 г), листьев вахты трехлистной (2 г), соцветий тысячелистника (15 г), семян укропа (15 г), зверобоя продырявленного (30 г). Залейте 2 ст. ложки приготовленной смеси 2 стаканами кипятка и выпаривайте 2 ч, затем хорошо процедите. Отвар пить в течение дня при повышенной кислотности желудочного сока, сопровождающейся запорами и отрыжкой. Курс лечения должен продолжаться 2 недели. При необходимости его можно повторить через месяц.
2. Утром натощак пить по 3/4 стакана свежего картофельного сока. После приема нужно 30 мин спокойно полежать. А уже через час можно позавтракать. Курс лечения — 10 дней, затем десятидневный перерыв. При необходимости проведите 2–3 курса такого лечения.
3. Солодка нормализует кислотность. 10 г измельченного корня солодки залить стаканом кипятка, нагреть на водяной бане 20 мин, охладить 45 мин, процедить, отжать и довести объем до 200 мл. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день при алкогольных гастритах.



4. Принимать мед в виде раствора. Теплый раствор быстро всасывается, снижает кислотность, не раздражает желудок. Продолжительность терапии — 1–2 месяца. Суточная доза — до 150 г.
5. Приготовить смесь из травы чистотела (1 часть), цветков ромашки (2 части), травы тысячелистника и зверобоя (по 2 части). 1 ст. ложку смеси залить стаканом кипящей воды, настаивать 20 мин. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.
6. Смешать в указанных пропорциях измельченные семена льна — 10 г, траву тысячелистника, соцветия ромашки — по 20 г. 4 ст. ложки смеси залить 1 стаканом кипятка и настаивать 20 мин. Пить по 1/2 стакана настоя 4–5 раз в день.
7. Смешать в указанных пропорциях траву зверобоя — 8 частей, листья подорожника — 8 частей, траву сушеницы — 8 частей, траву золототысячника — 4 части, листья мяты — 2 части, траву спорыша — 4 части, корневище аира — 2 части, плоды тмина — 3 части, траву тысячелистника — 1 часть. 2 ст. ложки сбора заварить 1 л кипятка, настоять 12 ч и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день через час после еды.
8. 3 ст. ложки измельченной травы зверобоя продырявленного залить стаканом кипятка. Настоять 2 ч. Принимать по 1/3 стакана



- 3 раза в день до еды для регуляции деятельности желудочно-кишечного тракта.
9. 10 г травы подорожника большого залить стаканом кипятка прокипятить 10 мин. Принимать по 1 ст. ложке 1 раз в день натощак. Употребляется также настой из сушеных листьев подорожника. 3 ч. ложки листьев залить 1 стаканом кипятка, настоять 6–8 ч. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.
  10. Цветки ромашки аптечной, листья мяты перечной, трава зверобоя продырявленного, трава тысячелистника обыкновенного — поровну. 2 ст. ложки смеси залить на ночь в термосе стаканом кипятка. Процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.
  11. 10 г травы мяты перечной залить 1/2 стакана кипятка и запарить на 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.
  12. Цветки липы сердцевидной — 1 часть, семена льна посевного — 2 части, корень солодки голой — 2 части, корневище аира болотного — 2 части, листья мяты перечной — 1 часть, плоды фенхеля обыкновенного — 2 части. 1 ст. ложку смеси залить на ночь в термосе стаканом кипятка, утром процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день за полчаса до еды.
  13. Плоды фенхеля обыкновенного, листья мяты перечной, траву тысячелистника обыкновенного



- ного и золототысячника обыкновенного смешать поровну. 2 ч. ложки смеси залить стаканом воды, проварить 7–10 мин, процедить. Принимать по 1/2 стакана за 30 мин до еды.
14. Листья мяты перечной — 40 г, трава золототысячника обыкновенного — 10 г. 2 ч. ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Принимать по стакану 3 раза в день за 30 мин до еды.
  15. Цветки ромашки аптечной, цветки календулы лекарственной, листья подорожника большого, траву тысячелистника обыкновенного и череды трехраздельной смешать поровну. 10 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 мин, охлаждать 45 мин, процедить. Кипяченой водой довести количество настоя до первоначального объема. Принимать по 1/3–1/2 стакана 3–5 раз в день.
  16. Подготовить цветки ромашки аптечной (2 части), траву зверобоя продырявленного (2 части), корни алтея лекарственного (1 часть). 20 г сбора залить 200 мл воды, нагревать на кипящей водяной бане 30 мин, охлаждать 10 мин, процедить и долить кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день при остром гастрите.
  17. Траву зверобоя продырявленного и тысячелистника обыкновенного смешать поровну.



- 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настоять 30 мин и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.
18. Липовый цвет, семя льна, корень солодки, корневище аира и листья мяты перечной смешать поровну. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 1 ч и процедить. Настой пить по 1 стакану 2–3 раза в день.
19. Для снижения кислотности желудка знахари с успехом применяли сок моркови. Он должен быть свежеприготовленным, из вполне созревших овощей, лучше сорта «каротель». Принимать натощак за 1 ч до еды по 1/2 стакана 1 раз в день. Курс лечения продолжить 10 дней, затем сделать десятидневный перерыв.

**Внимание!** При гастрите с повышенной кислотностью необходимо есть четыре-пять раз в день, причем немного, и обязательно соблюдать десятичасовой перерыв. Вы должны избегать острой, кислой пищи (цитрусовые фрукты и соки, яблоки, крепкий кофе, крепкий чай, сырой лук, кисломолочные продукты вообще лучше исключить из рациона). Плохо действуют на желудок крепкие мясные бульоны, капустные отвары (щи лучше не есть, а кислые щи нельзя категорически). Маринады и соленья тоже не для вас. Нежелательно и мучное — тесто трудно и долго переваривается, излишне напрягая воспаленный желудок. Категорически нельзя есть





**очень горячую еду (очень холодную, например, пить ледяную воду, тоже нежелательно). Употребление очень горячей пищи и напитков — одна из причин заболевания.**

## **АЛКОГОЛЬНАЯ ПНЕВМОНИЯ**

Алкогольная пневмония — одно из самых распространенных осложнений алкогольного делирия (белой горячки) и, наоборот, алкогольный делирий часто возникает на фоне пневмонии. Прогноз серьезный, часто неблагоприятный.

Возникает пневмония обычно как результат аспирации (проникновения) содержимого ротовой полости или желудка в легкие. Дело в том, что в ротовой полости у нас содержится огромное количество всяких вредных вирусов, бактерий и прочей дряни, которые обезвреживаются, в частности, слюной. Если они, не обезвреженные, попадают в легкие, то у человека, иммунитет которого ослаблен продолжительным регулярным употреблением алкоголя, развивается воспаление, то есть пневмония, причем первоначально ее течение вялое и на фоне алкогольного делирия может не броситься в глаза, поэтому лечение запаздывает. Лечить же пневмонию обязательно классическими методами, традиционные же народные средства должна сопровождать классическое лечение.



## СИМПТОМЫ ПНЕВМОНИИ

**Кашель.** Кашель может быть сухим или с выделением мокроты (слизистой, слизисто-гноющей, кровянистой). «Ржавая» мокрота характерна для крупозной пневмонии, кровянистая тягучая — для пневмонии, вызванной палочкой Фридендера, гнойная кровянистая мокрота выделяется при стрептококковых пневмониях. Если мокрота приобретает гнилостный запах, то это может свидетельствовать о нагноении воспалительного очага.

**Кровохарканье** — один из симптомов пневмонии, вызванной грибами, сочетание кровохарканья и болей в боку — признак инфаркта легкого.

**Боль в грудной клетке.** Боли в области грудной клетки при пневмонии могут носить поверхностный и глубокий характер. Поверхностные боли являются следствием воспаления межреберных мышц, они обычно усиливаются при глубоком вдохе.

Глубокие боли связаны с поражением или растяжением оболочки легкого (плевры) и ее воспалением. Обычно они очень интенсивные, усиливаются при глубоком дыхании и кашле.

