



Севастьян Пигалев

Аллергия: выбираем свободу

Здравствуйте, мои уважаемые читатели! Зовут меня Алексей Светлов. Как лечащий врач я каждый день встречаюсь с больными и сталкиваюсь с их бедами, проблемы простого человека знаю не понаслышке.

Мой дед был знахарем, и за помощью к нему обращались люди всех близлежащих деревень. Он знал много старинных способов и лечения болезней рецептов, которые передавались из поколения в поколение в нашей семье и аккуратно записывались в толстую, уже потрепанную тетрадку. Еще будучи мальчишкой, я не раз заглядывал в нее: чего там только не было – настои, настойки, отвары, медолечение, заговоры, даже лечение пиявками.

Случалось, что дед брал меня с собой в соседнее село, где кто-то был болен, и я наблюдал за его работой. Он знал, как снизить температуру и остановить лихорадку, как избавить ребенка от болей в животе, как снять приступ удушья, мог помочь практически в каждом случае облегчить состояние больного человека.

Каждое лето мы ходили в луга: собирали травы, кору деревьев, ягоды. Дед рассказывал мне об их целебных свойствах, не забывая при этом добавлять, что всякое растение должно быть использовано строго по рецепту и что при несоблюдении правил оно может принести вред здоровью. Я внимательно слушал и старался запомнить советы старика. С тех самых пор я мечтал, что стану врачом и буду помогать людям. И как известно – если очень захотеть – мечты сбываются. Я – доктор.

Несмотря на то, что по специальности я педиатр, за консультацией ко мне обращаются люди всех возрастных групп: дети, взрослые, старики, многие из них страдают несколькими заболеваниями одновременно. Получается, что большинство пациентов вынуждено обращаться к разным специалистам, – кардиологам, невропатологам, гастроэнтерологам, гинекологам... И каждый из них направляет этого пациента на множество исследований и назначает ему огромное количество лекарств. А организм-то у человека один, все органы взаимосвязаны, и без учета этой целостности могут наступить печальные последствия. Поэтому кто-то должен выступать координатором происходящего. В настоящее время российское здравоохранение не имеет возможности полноценно обследовать и лечить людей. Поэтому основная нагрузка ложится на

семейных врачей, задачей которых является не только лечение больных, но и предупреждение возникновения заболеваний с учетом экологической и социальной обстановки в стране.

И я понял, что мое призвание – быть семейным врачом. Думаю, что иметь своего семейного врача хотел бы каждый. Знающего, дружелюбного, заинтересованного в вашем здоровье и ответственного за него. Он необходим пациентам и в качестве психолога, духовника, гинеколога, диетолога и много кого еще, т. е. он выполняет не только медицинские, но и социальные функции. Он необходим всем и каждому. Весь цивилизованный мир давно уже осознал это. Не сомневаюсь, что большинство граждан среднего достатка считает, что лучше иметь дело с одним врачом, принимающим на себя ответственность за здоровье семьи в качестве лекаря и медицинского адвоката в одном лице, чем самостоятельно ставить себе диагнозы и путешествовать от специалиста к специалисту в поисках способов укрепления здоровья, неся существенные потери времени и денег.

По моему мнению, многим больным требуется помощь семейного врача, ведь он, как клиницист, является специалистом по всем недугам. И только если он оказывается бессилем помочь больному решить его проблемы, направляет к специалисту и совместно с ним продолжает лечение. Я продолжал изучать нетрадиционные методы лечения, использовал знания моего деда, заинтересовался другими народными способами лечения заболеваний. И пришел к выводу, что лечение обычными медикаментозными средствами иногда оказывает нежелательное действие, а иной раз и губительно сказывается на организме больного человека. Не зря существует такая поговорка: «Одно лечим, другое калечим». В связи с этим я решил, что при ведении своих пациентов буду сочетать медикаментозное лечение и лечение народными средствами.

Всем известно, что на протяжении столетий люди изучали целебную силу растений, минералов, воды, камней и т. д. Однако до сих пор многие люди недооценивают эффективность даров природы, причем зря. Поэтому я хочу изменить представление современных людей и в этой книге подробно описать все положительные стороны народной медицины.

К примеру, в своей практике я столкнулся с растением, которое есть в каждом доме, хотя многие даже не подозревают, насколько велико его целебное действие на организм человека и что оно может излечить практически все болезни. Название ему – ЗОЛОТОЙ УС. Это неприметное, неприхотливое растение обладает таким мощным энергетическим воздействием, что даже одно его присутствие в доме создает благоприятную атмосферу в семье. Оно излучает флюиды, воздействующие на подсознание человека, при этом настроение у него улучшается, он становится добрее, щедрее и терпимее к другим, а ведь это является залогом благополучия отношений между людьми. Даже были найдены старинные записи о том, что люди ставили цветок у порога дома, приговаривая: «Золотой ус, спаси от злых уст». Помимо вышперечисленных эффектов, это растение обладает большим целебным воздействием на физическое состояние организма. Так, например, если приложить лист золотого уса к больному месту – боль уменьшится, а через некоторое время уйдет совсем. А если еще и приготовить из этого растения настойки, настои или отвары и употреблять их в соответствии с рецептами, которые были проверены временем, то результат будет просто потрясающим. Вам достаточно будет знать свое заболевание, и, используя данные рецепты, вы легко сможете подлечиться сами. Да и за лекарством не придется далеко ходить, ведь многие целебные растения растут на вашем подоконнике. Также в своей книге я расскажу о целебных свойствах других растений, о целебной силе воды, минералов и др. Если вы будете правильно и рационально их сочетать, то почувствуете прилив жизненных сил, здоровье улучшится, увеличится продолжительность жизни.

Итак, запомните: ваше здоровье и здоровье ваших близких в ваших руках. Надеюсь, что моя книга станет добрым и нужным советчиком для каждой семьи и окажет неоценимую помощь в трудную минуту.

Счастья и здоровья вам и вашим близким.

Содержание

1. Предисловие автора	5
2. Введение	5
Аллергены	6
Экзогенные аллергены делятся на следующие группы.....	6
Лекарственные аллергены.....	6
Бытовые аллергены.....	7
Пыльцевые аллергены	7
Пищевые аллергены.....	7
Промышленные аллергии.....	7
Физические аллергены	8
Аутоаллергия.....	8
Механизм возникновения аллергии	8
Причины возникновения аллергии.....	9
От чего зависит сила проявления симптомов аллергии?	11
Сколько надо аллергена для начала реакции?	11
Аллергические реакции	12
3. Бронхиальная астма – каждый вдох на вес золота	13
Приступ астмы проходит несколько этапов.....	14
Кто же предрасположен к бронхиальной астме?	15
Питание	15
Лечение глиной	16
Травяная аптека Л. и Г. Погожевых	17
Фитотерапия при бронхиальной астме по Кортикову В. Н. и Кортикову А. В.	18
Дыхательная гимнастика по методу К. П. Бутейко	22
Лечебная гимнастика при бронхиальной астме по Иванову С. М.	22
Лечебная физкультура по Э. В. Кокосову и А. Н. Стрельниковой	23
Дыхательная гимнастика по Болотову	26
Очищение внутренних органов при бронхиальной астме	26
4. Поллиноз, или сезонный аллергический ринит (насморк)	26
Причины заболевания.....	26
Симптомы заболевания	27
Как помочь.....	27
5. Пищевая аллергия	28
Крапивница и отек Квинке.....	30
6. Причина аллергии – мелочи жизни (аллергия на цивилизацию)	30
Контактный дерматит и другие аллергии.....	30
Может ли быть аллергия на мужа	32
Аллергия на животных	32
Какие подушки вызывают аллергию?.....	33
Реакция на пробу Манту.....	34
Существует ли такое понятие, как «аллергия на холод»?.....	34
Мертвый воздух	35
Лекарственная аллергия	35
7. Экссудативно-катаральный диатез.....	36
Диета будущих и кормящих мам.....	38
Когда и чем начинать прикармливать.....	39
О молочных кашах.....	39
О манной каше	39
Фитотерапия при аллергии. Совет А. Майской	39
8. Кожные заболевания.....	40
Практические навыки по Болотову	40
Шарики Болотова	41

Лечебный квас Б. В. Болотова.....	41
Уксус Болотова.....	42
Лечение глиной.....	42
Комплекс щадящих упражнений.....	43
Псориаз (чешуйчатый лишай).....	44
Программа очищения по Б. В. Болотову и Л. и Г. Погожевых.....	45
Программа очищения.....	45
Лечение с помощью глины.....	46
Очищающие ванны для лечения псориаза.....	46
Очищающие мази.....	47
Народные средства, собранные Л. и Г. Погожевymi.....	48
Экзема.....	49
Совет невропатолога.....	50
Лечение по Болотову.....	51
Очищающие ванны.....	51
Методы медовой реабилитации.....	52
Народные лекарственные средства, собранные Л. и Г. Погожевymi.....	53
Ревматоидный артрит.....	55
Программа движения по Б. В. Болотову.....	56
Народная медицина по советам, собранным Л. и Г. Погожевymi.....	56
Медикаментозное лечение аллергии.....	59
Профилактика аллергических болезней.....	59
АЛЛЕРГИЯ – ВЫБИРАЕМ СВОБОДУ.....	60
Очищение организма талой (протиевой) водой.....	66
Какую воду лучше замораживать?.....	66
Как приготовить талую воду?.....	67
Уринотерапия. Мочевая терапия по Джон Арейронгу М. Раоджибхам, Малахову Г. П.	70
Лечение активированной «живой» и «мертвой» водой по А. Маловичко, Г. З. Менеджян.....	71
Приготовление активированной воды.....	72
Средства активированной воды.....	72
Очистка организма серебряной водой (А. Маловичко, Г. З. Минеджян).....	74
Практическое применение «серебряной воды».....	75
Применение серебра в медицинской практике.....	76
Использование «серебряной воды» в лечебной практике (А. Маловичко).....	78
Омагниченная вода (магнитная вода) (О. Маловичко, Г. З. Минджян).....	79
Очищение организма по Е. В. Шадилову. Методика «дачной» чистки (модификация О. В. Корнеева).....	80
Прополис.....	81
Мумие.....	81
Виброгимнастика.....	82
Электротерапия.....	82
Очищение с помощью пранической воды.....	83
Очищение сосудов по Кацудзо Ниши.....	83
Приготовление настойки чеснока.....	83
Очищение по Н. А. Семеновой.....	84
Метод укрепления сосудов и омоложения по П. М. Куренкову.....	84
Фитотерапия.....	84
Очищение лимфы.....	85
Очищение ПО Н. В. Уокеру.....	85
Очищение по О. Елисейевой в модификации О. Корнеевой.....	86
Тибетские методики очищения.....	86
Народные методы очищения, собранные О. В. Корнеевой.....	86
Природные сорбенты по А. Майской.....	87
Библиография.....	90

1. Предисловие автора

Добрый день, дорогие мои читатели. Очень рад новой встрече с вами. Хочется верить, что новая книга «Аллергия: выбираем свободу» принесет вам не меньше пользы и радости.

По-прежнему не становится лучше наше здравоохранение, и простым людям все так же приходится самим заботиться о своем здоровье. Телевидение, радио, газеты и журналы еще больше все усложняют. Назойливая и недостойная реклама путает людей, создает ложную картину, вместо того чтобы просто рассказать, как и чем лечиться. Поход в аптеку и к врачам зачастую сам по себе становится нервным стрессом, особенно когда подсчитаешь скромный семейный бюджет. Да и дорогостоящие «заморские» рекламируемые лекарства часто не приносят желаемого облегчения, в некоторых случаях вызывая нехорошие побочные реакции. Как быть и кому верить?

Ко мне постоянно обращаются люди, которым не смогла помочь официальная традиционная медицина, многим из них по разным причинам нельзя назначать обычное лечение.

Вы можете спросить меня: «А зачем вы пишете об аллергии? Ведь о ней столько написано». Вы не правы, мои дорогие. Можно, и довольно много. Во-первых, накопилось много новых проверенных опытом рецептов лечения аллергии. Во-вторых, я постарался подобрать наиболее удобную для вас форму изложения.

Моя работа – объяснять людям основы здорового образа жизни, взаимоотношения с окружающим миром, очищение организма при аллергии, проявляющейся в виде заболеваний верхних дыхательных путей, кожи и суставов.

Теперь достаточно знать свое аллергическое заболевание, и вы легко сможете назначать лечение. Да и за лекарством не надо ходить в аптеку, оно наверняка растет на приусадебном участке, даче, на подоконнике.

2. Введение

Каких-нибудь 30-35 лет тому назад аллергические заболевания казались неактуальными и малоопасными. Теперь же аллергизация населения планеты (особенно в промышленно развитых странах) достигла настолько угрожающих размеров, что одной из главных проблем современной медицины. Во всем мире отмечается увеличение не только частоты, но и сложности аллергических заболеваний. Практически каждый день мы сталкиваемся с аллергическими заболеваниями, со случаями непереносимости лекарственных препаратов и пищевых продуктов и необычными реакциями на химические вещества бытового и профессионального окружения, включая одежду из синтетических тканей, бижутерию, косметику и многое другое. Вместе с прогрессом медицина (открытие антибиотиков, сульфаниламидов, ряда антисептических средств) значительно уменьшилось число таких заболеваний, как гнойные заболевания, осложнения, перестали быть смертельными многие инфекционные заболевания. На первый план выступили другие заболевания, в том числе и аллергические, т. е. зависящие главным образом не от микробов, а от изменения реактивности организма. В основе аллергических заболеваний лежит именно измененная реактивность организма, то есть имеется измененная сверхчувствительность к определенному веществу, называемому аллергеном.