При расположении очага воспаления в нижних отделах легких и вовлечении в процесс диафрагмальной плевры боль может распространяться на брюшную полость и вызывать картину острую живота.



**Одышка** (чувство нехватки воздуха) — один из основных признаков пневмонии. Она наиболее выражена при воспалениях, развившихся на фоне хронических заболеваний бронхолегочной системы и сердечной недостаточности. Степень выраженности одышки обычно соответствует тяжести общего состояния больного.

Больного беспокоят озноб, повышение температуры тела до 39–40 °С, общая слабость, потливость, плохой аппетит, тошнота, иногда возникает рвота.

#### ТРАДИЦИОННЫЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ ПНЕВМОНИИ

1. Взять по 1 части плодов аниса, травы спорыша, сосновых почек, травы чабреца, плодов укропа, корня солодки. Приготовить отвар, остудить, процедить, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.
2. 4 ч. ложки измельченного сбора залить 1,5 стакана холодной кипяченой воды, настоять 2–2,5 ч, после чего довести до кипения и варить на медленном огне 5–7 мин. После остывания отвар процедить. Принимать по 0,5 стакана отвара 3 раза в день за полчаса до приема пищи.
3. Взять 5 ст. ложек корня солодки, по 2 ст. ложки цветков просвирника, корня алтея лекарственного, цветов мака-самосейки, травы тимьяна, по 1 ст. ложке листьев мать-и-



- мачехи, цветков коровяка, плодов аниса. 5 ч. ложек измельченного сбора залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 2–2,5 ч, затем довести до кипения и варить на медленном огне в течение 5–7 мин. После остывания отвар процедить. Отвар принимать в теплом виде по 0,25 стакана 3–4 раза в день.
4. Взять по 1 ч. ложке цветков календулы, цветков ромашки, цветков зверобоя. Компоненты сбора перемешать и полученную смесь залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2 ч, после чего процедить. Настой принимать по 0,3 стакана 2–3 раза в день.
  5. Взять 1 ч. ложку травы душицы, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в течение 2–2,5 ч. Процедить. Настой принимать по 0,25 стакана 3 раза в день.
  6. Взять 1 стакан овса с шелухой, 1 л молока, 2 ст. ложки сливочного масла, 5 ст. ложек меда. Овес тщательно промыть и залить холодным молоком. Довести до кипения на медленном огне и варить 30 мин, затем отвар процедить, добавить мед и масло. Отвар принимать перед сном по 1 стакану.
  7. Взять 4 ст. ложки травы шалфея лекарственного, 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, цветков календулы лекарственной, по 1 ст. ложке корней синюхи голубой, плодов аниса обыкновенного, по 3 ч. ложки цветков ро-



- машки аптечной, травы тимьяна обыкновенного. 3 ч. ложки измельченного сбора залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 8–10 ч, процедить. Настой принимать по 0,25 стакана 4–5 раз в день.
8. Взять 4 ст. ложки цветов первоцвета весеннего, 3 ст. ложки травы хвоща полевого, 2 ст. ложки листьев подорожника большого, 1 ст. ложку листьев мать-и-мачехи обыкновенной. 1 ст. ложку сбора залить 2 стаканами кипятка, настаивать 2–2,5 ч. Процедить. Настой принимать в теплом виде по 0,3 стакана 4–5 раз в день.
9. Взять по 4 ст. ложки цветков ромашки аптечной, травы мяты перечной, по 2 ст. ложки травы пустырника пятилопастного, травы зверобоя продырявленного, по 1 ст. ложке корней синюхи голубой, корней солодки голой, корней валерианы лекарственной. 2 ч. ложки измельченного сбора залить 1 стаканом кипятка. Кипятить на водяной бане 10 мин, затем настаивать 1 ч, после чего процедить. Отвар принимать по 2 ст. ложки 5–6 раз в день.
10. Взять 2 ст. ложки цветков календулы, 1 стакан медицинского спирта крепостью 50% или водки. Цветки календулы залить спиртом или водкой, настаивать в течение 14–15 дней в темном прохладном месте, затем настойку процедить. Настойку принимать



- по 20—25 капель, разведенных в небольшом количестве воды, 3—4 раза в день за полчаса до приема пищи.
11. Взять 5 ст. ложек травы багульника, 4 ст. ложки травы душицы, 2 ст. ложки листьев крапивы двудомной, 1 ст. ложку березовых почек. 5 ч. ложек измельченного сбора залить в термосе 2 стаканами кипятка, настаивать 3—4 ч, после чего процедить. Настой принимать по 0,25 стакана 3—4 раза в день после приема пищи.
  12. Взять по 2 ст. ложки цветков календулы, травы мяты перечной, травы мать-и-мачехи, травы шалфея лекарственного, травы фиалки трехцветной, по 1 ст. ложке корней девясила высокого, плодов аниса обыкновенного, по 2 ч. ложки листьев эвкалипта прутовидного, почек сосны. 1 ст. ложку измельченного сбора залить 1 стаканом холодной кипяченой воды. Настаивать 12 ч, после чего кипятить 10 мин на медленном огне. После остывания отвар процедить. Отвар принимать в теплом виде по 0,25 стакана 3 раза в день.
  13. Взять 2 ст. ложки листьев алоэ, 1 ч. ложку соли. Алоэ измельчить в кашицу и смешать с солью. Смесь принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день за час до приема пищи.
  14. Взять по 2 ст. ложки листьев мать-и-мачехи, корня алтея, 1 ст. ложку травы душицы. 1 ст.



ложку измельченного сбора залить 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 20–25 мин, после чего процедить через 2–3 слоя марли. Настой принимать в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день.

15. Взять по 1 ч. ложке листьев мать-и-мачехи, травы спорыша, цветков бузины черной. Растительный сбор залить 1 стаканом кипятка. Настаивать в течение 30 мин, процедить. Настой принимать по 0,25 стакана 4 раза в день.
16. Взять по 4 ст. ложки листьев мать-и-мачехи обыкновенной, корня фиалки трехцветной, 6 ст. ложек листьев подорожника большого, 3 ст. ложки корня солодки голой. 3 ч. ложки измельченного сбора залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 2–2,5 ч. Процедить. Настой принимать в теплом виде по 0,5 стакана 2 раза в день.
17. Взять по 2 ч. ложки травы фиалки трехцветной, травы багульника болотного, листьев подорожника большого, листьев мать-и-мачехи, цветков ромашки аптечной, корней алтея лекарственного, по 1 ч. ложке травы и корней первоцвета весеннего, корней солодки голой, плодов кориандра обыкновенного. 4 ч. ложки измельченного сбора залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, на водяной бане довести до кипения, но не кипятить. Настоять 2 ч, после чего еще раз дове-



сти до кипения и сразу же процедить. Настой принимать по 0,3 стакана 3 раза в день после приема пищи.

18. Взять по 1 ст. ложке травы спаржи, цветков бузины черной, листьев мать-и-мачехи. Рас- тительное сырье залить 2 стаканами кипятка и настаивать в течение 1–1,5 ч. По истечении этого времени настой процедить. Настой пить вместо чая по 1 стакану 3 раза в день.

## САХАРНЫЙ ДИАБЕТ

На алкоголь поджелудочная железа реагиру- ет почти также, как на сахар, то есть выраба- тывает инсулин. Поэтому для алкоголиков опасность заболеть сахарным диабетом вполне реальна.

### СРЕДСТВА, ЧТОБЫ НЕ ЗАБОЛЕТЬ САХАРНЫМ ДИАБЕТОМ, А УЖ ЕСЛИ ЗАБОЛЕЛИ, ТО ВЫЛЕЧИТЬСЯ

1. Для приготовления отвара понадобится 1 ст. ложка измельченных листьев грецкого ореха. Это количество сырья прокипятить, залив стаканом воды, 20–30 сек. Настаивать до охлаждения, потом процедить. Пить отвар в течение дня небольшими глотками. Можно использовать и перегородки орехов. Залить стаканом кипятка перегородки от 40 орехов





- среднего размера, выдержать на водяной бане 1 ч, остудить и процедить. Принимать по 1 ч. ложке 3 раза в день.
2. Рекомендуется черника. Настой пьют при нетяжелых формах сахарного диабета. Находящийся в листьях неомертилин значительно понижает содержание сахара в крови. 1 ч. ложку измельченных листьев заварить стаканом кипятка, настоять 30 мин на горячей плите и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.
  3. 1 ст. ложку сухих почек сирени (сушат в тени) заварить в 1 л кипятка. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день до еды.
  4. Трава галеги — 25 г, стручки фасоли — 25 г, листья черники — 25 г, корень одуванчика — 25 г, листья крапивы двудомной — 25 г. 1 ст. ложку сбора на стакан кипятка. Принимать 3–4 стакана настоя перед едой.
  5. Смешать листья толокнянки — 25 г, корень валерианы — 25 г, траву галеги — 25 г, листья черники — 25 г. 1 ч. ложку заварить стаканом кипятка. Выпивать по стакану настоя 3 раза в день перед едой.
  6. Соединить траву хвоща полевого — 20 г, траву горца птичьего — 20 г, траву земляники — 20 г. 1 ст. ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3–5 мин, настаивать 10–15 мин. Процедить. Принимать по 1 ст. ложке за 20–30 мин до еды 3–4 раза в день.



7. 1 ч. ложку мелко нарезанного корня одуванчика лекарственного заварить как чай в стакане кипятка, настаивать 20 мин, охладить, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день.
8. Собрать листья черники — 25 г, листья одуванчика — 25 г, траву галеги лекарственной — 20 г. 1 ст. ложку сбора залить 300 мл кипятка, прокипятить 5 мин, настоять, процедить. Принимать по 1/2 стакана 2–3 раза в день перед едой за 20 мин.
9. Листья черники, створки бобов фасоли, семя льна, солому овса (измельченную) смешать поровну. 3 ст. ложки кипятить в 3 стаканах воды 10 мин. Через час процедить, пить по 1/2 стакана 3–4 раза в день после еды.
10. Корни лопуха, листья черники, створки бобов фасоли смешать по 20 г. Всю эту смесь настоять в 1 л воды комнатной температуры в течение 12 ч, потом кипятить 5 мин и через час процедить. Пить по стакану 3–4 раза в сутки через час после еды.
11. Соединить в указанных пропорциях: бузину травянистую, овес посевной (солому), лавровишня (лист) — по 3 ст. ложки, лен обыкновенный (семя), гречиху посевную (цветки) — по 2 ст. ложки. На 0,8 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Принимать по 50 мл 6 раз в день.



12. Заварить 2 ст. ложки сухих измельченных листьев малины 1 стаканом кипятка, настоять 20 мин и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 20–30 мин до еды.
13. 10 г измельченных корней лопуха или корней и травы одуванчика залить стаканом воды, прокипятить 10–15 мин и настоять 30 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.
14. Цветки клевера (5 г) и/или траву крапивы (7–10 г) заварить стаканом кипятка, настаивать 20 мин. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день.
15. Приготовить настой из почек березы, собранных весной во время набухания, из расчета: 3 ст. ложки почек на 2 стакана кипятка. Настаивать 6 часов. Настой выпить в течение дня.
16. Смешать ингредиенты в следующих соотношениях: лист черники обыкновенной, семена льна, плоды можжевельника обыкновенного — по 10 г, траву манжетки обыкновенной — 5 г. 1 ст. ложку смеси залить стаканом воды, прокипятить 20 мин, настоять 15 мин и процедить. Принимать по стакану 2–3 раза в день.
17. При начальных стадиях сахарного диабета 2–3 ст. ложки измельченных створок фасоли залить в термосе 2 стаканами кипятка и на-



- стаивать 6 ч. Выпить в течение дня в 3 приема за 20–30 мин до еды.
18. 10 г сухих измельченных листьев толокнянки залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 мин, затем процедить. Принимать по 1 ст. ложке 5–6 раз в день.
  19. Для нормализации обмена веществ рекомендуется настой подорожника: 10 г сухих измельченных листьев растения заварить 1 стаканом кипятка, настоять 15 мин и процедить. Принимать по 2 ст. ложки 3 раза в день за 20–30 мин до еды.
  20. 1 ст. ложку сухой измельченной травы череды трехраздельной залить стаканом кипятка, настаивать 10–12 ч в теплом месте. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день или по 1/2 стакана 2 раза в день.
  21. Лист черники обыкновенной, створки плодов фасоли обыкновенной, лист шелковицы белой или черной, лист лавра благородного соединить поровну. 2–3 ст. ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка, прокипятить 15 мин на водяной бане, настоять 30 мин, процедить. Принимать по стакану 3–4 раза в день за полчаса до еды.
  22. Смешать в указанных пропорциях: кукурузные столбики с рыльцами — 2 части, лист мяты перечной — 1 часть, трава галеги лекарственной — 5 частей, створки плодов фасоли обыкновенной — 5 частей. 3 ст. ложки



- смеси прокипятить 5–7 мин в 2 стаканах воды, настоять 10 мин и процедить. Принимать по полстакана 2 раза в день.
23. Корень лопуха войлочного, лист черники обыкновенной соединить поровну. 50 г смеси настоять 10–12 ч в 1 л кипятка, прокипятить 5–7 мин, настоять еще 15 мин и процедить. Выпить в течение дня.
24. Залить 1–2 ст. ложки сухих измельченных листьев и ветвей айвы, собранных в период цветения, 1 стаканом горячей воды, прокипятить 15 мин на слабом огне, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3 раза в день для лечения сахарного диабета и гипертонии.
25. 40–50 г сухих измельченных листьев винограда заварить как чай в 0,5 л кипяченой воды, кипятить 10–20 мин на слабом огне, процедить и пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой. Этот рецепт используется в таджикской медицине для лечения сахарного диабета и гипертонии.

**Внимание!** Диета больных сахарным диабетом должна быть преимущественно растительно-молочной, на основе натуральных высококачественных продуктов. В рационе должно быть как можно больше фруктов, овощей, орехов, цельных зерен, употребляемых ежедневно. Упор нужно сделать на сырые продукты, которые стимулируют деятельность



поджелудочной железы и выработку инсулина. Достаточно высокий процент инсулина содержится в редьке, поэтому ее рекомендуется есть больным сахарным диабетом, чтобы снизить сахар в крови. Кроме того, редька богата минеральными солями и витаминами, так необходимыми ослабленному организму. Но имейте в виду, что она противопоказана людям, страдающим заболеваниями печени, язвенной болезнью и сердечникам. Благотворное действие оказывают свежие ягоды брусники. Различные кисломолочные продукты, сыр из коровьего молока (лучше домашний) — лучшие источники протеина. Два раза в день, утром и вечером, за 30 мин до еды полезно употреблять следующий напиток: в стакан кефира всыпать 1 ст. ложку пропущенной через кофемолку гречневой крупы, тщательно перемешать и выпить. Полезны при диабете грейпфруты (есть их можно в неограниченных количествах), бобовые, огурцы, лук и чеснок. Ценное средство от диабета — чай из стручков бобовых.

## ОЖИРЕНИЕ

Алкоголь самым грубым и жестоким образом вмешивается в обмен веществ, поэтому он является одной из самых распространенных причин прибавки веса и, в конечном итоге, ожирения. Дорогие читатели! Если вы не довольны своим весом и хотите похудеть, мой вам совет: не пейте!



Почему от алкоголя толстеют? Причин тому несколько. Во-первых, алкоголь всасывается в первую очередь, поэтому жиры и углеводы в это время не усваиваются. А раз они не усваиваются, то, значит, откладываются.

Во-вторых, алкоголь раздражает поджелудочную железу, а значит, в кровь выбрасывается больше, чем надо, инсулина, который, как известно, перерабатывает углеводы в жиры. Алкоголику, как я уже говорила, намного проще заболеть сахарным диабетом. Имейте также в виду, что жир откладывается не только под кожей, но и во внутренних органах, что затрудняет их работу. Где вы видели полностью здорового человека с ожирением? Правильно, нигде.