Аллергены

Аллергенами могут быть различные соединения от простых химических веществ (бром, хром, йод) до самых сложных (белки, полисахариды), сочетания тех или других. Одни попадают в организм извне (экзогенные), другие образуются в самом организме (аутогенные). Экзогенные аллергены могут быть неинфекционного происхождения (бытовая пыль, шерсть, перхоть животных, лекарственные препараты, химические вещества, пыльца растений, животные и растительные продукты и другие, инфекционные бактерии, вирусы, грибки и продукты их жизнедеятельности, плесень). Попадая в организм различными путями, экзогенные аллергены могут вызвать поражение различных органов и систем.

Экзогенные аллергены делятся на следующие группы.

Биологические аллергены

Биологические аллергены – микробы, вирусы, грибки, плесень, гельминты, сывороточные и вакцинные препараты.

Развитие многих инфекционных заболеваний (бруцеллез, лепра, туберкулез, брюшной тиф) сопровождается аллергией.

Такую аллергию называют инфекционной, а группу заболеваний, вызванных микробами, грибами или вирусами, в развитии которых большую роль играет аллергия, – инфекционно-аллергическими. Нередко к их развитию приводят и те микробы и грибки, которые обычно находятся на коже или в дыхательных путях, полости рта и кишечника. Источником аллергии являются также очаги инфекции в организме – кариозные зубы, воспаление придаточных пазух носа, холецистит и другие воспалительные процессы. Сыворотки и вакцины, введенные в организм путем инъекций, могут стать причиной аллергической реакции – анафилаксии. Аллергия при гельминтозах развивается в связи с всасыванием продуктов распада и обмена гельминтов.

Лекарственные аллергены

Аллергическую реакцию может вызвать практически любой препарат. Так, аллергические осложнения при применении кодеина составляют 1,5 %, аспирин – 1,9 %, сульфаниламидов – 6,7 %, пенициллина – до 16 %. Нередки аллергические осложнения, возникающие в ответ на введение новокаина, витамина В1 и многих других лекарств. Частота аллергических реакций зависит от того, насколько часто и в каких количествах употребляются препараты.

В период широкого применения сульфаниламидов аллергические реакции на них отмечались чаще, чем в последнее время, когда их назначают реже. В связи со значительным распространением антибиотиков именно они, и в первую очередь пенициллин, наиболее часто вызывают аллергические осложнения. Частота осложнений возрастает по мере повторения курса лечения. Пенициллин чаще других медикаментов служит причиной тяжелых аллергических реакций, причем доза, вызывающая реакцию, может быть очень небольшой. Нужно помнить, что прием любых лекарственных средств без назначения врача крайне опасен.

Бытовые аллергены

Среди них главную роль играет домашняя пыль, в которую входят пылевые частички с ковров, одежды, постельного белья; грибки на стенах сырых комнат; частички домашних насекомых (клопов, тараканов, постельных клещей). К этой же группе относят так называемые эпидермальные аллергены – волосы, шерсть, перхоть животных. Нередко аллергеном является рачок-дафния, служащий кормом для рыб. В последние годы увеличивается число аллергических реакций на препараты бытовой химии, особенно на стиральные порошки. Бытовые аллергены чаще всего вызывают аллергические заболевания дыхательных путей (бронхиальная астма, аллергический дерматит).

Пыльцевые аллергены

Аллергические заболевания возникают при попадании в организм пыльцы видов растений, не превышающей в диаметре 35 мкм. Чаще это пыльца ветроопыляемых растений. Она вызывает насморк, конъюнктивит и другие проявления поллинозов. Сильными алергизирующими свойствами обладают пыльца сорняка амброзии, плесневые грибки, которые украшают стены ванной, кухни, подъездов.

Пищевые аллергены

Ими практически могут быть чуть ли не все пищевые продукты. Но чаще других вызывают аллергию молоко, яйца, мясо, рыба, раки, помидоры, цитрусовые, клубника, земляника, шоколад. При попадании в организм аллергенов через желудочно-кишечный тракт (ЖКТ) возникает пищевая аллергия. В отличие от нее аллергические поражения желудочно-кишечного тракта, развивающиеся при попадании аллергена иным путем, называют желудочно-кишечной аллергией. Например, аллерген, проникающий в организм через слизистую оболочку дыхательных путей, может вызвать аллергическую реакцию в любом отделе ЖКТ.

Пищевая аллергия может развиваться очень быстро после попадания в ЖКТ пищевого аллергена. Так, при аллергии к молоку уже через несколько минут после его приема могут появиться рвота, внезапный понос, а несколько позже – и другие симптомы (крапивница, лихорадка, зуд). Иногда первые симптомы возникают лишь через некоторый промежуток времени. Обычно пищевая аллергия развивается на фоне нарушений ЖКТ. У детей ее развитию способствует перекармливание; часто пищевые аллергены вызывают у них диатез (экссудативно-катаральный). Непереносимость определенных пищевых продуктов не всегда связана с аллергической реакцией. Она может быть обусловлена недостатком некоторых ферментов в пищеварительных соках; это приводит к нарушению переваривания пищи и расстройствам, похожим на пищевую аллергию.

Промышленные аллергии

Бурное развитие химической промышленности привело к значительному увеличению количества различных веществ на производстве и в быту, с которыми приходится соприкасаться людям. Это обусловило возникновение разных по своему характеру аллергических реакций, главным образом в виде поражений кожи – аллергических профессиональных контактных дерматитов. Промышленными аллергенами могут быть: скипидар, минеральное масло, никель, хром, мышьяк, деготь, дубильные вещества, азоксифеноловые и прочие красители, лаки, инсектофунгициды, вещества, содержащие бакелит, формалин, мочевины, эпоксидные смолы, отверждающие вещества, детергенты,

аминобензолы, производные хинолина, хлорбензола и многие другие вещества. В парикмахерских и косметических кабинетах аллергенами могут оказаться красители для волос; в фотолабораториях – метол, гидрохинон, соединения брома.

Физические аллергены

Особую группу аллергенов составляют физические аллергены – тепло, холод, механическое раздражение. Считают, что во многих случаях под действием этих факторов в организме образуются определенные вещества, которые и становятся аллергенами.