И в-третьих, алкоголь является причиной **алкогольной гипогликемии**. На метаболизм этанола печень тратит те самые вещества, которые необходимы для выработки глюкозы. Глюкоза вырабатывается печенью из тех жиров и углеводов, что поступают в ваш организм. Если глюкоза не вырабатывается (как получается у алкоголика), то это все откладывается в жир. Поэтому бросить пить — это первое и обязательное условие снижения веса.

Может быть, у кого-то возникнет вопрос: если это все так, то почему же хронические алкоголики бывают такими худыми? Дорогие читатели, это уже потом, когда на третьей стадии алкоголизма возникает анорексия и алкоголик не может ниче-



го есть, он может только пить. Тогда же поражается мозг, и прогноз для больного самый неблагоприятный. Впрочем, в некоторых редких случаях обмен в печени происходит так, что человек резко худеет. Это тоже очень плохо, как плохо и резкое ожирение.

### ТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ОТ ОЖИРЕНИЯ

1. Взять поровну крушину ломкую (кору), фенхель (плоды), одуванчик лекарственный (корни), петрушку огородную (плоды), мяту перечную (лист). 2 ст. ложки сбора залить 0,5 л кипятка, прокипятить 30 мин, процедить. Выпить утром до еды.
2. Для уменьшения аппетита и профилактики ожирения принимать по 20–30 капель экстракта кукурузных рылец 2–3 раза в день перед едой.
3. Траву зверобоя продырявленного и тысячелистника обыкновенного смешать поровну. 2 ст. ложки смеси прокипятить 15–20 мин в 0,5 л воды и процедить. Принимать по стакану за 3–4 приема. Это нормализует жировой обмен.
4. Траву фиалки трехцветной, траву тысячелистника, кору крушины ломкой, кукурузные рыльца и плоды тмина смешать поровну. 1 ст. ложку измельченной смеси залить стаканом кипятка, прокипятить 15 мин, насто-





- ять 10–15 мин и процедить. Принимать по 2 стакана 2 раза в день перед едой.
5. Соединить ингредиенты в указанных пропорциях: сельдерей пахучий (корень), фасоль обыкновенную (стручки) — по 4 ст. ложки, шишки хмеля обыкновенного — 3 ст. ложки, плоды пастернака дикорастущего — 1 ст. ложка. На 0,8 л кипятка взять 3 ст. ложки сбора. Принимать по 30 мл 6 раз в день. Применять при нарушении обмена веществ на фоне ожирения и особенно при сахарном диабете.
  6. Пить 3 раза в день огуречный рассол по 0,5 стакана, добавляя в него 1 ст. ложку 10%-ного уксуса. Курс лечения — 2 недели.
  7. Соединить ингредиенты в указанных пропорциях: тысячелистник обыкновенный (траву), крушину ломкую (кору) — по 2 части, кукурузные рыльца — 5 частей, можжевельник обыкновенный (плоды) — 1 часть. На ночь залить в термосе 2 ст. ложки смеси 0,5 л кипятка, процедить. Принимать в 3 приема перед едой.
  8. Принимать за каждой едой 2 ч. ложки яблочного уксуса на стакан воды в течение года. Яблочный уксус способствует сжиганию жира в организме, уменьшая его отложение.
  9. Соединить ингредиенты в указанных пропорциях: бузину черную (цветки), мяту перечную (листь) — по 20 г, фенхель обыкновенный



- (плоды), ромашку аптечную (цветки), липу мелколистную (цветки) — по 15 г. 20 г сбора залить 0,5 л кипятка, нагревать на водяной бане 15 мин, охладить 45 мин и процедить. Сырье отжать и довести кипяченой водой объем настоя до первоначального. Принимать по стакану 2–3 раза в день.
10. 1 ст. ложку сухих плодов крыжовника обыкновенного залить 1 стаканом горячей воды, кипятить 10 мин. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды. Нормализуется обмен веществ при ожирении.
  11. Соединить ингредиенты в указанных пропорциях: корень любистока лекарственного и кору крушины ломкой — по 3 части, корень одуванчика лекарственного и корень стальника полевого — по 1 части. 1 ст. ложку сбора залить стаканом воды, прокипятить 25–30 мин, настоять 20 мин и процедить. Принимать по стакану 2–3 раза в день.
  12. 200 г отрубей пшеницы залить 1 л горячей воды, кипятить 15 мин процедить. Пить по 100–200 мл 3–4 раза в день до еды.
  13. 2 ст. ложки овсяных хлопьев залить 6 л холодной кипяченой воды и оставить на 1 ч. На 2 стакана настоя добавить 3 ст. ложки холодного кипяченого молока, 1 ч. ложку сахара, протертое на крупной терке яблоко и сок лимона (калины, клюквы). Принимать утром 2 стакана настоя.



14. 1 ч. ложку травы горца птичьего (спорыша) залить 1,5 стакана кипятка, настаивать 2 ч. Пить по 1/2–2/3 стакана 3–4 раза в день до еды.
15. 10 г кукурузных рылец залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1–2 ч, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3–4 раза в день перед едой. Настой стимулирует центр насыщения, снижает аппетит.
16. Соединить ингредиенты в указанных пропорциях: кору крушины ольховидной — 60 г, корень одуванчика лекарственного, плоды петрушки, плоды укропа, лист мяты перечной — по 20 г. 2 ст. ложки смеси залить 0,5 л крутого кипятка, настоять 30 мин и процедить. Выпить весь настой утром натощак.
17. Для уменьшения аппетита применяют настой из корневищ валерианы. 70 г сырья залить 1 л холодной воды, настоять 24 ч, процедить. Пить по 1 чашке за 30 мин до еды.

**Внимание!** С ожирением следует бороться с помощью диеты, направленной на ограничение потребления жиров и углеводов и на нормализацию обмена веществ. Следует избегать жирного мяса, жирной рыбы, сливочного масла, сыра, сливок, шоколада, мороженого, а также продуктов с высоким содержанием углеводов — белого хлеба,



пирожных, картофеля. Показаны овощные супы с цветной и белокочанной капустой, морковью, зеленым горошком. Рекомендуются кабачки, салат, тыква, сельдерей (листья), огурцы, патиссоны, спаржа, томаты, редис, ягоды крыжовника, ананасы, грейпфруты. Идеальная пища для тучных людей — просо, так как углеводы, содержащиеся в нем, проходя длительный пищеварительный процесс, полностью усваиваются. В просе много кальция, фосфора, железа, витаминов В<sub>1</sub>, и В<sub>2</sub>. В качестве диетического питания при ожирении рекомендуют плоды дыни.

## РАК МОЛОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ

Как фиброзная мастопатия, так и рак молочной железы, имеют связь с вялой деятельностью кишечника, хроническими запорами, измененной кишечной микрофлорой и недостаточным количеством клетчатки. Поэтому всем больным фиброзно-кистозной мастопатией и раком молочной железы необходимо употреблять пищу, богатую клетчаткой, и пить жидкости (не алкоголь, не сладкую газировку, особенно колу, не кофе, не чай!) не менее 1,5–2 л в день. Так как утилизация эстрогенов происходит в печени, любые нарушения диеты, затрудняющие или ограничивающие нормальную деятельность печени, и особенно алкоголь как сильнейшее гепатотоксическое вещество, могут оказывать влияние на



скорость очищения организма от эстрогенов. В свою очередь, для облегчения и нормализации функции печени желателен дополнительный прием витаминов группы В — как пищевых добавок или даже в терапевтических дозах.

Итак, регулярное употребление алкоголя увеличивает риск заболевания раком молочной железы. Исследования показали, что женщины, регулярно употребляющие алкоголь, на 30 % чаще заболевают раком молочной железы. Заболевание это тяжелое, от него очень легко можно умереть, поэтому я еще раз говорю: бросайте пить!

Еще вы ни в коем случае не должны запускать болезнь! Во-первых, если вы обнаружили в груди что-то не то, идите немедленно к врачу! А во-вторых, после 40 лет всем женщинам необходимо два раза в год осматриваться у маммолога. Помните, что при лечении рака традиционные народные средства могут быть исключительно вспомогательными, то есть лечение ими должно сопутствовать основному лечению. И не забудьте посоветоваться с врачом!

### **НАРОДНЫЕ ТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА ОТ РАКА ГРУДИ**

1. Смолоть в кофемолке равные количества листьев грецкого ореха и крапивы, взять 3–4 ст. ложки этого порошка, размешать в 0,5 кг жидкого подогретого меда. Этот «крапивный



- мед» укрепляет защитные силы организма и особенно рекомендуется в качестве профилактического средства против рака груди.
2. Взять 50 г лепестков календулы (желательно ярко-оранжевого цвета), залить 0,5 л 60%-ного спирта, настаивать 10 дней. На стакан воды взять 50–60 капель настойки и выпить за день глотками. Кроме того, ежедневно съедать не менее 200 г моркови. Тот же рецепт — при раке матки.
  3. До и после операции принимать следующий настой: взять по 100 г листьев крапивы и подорожника ланцето-листного, по 50 г травы бодяка овощного, волчеца кудрявого, спорыша, руты, зверобоя и цветков белой акации; 1 ч. ложку смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20–30 мин; пить по 1 стакану 2 раза в день.
  4. Наряду с приемом одного из фитопрепаратов рекомендуется принимать длительное время настойку прополиса на 96%-ном спирте по 10 капель 1 раз в день в течение двух дней, затем сделать перерыв на 2 дня. В Словакии, кроме этого, на большую грудь прикладывают мазь на основе смальца, в составе которой — лук, чеснок, хрен и спирт.
  5. Взять корни лопуха и пропустить их через мясорубку, чтобы получилось 0,5 кг жмыха. Отжать через марлю, сложенную вдвое, сок, отстоять его и слить осадок. Добавить сок



трех больших лимонов, 250 г разогретого до жидкого состояния темного гречишного меда, все перемешать и перелить в стеклянную посуду из темного стекла. Принимать этот состав ежедневно по 1 ст. ложке на ночь. До начала приема лекарства не есть 3 дня ничего мясного и очистить кишечник с помощью клизмы. Организм в состоянии покоя будет хорошо впитывать это средство. Принимать в течение 12 дней.

6. Сбор монастырский: шалфей, крапива, шиповник, бессмертник, толокнянка, череда, полынь, тысячелистник, ромашка, донник, кора крушины, березовые почки, цветы липы, пустырник, сушеница. 6 ст. ложек сбора поместить в эмалированную кастрюлю, залить 2,5 л кипятка, настоять на очень медленном огне 3 ч (не кипятить). Процедить, охладить, поставить в холодильник. Получится около 1,5 л настоя. Пить в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 1 ч до еды. Курс — 30 дней, перерыв 10 дней. Повторить 2 раза. Сбор трав обладает сильным противоопухолевым и рассасывающим действием. Применяется при доброкачественных и злокачественных опухолях молочной железы и матки.

# КАК БЫТЬ КРАСИВЫМИ



В этом разделе, дорогие читатели и особенно читательницы, я вам расскажу, как привести себя в порядок, если накануне так получилось, что вы изрядно выпили, а сегодня вам надо выглядеть прилично, и даже не просто прилично, а по-настоящему хорошо. Наши рецепты помогут вам и в том случае, если вы выпиваете довольно-таки часто, хотя, конечно, лучше всего все-таки не пить.

## ОТЕКИ

Отеки бывают практически у всех после пьянства — почки не выдерживают. От них можно и нужно избавиться как можно быстрее.





**ТРАВЫ И СБОРЫ ОТ ОТЕКОВ**

1. 1–2 ст. ложки листьев березы настаивать 1–2 ч в 0,5 л кипятка и пить по 1/2–2/3 стакана настоя 3–5 раз в день, лучше до еды.
2. Плоды петрушки огородной (иногда корни) в виде порошка или настоя принимать внутрь при отеках сердечного и почечного происхождения. 1 ст. ложку сырья настаивать 8–10 ч в 2 стаканах кипятка, потом выпить столовыми ложками в течение дня.
3. 1 ст. ложку листьев толокнянки настаивать 2 ч в стакане кипятка и пить по 1 ст. ложке настоя 3–4 раза в день до еды.
4. 1–2 ст. ложки кукурузных рыльцев настаивать 2–3 ч в стакане кипятка. Отфильтровать, добавить 1–2 ст. ложки меда, размешать и принимать по 1–3 ст. ложки сладкого настоя через 2–3 ч.
5. 1–2 ст. ложки травы лобазника вязолистного настаивать 2 ч в 2 стаканах кипятка и пить по 1/2 стакана теплого настоя 3 раза в день до еды.
6. 1–2 ч. ложки травы ортосифона (почечного чая) настаивать 2 ч в 2 стаканах кипятка и пить по 1/2 стакана теплого настоя 3–4 раза в день до еды.
7. 1 ст. ложку травы и корня синеголовника полевого настаивать 2–3 ч в стакане кипятка и принимать по 2–3 ст. ложки настоя 3–5 раз в день до еды.



8. 2—3 ст. ложки листьев и корня купыря лесного настаивают 2 ч в 0,5 л кипятка и пьют по 1/2 ст. теплого настоя 3—5 раз в день до еды.
9. 2 ст. ложки сухой измельченной травы хвощ полевой залить 0,5 л. кипятка, кипятить на водяной бане 30 мин, процедить, довести кипяченой водой до исходного объема и пить по 0,5 стакана 4 раза в день.
10. 1 ст. ложку плодов можжевельника залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин, процедить и пить по 1/2 стакана 3 раза в день.
11. Взять 1 ч. ложку сушеных корней крапивы, залить 1 стаканом кипятка, настоять, процедить и пить по 100 г. 2 раза в день.
12. Взять 1 стакан свежей тертой кожуры репы, залить 3 стаканами кипятка и томить в печи или духовке 4 ч, процедить и пить по 1 стакану в день.
13. Сжечь бобы — все растение целиком с корнями, золу просеять, растереть в ступе в порошок и пить по 1 ч. ложке сухой золы, растворенной в 1 ст. ложке морковного сока, 3 раза в день до еды.
14. Пить по 1 стакану 2—3 раз в день настой плодов шиповника или сушеной кожуры любых яблок, заваренных как чай.
15. Взять 2 ст. ложки семян тыквы, залить 1 л воды, кипятить 10—15 мин, настоять 1 ч,

- процедить и пить по 1/2 стакана 8 раз в день в горячем виде 20 дней подряд.
16. Принимать по 0,5 г 3–4 раза в день сухого порошка размолотых в кофемолке семян петрушки.
  17. Взять 40 г травы адониса, 50 г листьев толокнянки, 50 г березовых почек, 30 г травы хвоща полевого, все размолоть в кофемолке. Взять 1 ст. ложку этой смеси, залить 1 стаканом кипятка и парить на водяной бане 1,5 ч. Пить по 1 ст. ложке 5–6 раз в день за 30 мин до еды. Соблюдать бессолевую диету, постельный режим и принимать через день теплые ванны.
  18. 400 г кашицы белой редьки залить 1 л воды, добавить 1 ч. ложку соли, смешать и кипятить 10 мин, процедить и пить как воду без ограничения.
  19. 3 ст. ложки семян льна залить 1 л воды, смешать и кипятить 15–20 мин, настоять 1 ч в теплом месте, процедить и пить горячим по 0,5 стакана 6–8 раз в день. Курс лечения 2–3 недели.
  20. Взять 3 ч. ложки травы спорыш, залить 0,5 л. кипятка, через 4 ч процедить и пить как воду, но через соломинку, чтобы сберечь зубы.
  21. 4 ст. ложки льняного семени залить 1 л воды, кипятить под крышкой 10 мин, настоять 1 ч, процедить и пить по 1/2 стакана 3–4 раза



в день за 30 мин до еды 2—3 недели, для вкуса лучше добавить сок лимона.

22. Пить по 2 ст. ложки луковичного сока: вечером лук порезать тонкими ломтиками, посыпать немного сахаром, оставить на ночь. Утром выжать сок.

### КОСМЕТИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОТ ОТЕКОВ

Свежие зеленые листья петрушки нарезать очень мелко и наложить на мешочки под глазами и на веки, прикрыв сверху влажными ватными тампонами (либо 1 ч. ложку мелконарезанных листьев и стеблей петрушки размешать с 2 ч. ложками сметаны и нанести на 20—30 минут).

2. 1 ч. ложку травы шалфея залить половиной стакана кипятка, настоять 10 мин, процедить и разделить на две порции — горячую и холодную. Положить по две марлевые салфетки в миску с горячей и холодной водой. Прикладывать попеременно то холодный, то горячий компрессы на 10 мин в течение месяца перед сном.
3. 1 ст. ложку петрушки заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 мин и процедить. Примочку в теплом виде положить на веки и подержать в течение 10 мин. Курс — около 1 месяца, ежедневно.

4. В ткань (любой платок) всыпать немного сухих соцветий ромашки, свернуть мешочком, поместить их в посуду с кипятком и оставить на 5–10 мин. Затем, эти еще теплые мешочки положить на оба глаза. Этот компресс применяется при сильно воспаленных глазах и опухших веках. Кроме того, при регулярном применении (2–3 раза в неделю) он предохраняет от раннего появления морщин вокруг глаз. Можно так же использовать чайные пакетики с ромашкой.
5. Залить 1 ст. ложку свежих листьев березы 1 стаканом холодной воды, настаивать 8 ч, затем процедить. Применять в качестве примочек при отеках век.
6. Несколько сырых картофелин натереть на мелкой терке. При этом масса не должна быть слишком жидкой, поэтому лишний картофельный сок лучше слить. Покрыв лицо специальной косметической салфеткой для масок (адекватная замена — марля или медицинский бинт, сложенные в несколько слоев), положить на нее нетолстый слой полученной картофельной кашицы. Через 20–30 мин маску смять, а лицо умыть прохладной водой.
7. Опустите лицо в тазик с холодной водой, подержите, насколько хватает воздуха. Потом несколько раз попеременно ополосните лицо холодной и горячей водой.



## ЦВЕТ ЛИЦА

Регулярное употребление алкоголя и особенно курение заметно портит цвет лица. Если вы выпивали продолжительное время и если вы курите, то старайтесь хотя бы не пить кофе (или пить его чашку в день, причем до обеда, гипотоникам можно две), как можно больше бывать на свежем воздухе, причем лучше всего за городом, гулять перед сном.

Ведь, милые дамы, на что в первую очередь, глядя на нас, обращают внимание? На глаза и цвет лица. И волосы, конечно, и фигуру, но уже потом, а вот лицо — с самого начала. И даже если вы сейчас из всех сил стараетесь бросить пить, то одновременно вам просто необходимо озаботиться своей внешностью. Я думаю, каждая женщина, даже если она ну очень любит выпить, хочет быть красивой. И это вполне возможно. Во-первых, вам надо вернуть себе здоровый сон и спать не меньше 7–8 ч в сутки. Выше, в том разделе, где я рассказываю об алкогольных повреждениях мозга, вы найдете травы и сборы от бессонницы.

Во-вторых, если вы часто выпиваете, вам надо регулярно, не меньше четырех раз в год, чистить свой организм, и рекомендации по очистке тоже есть в этой книге.

Кроме того, обязательно не меньше 20 мин в день занимайтесь спортом: делайте зарядку, на-



пример. Тогда у вас будет сам собой вырабатываться коллаген. И вы будете намного лучше выглядеть.

### ТРАДИЦИОННЫЕ СРЕДСТВА, ПОМОГАЮЩИЕ УЛУЧШИТЬ ЦВЕТ ЛИЦА

1. Сварить себе чашечку крепкого натурального кофе, выпить ее с удовольствием. Гущу нанести на лицо и кисти рук. Через 10 мин смыть маску теплой водой, на лицо нанести питательный крем. При регулярном использовании маски из гущи кожа становится бархатистой и нежной, ее цвет улучшается, появляются оттенки загара.
2. Прорастить зерна пшеницы, взять 3 ст. ложки и залить 200 г подсолнечного масла. Закрыть и настаивать в течение 30 дней. Затем слить и полученной кашицей протирать лицо.
3. Залить 4 ст. ложки календулы 250 г подсолнечного масла и настоять 10 дней в темном месте. Смазывать полученной массой кожу лица, и вскоре она станет нежной и мягкой, как у ребенка.
4. Перемешать 2 ст. ложки сока персика и 2 ст. ложки овсяной муки, добавить 3–4 капли виноградного масла и нанести маску, держать 30 мин.
5. Маску можно сделать и из обычного пива — оно в качестве маски намного полезнее, чем



в качестве напитка. Для этого вам потребуется 1 стакан пива, 3 бледно-желтых корнеплода моркови, 1 ст. ложка картофельной муки и сырой яичный желток. Морковь надо натереть на терке, добавить картофельную муку (можно заменить ее на 1 ст. ложку свежеприготовленного, хорошо размятого картофельного пюре) и желток. Все тщательно перемешать и нанести на лицо ровным слоем. Смыть маску через 15–20 мин теплым пивом. Такое лечение очень эффективно для придания свежести увядшей коже лица.

6. Марлю пропитать водой, а затем только что отжатым соком черной смородины, компресс наложить на лицо и шею, держать 30 мин. Убрав маску, обтереть лицо кусочком льда или ватным тампоном, смоченным в очень холодной воде.
7. 1 ст. ложку сливок растереть с 1 свежим желтком, смешать с 1 ч. ложкой морковного сока, наложить на очищенную кожу и держать 20 мин, затем снять теплым растительным маслом и ополоснуть холодной водой. Маска омолаживает, освежает, придает коже красивый оттенок. Применяется при вялой, дряблой коже с серым землистым оттенком и пигментными пятнами, что часто бывает у тех, кто много пьет.
8. 1 ст. ложку измельченных листьев березы залить 200 мл воды. Компресс менять 4 раза,





начиная с горячего и кончая холодным. Этот компресс усиливает обменные процессы кожи, улучшает кровообращение и цвет лица, делает кожу мягкой и эластичной. Эффективен при увядающей, блеклой коже.

9. 1 ст. ложку цветков липы залить 200 мл кипятка, настаивать 10–15 мин, затем процедить. Приготовить горячий компресс и наложить его на лицо на 1–1,5 мин. Процедуру повторить 4–6 раз подряд. Затем ополоснуть лицо прохладной водой, добавив в нее сок лимона или столовый уксус (1 ст. ложку на 1 л воды). Рекомендуются при сухой, увядающей, бледной коже.
10. 1 ст. ложку соцветий ромашки залить 400 мл кипятка, поставить на слабый огонь на 5–10 мин. В процеженный отвар опустить небольшое полотенце, сложенное вчетверо, отжать и приложить его к лицу. По мере остывания полотенце снова смочить отваром. После горячего компресса лицо ополоснуть холодной водой и нанести жирный крем. Применяется при нарушениях питания сухой, теряющей эластичность кожи, при появлении морщин. Хорошо освежают кожу лица увлажняющие горячие компрессы из настоя ромашки (1 ст. ложка сырья на 200 мл воды) попеременно с компрессами из холодной воды. Горячий компресс нужно приложить к чистой, слегка смазанной кремом



коже на 1—2 мин, затем снять и наложить холодный компресс. Компрессы менять 4 раза. Последний, холодный компресс оставить на 5 мин. Особенно эффективен этот компресс при бледной, увядающей коже.

11. Хорошо освежает кожу розовая ванна — паровая ванна из лепестков роз. Для ее приготовления на дно дуршлага или сита, помещенного в сосуд с кипящей водой, положить слой лепестков розы. Лицо держать над паром в течение 15 мин. После ванны дать коже остыть 15—20 мин, после чего можно выходить на холод. Обычно паровая ванна делается перед чисткой лица или нанесением маски.
12. С целью тонизирования кожи используются, в виде кусочков льда, замороженные настои и соки трав. Особенно хороший эффект дает протирание кожи замороженными соками земляники, клубники, арбуза, огурца, петрушки, настоями трав (цветков липы, ромашки, листьев шалфея и др.). Огурец оказывает легкое отбеливающее, осветляющее действие, применяется при любой коже, склонной к пигментации и веснушкам. Свежий огурец надо натереть на мелкой терке и смешать с 1 ст. ложкой любого питательного крема. При жирной коже отжатый огуречный сок смешать с равным количеством водки, настаивать 24 ч.