Аутоаллергия

Аутоаллергия – повышенная и измененная способность организма реагировать на собственные белки клеток тканей, которые становятся аллергенами (эндоаллергенами). Возникновение учения об аутоаллергии как одном из механизмов развития болезни связано с именем русского физиолога – ученого И. И. Мечникова. Различают естественные и приобретенные эндоаллергены.

К естественным эндоаллергенам относятся некоторые белки нормальных тканей (мозг, тестикулум, хрусталик). Приобретенные – это белки организма, у которых появляются чужеродные (аллергические) свойства при ожогах, лучевой болезни, других процессах, а также при соединении с бактериальными токсинами, лекарствами.

Организм способен отличить «свои» белки от чужеродных. В обычных условиях к собственным компонентам тела имеется устойчивость, и собственные ткани не повреждаются, то есть против них не образуются сенсibilизированные лимфоциты и антитела (аутоантитела). При аутоаллергии действие защитных механизмов направлено против собственных тканей хозяина. В этом заключается суть аутоаллергического процесса. Если повреждающее действие этих механизмов на ткани становится достаточно выраженным, процесс переходит в аутоаллергическую болезнь. К числу таких заболеваний относятся некоторые виды гемолитической анемии, миастения (тяжелая мышечная слабость), ревматоидный артрит, гломерулонефрит. Предполагают участие аутоаллергенов в развитии ревматизма, язвенного колита, а в некоторых случаях – бронхиальной астмы.

Механизм возникновения аллергии

Еще Гиппократ, Авиценна, Гален описывали случаи непереносимости некоторых пищевых продуктов, приводящей к желудочно-кишечным расстройствам и крапивнице. Аллергия преследует человечество с древнейших времен, но сейчас аллергенов стало значительно больше из-за ухудшающейся экологической обстановки и засилья бытовой, пищевой и промышленной химии.

Что такое аллергия и почему она возникает?

Общеизвестно, что иммунная система организма охраняет здоровье человека от самых разнообразных инфекций и прочих сторонних воздействий. В организме у всех без исключения людей вырабатываются защитные белки – иммуноглобулины нескольких видов (А, М, G, Е). Иммуноглобулинов Е, которые участвуют в аллергических реакциях, обычно вырабатывается не слишком много, например они нужны для уничтожения глистов.

Но оказывается, абсолютно все люди реагируют на разнообразные внешние раздражители (домашнюю пыль, бытовую и промышленную химию, шерсть животных, пыльцу растений и плесень) некоторым увеличением количества иммуноглобулинов Е в крови.

Необходимость такого увеличения носит охранный характер: иммуноглобулин Е выступает как сторожевые собаки, которые бросаются на чужака.

У большинства людей это не вызывает никаких внешних и внутренних симптомов, поскольку повышение количества иммуноглобулинов Е невелико. Но когда в организме вырабатывается много иммуноглобулинов Е, возникают хорошо знакомые нам аллергические реакции.

Как это происходит? Когда вещества, провоцирующие аллергические реакции (аллергены), попадают в организм, то иммуноглобулины бросаются на них и «хватают» вместе с аллергенами. Иммуноглобулины Е садятся на мембраны так называемых тучных клеток, внутри которых содержатся различные активные вещества, в частности серотонин, ацетилхолин, брадикинин, отвечающие за развитие воспалительных симптомов.

Гистамин выбрасывается из тучных клеток, и у аллергиков происходит отек этих мест, появляются зуд, сыпь, выделения, например из носа. Данные реакции выполняют защитную биологическую функцию – расширяют сосуды и привлекают к этому месту другие активные клетки крови, также могут выделять вещества, разрушающие чужеродные белки.

Иммуноглобулины бывают специфическими, когда реагируют только на определение раздражителя, например на пыльцу растений или на какой-либо пищевой продукт (яйца, шоколад).

При некоторых заболеваниях, например гепатитах, СПИДе, количества вырабатываемых в организме иммуноглобулинов могут уменьшаться, поэтому аллергические симптомы могут ослабевать. Но одновременно у человека резко снижается иммунитет к разнообразным, зачастую очень опасным инфекциям, и он становится практически беззащитным перед онкологическими заболеваниями. Если вы истинный аллергик, вам повезло в том смысле, что вряд ли вам суждено заболеть другим бичом современной цивилизации – заполучить злокачественную опухоль. Ваша недремлющая иммунная система этого просто не допустит. По данным американских ученых из Национального института рака, при различных формах аллергии риск развития опухолей мозга снижается на 33-51 %.

Итак, аллергия – это повышенная реактивность иммунной системы, возникающая по различным причинам и вызывающая сверхчувствительность к разнообразным бытовым, пищевым, лекарственным и промышленным раздражителям. Они могут быть как действительно опасными и вредными для здоровья (например, лекарства или бытовая химия), так и вполне безобидными, но организм все равно реагирует на вторжение чужеродных молекул неадекватно.

Чтобы образовать антитела в организме аллергены должны удовлетворять двум условиям: быть крупными, чтобы обладать антигенными свойствами, т. е. провоцировать выработку антител, и иметь такой размер, чтобы пройти через эпидермис кожи, эпителий дыхательных путей и желудочно-кишечного тракта, молекулярный вес от 50 000 до 40 000.

Причины возникновения аллергии

Врачи единодушны в том, что одна из основных аллергических реакций – определенные сбои в работе желудочно-кишечного тракта. Например, у человека развивается дисбактериоз из-за приема антибиотиков и других лекарств либо повышается проницаемость стенок кишечника как при язвенной болезни. Тогда крупные белковые молекулы-аллергены (которые в норме перевариваются до составляющих аминокислот и теряют свои аллергенные свойства) попадают в кровь, и человеческий организм

начинает откликаться на вторжение незваных чужаков различными и подчас чрезмерными реакциями от простой крапивницы, зуда и насморка до тяжелого отека Квинке и шока. В течение суток человек сталкивается примерно с 120 пищевыми аллергенами, чаще всего без всякого вреда для здоровья. При переедании, когда аллергенов поступает много, при плохом пищеварении или воспалении кишечника, дисбактериозе или наличии паразитов в желудочно-кишечном тракте, которые выделяют ядовитые для человека продукты жизнедеятельности, риск развития аллергии очень высок. Одним словом, все начинается с желудочно-кишечной патологии или плохой работы печени, если она не выполняет своей очистительной функции после перенесенного гепатита, холецистита или лямблиоза.

Лямблиоз – это поражение печени простейшими, которое часто протекает без явных симптомов, хотя могут встречаться различные нарушения пищеварения и боли в правом боку. Но со временем защитная функция печени снижается, что ухудшает состав крови и приводит к зашлакованности всего организма.