13. 2—3 ст. ложки костного мозга и 1 ч. ложку пчелиного воска растворить на водяной бане. Отдельно растереть небольшой кусочек (с ноготь мизинца) красного стручкового перца с 1 ст. ложкой растительного масла. Обе смеси соединить и тщательно перемешать. Крем предназначен для бледной, сухой, увядающей кожи.
14. Смешать 10 мл настойки зверобоя, 10 мл воды, 10 г оливкового масла, 20 г ланолина, 2 г спермацета. Крем стимулирует обменные процессы кожи, улучшает эластичность соединительной ткани, компенсирует утрату клеточной влаги.
15. Смешать мякоть 3—5 абрикосов с 1 ст. ложкой сметаны, любым растительным маслом (свиным жиром) и взбитым белком и нанести на лицо и шею на 20 мин. Эта маска хорошо освежает и смягчает любую кожу.
16. Смочить апельсиновым соком марлевую салфетку и плотно наложить ее на лицо и шею. Веки при этом нужно предварительно смазать тонким слоем питательного крема для нормальной и сухой кожи. Через 15—20 мин маску нужно снять, а лицо протереть влажным тампоном или умыть прохладной водой. Применяется при любом типе кожи, такая маска освежает и питает кожу.
17. Соком винограда смочить полотняную салфетку или марлю, сложенную в несколько



слоев, и наложить на лицо на 15–20 мин. После снятия маски лицо ополоснуть теплой водой, высушить мягким полотенцем и нанести питательный крем. На одну маску достаточно 1–1,5 ст. ложки сока. Курс — 15–20 процедур, 2–3 раза в неделю. Маска делает кожу бархатистой, свежей, эластичной, предупреждает дряблость, хорошо очищает и тонизирует ее. Применяется при любом типе кожи.

18. Тщательно истолченную мякоть дыни тонким слоем надо наложить на лицо на 10–15 мин. При регулярном применении таких масок кожа становится мягкой, эластичной, розовой. Благодаря богатому набору витаминов включение дыни в пищевой рацион способствует красоте тела — делает кожу гладкой, эластичной, придает волосам и глазам блеск, а губам — свежесть.
19. Растереть 1 желток с 1 ч. ложкой предварительно измельченной в пудру лимонной корки и оставить в закрытом сосуде. Через 15 мин добавить к смеси 1 ч. ложку растительного масла и хорошо размешать. Затем толстым слоем нанести на кожу и оставить до высыхания. Смыть маску водным настоем петрушки. Завершить процедуру холодным компрессом. Маска применяется при сухой и нормальной коже. Она хорошо питает и тонизирует кожу. Та-



кую маску рекомендуется делать, если после вчерашнего застолья вам сегодня предстоит, например, отправиться в театр или гости.

20. Свежий репчатый лук измельчить на терке, кашицу смешать в равных пропорциях со сливками и взбитым желтком (при сухой и нормальной коже) и взбитыми белками (при жирной пористой коже). Выдержать на лице 10–15 мин. На веки наложить примочку с настоем ромашки. Известен второй вариант луковой маски (из смеси кашицы лука с медом). Первая и вторая разновидности луковой маски предупреждают появление морщин, освежают, тонизируют, витаминизируют кожу лица.
21. Сок, полученный из 100 г малины, процедить через марлю и добавить 2 ст. ложки свежего молока. Вырезать из марли маску с отверстиями для ноздрей и рта, смочить ее в соке и наложить на 15 мин, затем снять. Лицо ополоснуть прохладной водой. Очень освежает кожу. Применяется при сухой коже.
22. На 1 стакан кипятка взять 1 ч. ложку любимого чая и 1 ч. ложку сбора из сухих ягод рябины и двух частей листьев крапивы. Пить без ограничений, как чай. Постепенно от собственно чая можно отказаться.



## **СОСУДИСТЫЕ ЗВЕЗДОЧКИ**

Сосудистые звездочки и сосудистая сетка — то, что является очень сложной проблемой для человека, любящего регулярно выпить и одновременно желающего сохранить свою внешность. Я думаю, про красный нос алкоголика известно всем? А ведь лопнувшие сосуды могут быть не только на носу! Лицо и ноги — вот что страдает в первую очередь! Конечно, лучше всего не пить, и буквально через пару дней ваше лицо обретет нормальный цвет, но если сосудистая сетка или сосудистые звездочки уже появились, ими надо заниматься, а то сами они исчезнут очень скоро, если вообще исчезнут.

### **ТРАДИЦИОННЫЕ НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ОТ СОСУДИСТЫХ ЗВЕЗДОЧЕК И СОСУДИСТОЙ СЕТКИ**

1. Смазывать кожу на ночь кусочком алоэ, выдержанного несколько дней в холодильнике (предварительно хорошенько очистить лицо настоем чая). Потом нанести свой питательный крем. Поначалу может возникнуть легкое жжение. После 2–3 процедур оно исчезнет. Повторять процедуру надо через день 10–12 раз. Можно использовать и сок свеже-срезанного алоэ. Для этого надо выжать из кусочка алоэ 8–10 капель сока (не больше)



- и втереть его в кожу. Кожа станет светлой и красивой.
2. Взять горсть петрушки, залить ее 0,5 ст. кипятка, настоять 15–20 мин, процедить и разбавить наполовину молоком. Делать с настоем компрессы, прикладывая на лицо на полчаса. Излишняя краснота исчезает очень скоро.
  3. Цветки свежего тысячелистника растереть, добавить столько же, сколько получилось кашицы, меда, сливок, чайную ложку лимонного сока и яичный желток. Маску держать 15 мин.
  4. 2 ст. ложки сухого тысячелистника залить 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. ложку сметаны, 1 ч. ложку крахмала. Держать маску на лице 15 мин.
  5. Помогут компрессы из настоя ромашки (2 ст. ложки 20 мин настаивать в кипятке), попеременно делать теплый и холодный компрессы — всего в течение 10 мин.
  6. Так как сосуды очень реагируют на холод, желательно в зимнее время перед выходом на улицу делать на 15–20 мин такие маски: 2 ч. ложки ланолина, 1 ч. ложка растительного масла (можно заменить маслом виноградной косточки, тем более что оно показано при куперозе), по 1/2 ч. ложки крахмала и талька.
  7. Чтобы уменьшить покраснения, на кожу можно нанести в соотношении 3:1:1 чистый



толченный мел, воду и глицерин. Эффект виден уже после недели применения.

8. Также красноту снижает сырая картошка.
9. В равных долях смешать масло виноградной косточки, экстракт софоры или рутин, календулу и одуванчик, добавить 100 мл кипятка и полученную кашицу нанести на лицо перед сном; дать впитаться, оставшееся промокнуть салфеткой.
10. 1 ст. ложку смеси трав ромашки, тысячелистника, цветов конского каштана, календулы и хвоща полевого смешать с 1 ст. ложкой картофельного крахмала. Добавить теплой воды и хорошо перемешать. Полученную кашицу выложить на марлевую маску и наложить на лицо. Держать маску 15 мин. Смывать настоем из трав.
11. 3 ст. ложки смеси из равных частей лекарственных растений: трава зверобоя, цветки лаванды, листья березы, хмель, исландский мох — залить 100 мл кипятка и поставить на водяную баню минут на пять. После этого смесь процедить и растереть до кашеобразного состояния. Наносить на лицо не горячей, а слегка теплой. Держать 15 мин и смывать прохладной водой или настоем календулы.
12. Можно использовать бруснику, облепиху, клубнику, малину или сок этих ягод. Хоро-





шенько размять ягоды и добавить 1 ч. ложку картофельного крахмала.

13. Хорошо каждый день протирать лицо перекисью водорода.

# ЗАКЛЮЧЕНИЕ



Дорогие читатели!