Причиной аллергии может быть и почечная недостаточность, когда почки не справляются со своей выделительной функцией.

В младенческом возрасте аллергия нередко развивается при слишком раннем прекращении кормления грудью и переходе к искусственному вскармливанию. К ней может присоединиться и ферментная недостаточность, просто у маленького ребенка не успел сформироваться и наладиться механизм усвоения взрослой пищи, а ему уже начинают давать разнообразный прикорм. Медики признают, что выявить подобную ферментативную недостаточность практически трудно и невозможно. Все они дружно (хотя и абсолютно независимо друг от друга) добавляют, что гораздо чаще, чем пресловутая ферментная недостаточность, которая практически всегда сама собой проходит, причиной аллергии, вернее, псевдоаллергии ребенка – равно как у взрослых, – является банальный дисбактериоз.

Все дело в постоянном самоотравлении организма массой вредных веществ, вырабатываемых патогенными бактериями, которыми забит кишечник. Именно эти бактерии выделяют гистамин, вызывающий разнообразные воспалительные симптомы. Кто из детей и взрослых ни разу в жизни не простужался? И кому из них не назначали антибиотики? После такого лечения дисбактериоз и ребенку и взрослому практически гарантирован. Но выявляется он элементарно – с помощью анализа кала (посев кала). И лечится он очень просто – с помощью кишечных антисептиков нового поколения и избирательно уничтожающих вредную флору при сохранении полезной или бифидопрепаратов в капсулах. Обычно бифидобактерии практически полностью перевариваются в желудке, их суперполезность – не более чем рекламный трюк. Безусловно, они играют положительную роль в поддержании здоровой флоры в кишечнике, но с бактериозом справятся едва ли.

К сожалению, наследственность, генетическая структура – один из важнейших факторов в возможном развитии аллергии. Если один из родителей страдал от сенной лихорадки, астмы, экземы, пищевой аллергии, вероятность появления подобных или иных аллергических реакций у ребенка очень высока.

Причиной возникновения аллергии у ребенка может быть и несоблюдение его матерью диеты в период беременности. Врачи советуют женщинам, ожидающим ребенка, воздержаться от классических аллергенов (шоколад, цитрусовые, кофе), чтобы плод не «нахватался» от матери антител и у малыша впоследствии не было проблем. Но далеко не все мамы способны на девять месяцев пожертвовать своими интересами и привычками ради здоровья ребенка. Поэтому если мама во время беременности часто пила кофе, ела яйца и апельсины, то у ребенка обнаруживается аллергия на эти продукты. Если они лечились от какой-либо болезни, то антитела к этому лекарству (например, антибиотику) передаются плоду. Поэтому женщинам советуем быть максимально осторожными, не переохлаждаться, не пить и не курить, иначе у ребенка, кроме аллергии, будет целый букет заболеваний, вплоть до самых тяжелых

(поражения сердца, центральной нервной системы и различные пороки развития). Следующая возможная причина возникновения аллергии у ребенка и взрослого – это грибки. Они действуют как инфекционный аллерген и тоже любят селиться в кишечнике, выделяя множество токсических веществ. Их также легко выявить с помощью анализа на дисбактериоз.

Грибки опасны и тогда, когда они находятся в кишечнике, когда они всего лишь украшают ногти или заводятся в перхоти. Все это приводит к повышению общей чувствительности

организма к различным веществам.

Последняя причина, вызывающая возникновения аллергии, – это плохая аллергическая обстановка вокруг нас. Вода, которую мы пьем, воздух, которым мы дышим, продукты, которые едим ежедневно почва, по которой мы ходим, – все перенасыщено химикалиями. Кроме остатков удобрений продукты содержат различные пищевые добавки, консерванты, улучшители вкуса. Нечего говорить о бытовой химии или о вредном воздействии химически активных веществ на различных производствах. Совсем не редкость возникновение профессиональной аллергии у парикмахеров к применяемым ими

составам, у работников резиновых, химических фабрик и заводов, производящих удобрения или стиральные порошки, шины. Очень много аллергиков в Донбассе, Кузбассе и иных угольных регионах в больших и малых городах с предприятиями, загрязняющими водоемы и воздух промышленными выбросами.

В Саратове даже тараканы покинули город из-за плохой экологической обстановки.

Многое зависит от ваших пищевых привычек. Так, бедный витаминами, микроэлементами и растительной клетчаткой с высоким содержанием полуфабрикатов и консервированных продуктов рацион резко повышает восприимчивость ко всему (подробнее

смотрите в Пищевой аллергии).

От чего зависит сила проявления симптомов аллергии?

Проявление симптомов или появление новых или на новое вещество зависит от целого ряда факторов: состояния здоровья, степени усталости, продолжительности сна (сильно сказывается постоянное недосыпание), изнуренности физической или умственной работой,

стрессами, качества воды, питания, частоты пользования бытовой химией, курения (курите

вы сами или ваше окружение – это практически одно и то же). Любая свежая хирургическая операция (удаление зуба, гланд, травмы, особенно ожоги) также надолго сенсibiliзирует организм. Любые сторонние заболевания ведут к ухудшению состояния всего организма, соответственно, к усилению аллергических реакций или появлению новых.

Сколько надо аллергена для начала реакции?

В случае истинной аллергии достаточно всего одной молекулы вещества, чтобы последствия в виде кожных высыпаний, насморка и даже шока не заставили себя ждать. Поэтому если у вашего ребенка выраженная аллергия на яйцо, не удивляйтесь у него крапивнице после того, как вы сварили ему кашу в той же кастрюле, где до этого варились яйца, даже если вы ополоснули ее водой.

Аллергические реакции

В ответ на внедрение в организм аллергенов и развиваются аллергические реакции, которые могут быть специфическими и неспецифическими. Специфической реакции предшествует

скрытый период, когда развивается повышенная чувствительность к впервые попавшему в организм аллергену, – так называемая сенсibilизация. Происходит это в результате выработки антител – белковых веществ, образующихся в ответ на введение только данного аллергена, или появления лимфоцитов, способных взаимодействовать

с данным аллергеном. Если к моменту их появления аллерген удален из организма, никаких болезненных проявлений не отмечается. При повторном воздействии аллергена на уже сенсibilизированный к нему организм развивается аллергическая реакция – взаимодействие антител или лимфоцитов с вызвавшим их образование аллергеном. В результате происходит ряд биохимических процессов с выделением химических вещества (гистамина, серотонина и др.), повреждающих клетки, ткани и органы, что и лежит в основе аллергических заболеваний. Повышенная чувствительность организма в таких случаях специфична, т. е. она проявляется по отношению к аллергену, который ранее вызывал состояние сенсibilизации.