Теперь, когда вы прочитали эту книгу и, должно быть, поняли, что алкоголизм — это не только некрасиво, но еще и очень опасно, я надеюсь, что ваше лечение будет не только не затруднительным для вас, но и приятным. По крайней мере, мы с коллегами все для этого сделали. Вы можете самостоятельно заготавливать целебные травы, а можете покупать их в аптеке; можете выбрать себе сборы по вкусу. По вкусу вы можете также подобрать себе физические упражнения, а уж ходить в баньку, которая вам больше всего нравится, — просто одно удовольствие!

Но самое большое удовольствие вы почувствуете, когда не будете пить какое-то время, например, неделю — ваше восприятие мира станет ярче и острее, вы начнете замечать много интересного, ваша жизнь наполнится новыми очень радостными ощущениями и впечатлениями!



Если вы последуете нашим советам, то вскоре избавитесь от хронических заболеваний, спровоцированных длительным употреблением алкоголя, — вас перестанет тошнить, перестанет болеть голова и т. д. И вы будете намного лучше выглядеть, причем уже очень скоро. Закаляйтесь, больше гуляйте, улыбайтесь, ешьте вкусно и здорово, и справитесь вы с вашей ненужной и опасной слабостью!

Однако мы еще раз хотим вас предупредить: народные средства лечения алкоголизма и его последствий нисколько не отменяют помощи классической медицины, они лишь способствуют скорейшему выздоровлению без осложнений и стрессов!

Будьте здоровы!

## **СОДЕРЖАНИЕ**

### **О ЧЕМ И ДЛЯ ЧЕГО ЭТА КНИГА**

К читателям . . . . . 3

### **СПОСОБЫ ПРИГОТОВЛЕНИЯ ЛЕКАРСТВЕННЫХ ФОРМ**

Способы приготовления лекарственных форм  
из растительного сырья . . . . . 12

### **АЛКОГОЛИЗМ**

Алкогольный миф. . . . . 22

Как и почему возникает  
алкогольная зависимость . . . . . 24

Псевдозапой . . . . . 25

Похмелье . . . . . 26

Первая стадия алкоголизма . . . . . 47

Вторая стадия алкоголизма . . . . . 50

Третья стадия алкоголизма . . . . . 64

### **НАРОДНЫЕ СРЕДСТВА ЛЕЧЕНИЯ АЛКОГОЛИЗМА**

Средства, препятствующие опьянению  
и вызывающие неприятие алкоголя . . . . . 66

Регенерирующие средства . . . . . 77

Молитвы и заговоры от алкоголизма . . . . .	82
Для тех, кто бросил пить . . . . .	91
Физическая нагрузка . . . . .	105

## **АЛКОГОЛЬНЫЕ БОЛЕЗНИ**

Алкогольная болезнь мозга . . . . .	115
Алкогольная болезнь сердца . . . . .	129
Алкогольные болезни печени . . . . .	144
Алкогольный панкреатит . . . . .	166
Алкогольный гастрит . . . . .	170
Алкогольная пневмония . . . . .	177
Сахарный диабет . . . . .	184
Ожирение . . . . .	190
Рак молочной железы . . . . .	196

## **КАК БЫТЬ КРАСИВЫМИ**

Отеки . . . . .	200
Цвет лица . . . . .	206
Сосудистые звездочки . . . . .	214

<b>ЗАКЛЮЧЕНИЕ</b> . . . . .	218
-----------------------------	-----

**ИЗДАТЕЛЬСТВО «ВЕДЫ»  
ПРЕДСТАВЛЯЕТ ИНТЕРНЕТ-МАГАЗИН  
www.blavo.ru**

**У нас можно купить:**

***Книга исцеляющая***

Кто дал людям исцеляющую музыку + CD. Твердый переплет, 192 стр.

Большая исцеляющая книга + CD. Твердый переплет, 192 стр.

Я избавлю вас от боли. Мягкая обложка, 160 стр.

Я вылечу ваш позвоночник. Мягкая обложка, 160 стр.

Я вылечу ваше сердце. Мягкая обложка, 160 стр.

Я верну вам зрение. Мягкая обложка, 160 стр.

Я вылечу ваш желудок. Мягкая обложка, 160 стр.

Я вылечу ваши суставы. Мягкая обложка, 160 стр.

Я улучшу ваш иммунитет. Мягкая обложка, 160 стр.

Я вылечу ваши сосуды. Мягкая обложка, 160 стр.

Книга женского здоровья. Мягкая обложка, 160 стр.

Книга мужского здоровья. Мягкая обложка, 160 стр.

Я вылечу вашу печень. Мягкая обложка, 160 стр.

***Книга, открывающая тайны***

Тайная доктрина Атлантов и Лемурийцев. Твердый переплет, 192 стр.

Тайные откровения Атлантов и Лемурийцев. Твердый переплет, 192 стр.

Тайные послания воды. Твердый переплет, 192 стр.

Тайные послания воздуха. Твердый переплет, 192 стр.

Книга о талисманах и оберегах. Твердый переплет, 192 стр.

Путешествие к местам силы или в поисках беловодья. Твердый переплет, 192 стр.

### *Дистантная помощь*

Книга, исцеляющая карму за месяц. Твердый переплет, 192 стр.

Как поднять свой тонус, помолодеть душой и телом, улучшить здоровье за 4 недели. Твердый переплет, 192 стр.

Слово, которое лечит. Твердый переплет, 192 стр.

Тайный код денег. Твердый переплет, 192 стр.

### *Сказкотерапия для взрослых и детей*

Сказки для богатой жизни. Твердый переплет, 192 стр.

Сказки для долгой жизни. Твердый переплет, 192 стр.

Сказки для детей и их родителей. Твердый переплет, 192 стр.

Сказки для улучшения памяти, интеллекта и учебы. Твердый переплет, 192 стр.

Сказки для справногo дома. Мягкая обложка 192 стр.

### *Книга — ключ к богатству*

Звезды-маяки вашей судьбы. Твердый переплет, 192 стр.

Как во сне настроиться на богатство. Твердый переплет, 192 стр.

### *Книга — ключ к здоровью*

Как диагностировать болезни по снам. Твердый переплет, 192 стр.

**Наш адрес: 191014, Санкт-Петербург,**

**ул. Маяковского, д.34**

**Телефон: (812) 275-75-76**

*Серия «Народная энциклопедия»*

**КРАСНОВА МАРИЯ**

**НАРОДНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ  
ЛЕЧЕНИЯ ПЬЯНСТВА И АЛКОГОЛИЗМА**

Ответственный редактор А. Гуссар  
Корректор Екатерина Васильева  
Верстка Натальи Пашковской

Подписано в печать 19.03.2010.  
Формат издания 84×108 1/32. Печать офсетная.  
Гарнитура NewtonС. Тираж 10 000 экз.  
Усл. печ. л. 8,46. Заказ № 3188.

Издательская Группа «Азбука-классика»  
191014, Санкт-Петербург, ул. Чехова, д. 9, лит. А, пом. 6Н  
[www.azbooka.ru](http://www.azbooka.ru)

Отпечатано по технологии СtР  
в ИПК ООО «Ленинградское издательство».  
195009, Санкт-Петербург, Арсенальная ул., д. 21/1  
Телефон/факс: (812)495-56-10



XXVE521101R



# НАРОДНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



ЛЕЧЕНИЯ ПЬЯНСТВА  
И АЛКОГОЛИЗМА

# НАРОДНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ



## ЛЕЧЕНИЯ ПЬЯНСТВА И АЛКОГОЛИЗМА

Вы узнаете множество рецептов лечения  
пьянства и алкоголизма:

- лекарственные сборы
- антиалкогольное меню
- специальная реабилитирующая гимнастика
- заговоры и молитвы против зеленого змия

В Энциклопедии четко и по существу рассказано о доступных в домашних условиях мерах для восстановления разрушенных алкоголем органов и систем: мозга, сердца, печени и пр. Кроме того, есть советы косметического плана: как оперативно привести себя в порядок и уничтожить следы

ISBN 978-5-9985-1068-7 01