Неспецифические аллергические реакции возникают при первичном контакте с аллергеном

без предшествующей сенсibilизации. Попадающий в организм аллерген сам вызывает образование веществ, повреждающих клетки, ткани и органы. К числу таких реакций относится идиосинкразия – непереносимость некоторых пищевых продуктов и лекарственных

веществ.

В большинстве случаев у человека развиваются специфические аллергические реакции. По времени проявления аллергические реакции принято делить на два типа – немедленный и замедленный. Реакциями немедленного типа считаются кожные и системные

аллергические реакции (дыхательной, пищеварительной и других систем), возникающие через 15-20 мин после воздействия специфического аллергена. Они проявляются кожным волдырем, спазмом бронхов, расстройствам функции ЖКТ и др. К аллергическим реакциям немедленного типа относят анафилактический шок, сывороточную болезнь, поллинозы, крапивницу, бронхиальную астму, отек Квинке. Сывороточная болезнь у несенсibilизированных

людей развивается через 2-12 дней после введения сыворотки или γ -глобулина, а при повторном введении сыворотки – намного раньше. Она характеризуется появлением сыпи с мучительным зудом, припухлостью лимфатических узлов, повышением температуры и другими симптомами. Отек Квинке – преходящий ограниченный

отек кожи, подкожной клетчатки и слизистых оболочек – может развиваться при попадании в организм любого аллергена; чаще бывает на лице, гортани, ЖКТ.

Встречаются случаи и неаллергического – наследственного – отека Квинке. Реакции замедленного типа развиваются в течение многих часов и иногда суток. К ним относят повышенную чувствительность к бактериям (например, туберкулеза, бруцеллеза, сапа, туляремии и др.), контактные дерматиты у работников химической промышленности, фармацевтов, медперсонала.

Аллергия развивается не во всех случаях контакта организма с аллергенами.

Определенную роль играют наследственность, состояние нервной и эндокринной систем. Если у обоих родителей, например, отмечаются поллинозы, анафилаксия, атоническая (наследственная) форма бронхиальной астмы, некоторые формы аллергического насморка, то у детей аллергические заболевания развиваются более чем в 70 % случаев; в семьях, где болен только один из родителей, заболевает до 50 % детей.

Передаются не сами заболевания, которыми страдают родители, а предрасположенность к ним – повышенная способность отвечать аллергической реакцией на действие экзогенных аллергенов. Поэтому в зависимости от вида аллергена и путей его поступления

в организм аллергическое заболевание у ребенка может проявляться в любой форме. К развитию аллергии предрасполагают нарушения функций нервной и эндокринной систем, а также травмы головного мозга, отрицательные эмоции, снижение функции надпочечников.

Мы привыкли относиться к дыханию как к естественному процессу, не требующему особых усилий. И только астматики знают цену воздуха, и только они знают, каково это стараться вдохнуть свежего воздуха и быть не в состоянии этого сделать.

Каждый вдох на вес золота.

3. Бронхиальная астма – каждый вдох на вес золота

Расскажем, что же такое бронхиальная астма

Вспомните библейскую легенду о сотворении человека: на шестой день творения создал Бог человека из праха земного и вдунул в лицо дыхание жизни и стал человек душою живою.

Земная жизнь человека начинается с первого вдоха, легкие наполняются воздухом, приходят в движение ткани внутренних органов, и человек подключается к миру живых существ. Он испустил последний вздох, – говорят про умершего человека, первое и последнее дыхание – это начало и конец: дыхание без сомнения основа жизни.

«Дыхание», «духовный», «вдохновение» – все эти слова происходят от одного корня и смыслового значения. Обратите внимание на внешний вид легкого – оно похоже на перевернутое дерево: ствол, ветки, листья. Наш бронхолегочный аппарат подобен древу жизни. И корни жизни следуют искать в системе дыхания.

А вот эта система и поражается в первую очередь.

Бронхиальная астма – хроническое аллергическое рецидивирующее заболевание с преимущественным поражением дыхательных путей.

Характеризуется измененной реактивностью бронхов, вход воздуха в легкие и обратный выход затрудняются, становится трудно дышать.

«Астма» (astma) в переводе с греческого значит «удушье» или «тяжелое дыхание».

Упоминание об этом заболевании встречается у Гиппократов, Галена, Цельсия. В папирусах Эберса описана аллергическая астма у императоров Древнего Рима (Августа и Клавдия).

У одних людей возникает кашель, у других – свист, свистящий звук, возникающий при проталкивании воздуха через слишком узкие отверстия бронхиальных трубочек, некоторые люди просто ощущают нехватку воздуха. Воздух, находящийся в воздушных мешочках (альвеолах),

оказывается в «ловушке». Дыхательные движения (вдох и выдох) становятся короткими, частыми, нерегулярными.

Заболевание нередко начинается приступообразным кашлем, сопровождающимся экспираторной отдышкой, с отхождением небольшого количества стекловидной мокроты (астматический бронхит). Развернутая картина бронхиальной астмы характеризуется появлением легких и средней тяжести или тяжелых приступов удушья. Приступ может начаться предвестником (обильное выделение водянистого секрета из носа, чиханье, приступообразный кашель и т. п.). Приступ астмы характеризуется сопровождающимися слышимыми на расстоянии хрипами, из груди вырываются свистящие звуки. Грудная клетка находится в положении максимального вдоха. В дыхании принимают участие мышцы плечевого пояса, спины, брюшной стенки, выслушивается множество сухих хрипов.

Приступ астмы проходит несколько этапов.

1. Сжатие бронхов.

Бронхиальные трубочки окружены тонкими мышцами. Когда вдыхается воздух, содержащий раздражающие вещества, эти мышцы сокращаются и сдавливают бронхи. Воздух уже не сможет по ним свободно проходить в легкие. Поэтому они не получают достаточное количество свежего воздуха и не могут отдать уже ненужный организму отработанный воздух с углекислым газом.

2. Заполнение бронхов слизью.

Бронхиальные трубочки изнутри выстланы слизистой оболочкой, в которых есть клетки, вырабатывающие слизь. У здорового человека слизь сохраняет воздухоносные пути влажными. При бронхиальной астме при попадании в бронхи аллергенов (веществ, вызывающих приступ астмы) слизи вырабатывается больше, чем нужно, она закрывает просвет бронхов и еще более затрудняет дыхание.

3. Набухание стенок бронхов.

Бронхиальные трубочки от раздражения воспаляются. Они увеличиваются в размере, утолщаются так же, как опухает поврежденный палец, когда его травмируют. Утолщение внутренней оболочки приводит к еще большему сужению просвета бронха, и воздух с трудом проходит через бронхи при вдохе и выдохе. Чем больше сужены бронхи, тем труднее дышать.

К концу приступа, примерно через 1 ч, начинается покашливание, и отделяется небольшое количество стекловидной вязкой мокроты.

При этом заболевании изменяется строение бронхов, нарушается функция ресничек мерцательного эпителия, бронхиальный эпителий разрушается. Происходит сбой микроциркуляции в стенках бронхов, что приводит к склерозу. В воспалительном процессе в бронхах участвуют и тучные клетки, содержащие биологически активные вещества (гистамин, брадикинин, калидин, серотонин и др.).

Из-за всех этих изменений формируется синдром бронхиального спазма. В механизме бронхоспазма играет роль сужение бронха, отек слизистой оболочки бронхов, нарушение слизиобразования и склеротические изменения. Огромную роль в формировании этого синдрома играет гиперреактивность бронхов, т. е. повышенная реакция на воздействие самых различных раздражителей. Реакция бронхоспазма универсальная, т. е. раздражители могут быть различными, а реакция бронхов – той же самой.

Бронхиальная астма различается по причине возникновения и степени тяжести. До сих пор отсутствует единая мировая классификация бронхиальной астмы.

По степени тяжести бронхиальную астму делят на легкую, среднюю и тяжелую.

При легкой степени тяжести обычно отсутствуют классические развернутые приступы удушья. Признаки бронхоспазма отмечаются не чаще 1-2 раз в неделю и являются кратковременными. От дыхательного дискомфорта по ночам больные просыпаются менее 1-2 раз в месяц. В межприступные периоды состояние таких больных стабильное.

При среднетяжелой форме приступы удушья бывают чаще 1-2 раза в неделю. Приступы же бронхиальной астмы по ночам возникают чаще 2 раз в месяц. Прием лекарственных препаратов необходим даже в межприступный период.

При тяжелом течении бронхиальной астмы отмечаются частые обострения заболевания. Причем они могут быть опасными для жизни человека. Приступы носят затяжной характер, случаются даже по ночам. Симптомы бронхиальных спазмов сохраняются в межприступном периоде. Приступы проявляются время от времени даже у человека, который живет в одном и том же месте и ведет неизменный образ жизни.

Заболевание носит рецидивирующий характер, т. е. имеет склонность регулярно обостряться.

Приступы, сочетающиеся с периодами благополучия, являются отличительной чертой

этой болезни.

На развитие бронхиальной астмы влияют как внешние, так и внутренние факторы. То есть следует учитывать и влияние окружающей среды, и особенности самого организма (в частности, состояние иммунной и эндокринной систем). Так как главным и неотъемлемым признаком болезни являются приступы удушья, рассмотрим, что же может провоцировать их появление.

Как правило, это:

- 1) неинфекционные (их также называют атопическими) аллергены, содержащиеся в пыли, пыльце растений, а также производственные, пищевые (яйца, шоколад, грибы, земляника, цитрусовые), аллергены, продукты жизнедеятельности платяных клещей, насекомых, аллергены, содержащиеся в шерсти животных, чешуе рыб, и, несомненно, лекарственные аллергены (например, известно, что «безобидный» аспирин часто провоцирует острый приступ астмы у больных-аллергиков);
- 2) инфекционные аллергены (вирусы и бактерии, поражающие дыхательные пути, а также вездесущие микоплазмы и грибки);
- 3) механические и химические воздействия (пары кислот, щелочей, неорганическая пыль);
- 4) интенсивная физическая нагрузка и метеорологические факторы (изменение температуры и влажности воздуха, колебания атмосферного давления и магнитного поля Земли);
- 5) эмоциональный стресс.

Влияние всех перечисленных выше моментов испытывает каждый человек, но не у всех это приводит к патологическому процессу.

Кто же предрасположен к бронхиальной астме?

Рассмотрим факторы риска.

1. Наследственная предрасположенность, генетические факторы (если болен один из родителей, вероятность заболевания ребенка составляет 20?30 %, при заболевании обоих родителей – 75 %);
2. Особенности развития и болезни детей (раннее искусственное вскармливание, нарушения в работе желудочно-кишечного тракта, пищевая и лекарственная аллергия, частые острые респираторные вирусные инфекции).
3. Патология беременности (недоношенность плода, перенесенные во время беременности вирусные респираторные и аллергические заболевания могут повлиять на развитие болезни у будущего ребенка).
4. Особенности труда, быта и болезни взрослых (работа на «вредном производстве», контакт с химическими веществами в быту, частые острые и обострение хронических воспалительных заболеваний органов дыхания, нервно-психический стресс, расстройства центральной нервной системы, курение).
5. Врожденная повышенная чувствительность бронхов и трахеи к воздействию аллергенов, химических и физических факторов.

Итак, бронхиальная астма в большинстве случаев является аллергическим заболеванием. Она возникает у лиц с повышенной чувствительностью к некоторым веществам, ставшим для них аллергенами. Традиционно различают атопическую бронхиальную астму, вызываемую инфекционными аллергенами, и инфекционно-независимую.

Питание

Построение рационального питания больных бронхиальной астмой имеет решающее лечебное действие.

Следует исключить из рациона продукты, вызывающие аллергические реакции у

больного: рыбу, крабы, сырую капусту, редис, землянику, цитрусовые. Диета должна быть достаточно разнообразной и калорийной, но не способствующей полноте. При бронхиальной астме надо обязательно использовать продукты, богатые солями кальция: сыр, творог, кисломолочные продукты, салаты, поскольку соли кальция обладают противовоспалительным и противоаллергическим действием. А вот соленья, маринады на время лечения бронхиальной астмы следует ограничить. Овощи и фрукты лучше есть сырыми.

Такие острые продукты, как чеснок, лук, горчица и жгучий перец, облегчают дыхание. Поэтому мы настоятельно рекомендуем не забывать о них, когда будете готовить себе еду. Больше же всего внимания уделите чесноку! Ведь он убирает застой и очищает забитые протоки, помогает отделению мокроты, снимает спазмы в бронхах, возникающие во время астмы и других респираторных заболеваний. Мы настоятельно советуем мелко натирать чеснок, смешивать его с солью и свежим сливочным маслом и намазывать эту смесь на хлеб или добавлять в разные блюда (на 100 г масла – 5 крупных долек чеснока, соль – по вкусу).

Лук обладает противовоспалительными и антигистаминными свойствами и поэтому уменьшает воспалительные процессы в бронхах. Горчица и жгучий перец очищают дыхательные пути от забивающей их мокроты. Не забывайте о репе! Например, можно 2 ст. л. измельченной репы залить 1 стаканом кипятка, варить в течение 15 мин, процедить и пить по 1/4 части отвара 4 раза в день или по 1 стакану на ночь.

Необходимо ограничить потребление бараньего, свиного и говяжьего жира. Это же ограничение касается и углеводов. Поменьше также поваренной соли! При появлении отеков необходимо уменьшить количество жидкости до 1,5 л в сутки. При составлении своего меню исключите продукты, повышающие возбудимость центральной нервной системы: крепкий чай, кофе, какао, крепкие бульоны, острые закуски, специи и маринады.

Мы рекомендуем включать в питание жидкую молочную кашу из геркулеса и жидкое картофельное пюре, приготовленные с большим количеством молока (эти блюда способствуют снятию бронхоспазма). Не забывайте о тертой редьке, которую заправляйте растительным маслом или сметаной. Из напитков можно посоветовать заваривать рожь, овес, ячмень с добавлением цикория или очищенного горького миндаля и пить их как обыкновенный кофе. Очень вкусен и полезен такой кофе с горячим топленым молоком. При изнуряющем кашле рекомендуется пить горячее молоко со щелочной минеральной водой. Маленьким детям дают пить отвар инжира в молоке.

Лечение керосином бронхиальной астмы по Н. А. Сухиной с соавторами
Раствор керосина 9 капель очищенного в 1 стакане теплой воды необходимо принимать внутрь каждые 2 ч по 1/3 стакана ежедневно.

В качестве альтернативы этому способу можно использовать растирания грудной клетки и спины больного мазью, которая изготавливается из керосина и вазелинового масла. Ингредиенты смешиваются в стеклянной емкости в процентном соотношении 1:4. Готовая смесь втирается в кожу массирующими движениями ладоней по направлению от позвоночного столба к подмышечным впадинам и ключицам. Данный способ лечения производит максимальный эффект, если его сочетать с назначениями врача, традиционными процедурами.

Лечение глиной

Принимают 2 ч. л. порошка в день. Глину разводят холодной водой и принимают 2 раза в день за 1 ч до еды утром и вечером.

Травяная аптека Л. и Г. Погожевых

Багульник и крапива

Трава багульника болотного – 25 г, лист крапивы – 15 г. Залить смесь 1 л кипятка, настаивать в течение 3 ч, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день после еды. Детям – по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Боярышник

Залить 3 ст. л. плодов боярышника 3 стаканами кипятка, настаивать в течение 3?4 ч, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Душица

Залить 2 ст. л. измельченной травы 2 стаканами кипятка. Настоять в течение 1 ч, процедить. Выпить в 3 приема за 30 мин до еды.

Земляника

Залить 2 ст. л. листа земляники 2 стаканами кипятка. Настаивать в течение 3?4 ч, процедить. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды.

Крапива

Залить 1 ч. л. измельченного листа крапивы 1 стаканом кипятка, довести до кипения, настоять в течение 3?4 ч, процедить. Пить 3 раза в день за 30 мин до еды.

Мать-и-мачеха

Залить 4 ч. л. измельченного листа мать-и-мачехи 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 30 мин, процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Сбор: мать-и-мачеха, подорожник, почки сосны. Взять поровну листа мать-и-мачехи, листа подорожника, почек сосны, измельчить. Залить 2 ч. л. смеси 1 стаканом холодной воды. Настаивать в течение 2 ч. Затем прокипятить в закрытой посуде в течение 5 мин и процедить.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Подорожник

Залить 1 ст. л. измельченного листа подорожника 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 15 мин, процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды.

Полынь

Залить 1 ч. л. семян полыни 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 3?4 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

Сложный сбор 1.

Взять поровну травы тимьяна ползучего, сосновых почек, плодов аниса, плодов фенхеля, измельчить. Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом теплой воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин, охладить, процедить. Пить по 1/3 стакана 3?4 раза в день.

Сложный сбор 2.

Взять поровну плодов аниса, травы тимьяна, плодов фенхеля, семян льна, измельчить. Залить 4 ч. л. сбора 1 стаканом теплой воды, настаивать в течение 2

ч, затем кипятить в течение 5 мин, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

Сложный сбор 3.

Взять поровну цветков бузины, травы росянки, листа подорожника, травы фиалки.

Залить 4 ч. л. сбора 1 стаканом теплой воды, настаивать в течение 2 ч, кипятить в течение 5 мин, процедить. Отвар выпить в течение дня.

Фитотерапия при бронхиальной астме по Кортикову В. Н. и Кортикову А. В.

(способы приготовления и употребления см. в народных средствах, собранных другими целителями):

семена (ядра) абрикоса;
агава американская (сок листьев);
айва;
алтей лекарственный (корни и плоды);
ароника (корни и клубни);
багульник;
березовый деготь;
цедра плющевидная будра;
вероника лекарственная;
герань кроваво-красная (корневища);
горицвет;
итод сибирский;
короставник полевой;
купена лекарственная;
скипидар из лиственницы сибирской;
паслен черный;
пикульник ладанниковый;
первоцвет лекарственный;
подорожник;
подсолнечник (краевые язычковые цветка);
прострел луговой;
пырей ползучий;
рожь посевная (цветущая трава);
росянка круглолистная;
тимьян ползучий (чабрец);
тополь пирамидный (почки).

Сборы:

алтей, тимьян;
сосновые почки, подорожник, мать-и-мачеха;
бузина черная, подорожник, фиалка трехцветная;
анис, бузина черная, корни ивы, мать-и-мачеха, шиповник.

Дыхательная гимнастика по методу Стрельниковой

Хороший эффект при бронхиальной астме оказывает лечебная гимнастика. Она улучшает вентиляцию легких, устраняет закупорку бронхов, повышает качество выдоха. Этому в первую очередь служит тренировка дыхательных мышц, и особенно диафрагмы. Для больных астмой предпочтительнее брюшной тип дыхания.

Специальные упражнения помогут вам выработать умение управлять своим дыханием.

Важно научиться делать вдох и выдох через нос, а также втягивать живот при выдохе. В частности гимнастика, разработанная А. Н. Стрельниковой или К. П.

Бутейко, помогает понизить чувствительность бронхов к действию аллергенов – как

внутренних, так и внешних. Гимнастика снимает налет с голосовых связок, трахеи и бронхов (он отторгается организмом вместе со слизью и мокротой). Со временем при регулярных ежедневных занятиях легкие полностью очищаются от вредных накоплений. Кроме того, дыхательная гимнастика Стрельниковой помогает осуществить заветную мечту многих женщин: наконец-то избавиться от лишнего веса и приобрести стройную фигуру.

Занятия лечебной гимнастикой нужно проводить постоянно, только так можно добиться положительных результатов. Упражнения делают в хорошо проветриваемом помещении, а в теплое время года лучше выйти на воздух.

Основное внимание в гимнастике уделяется вдоху. Вдох производится очень коротко, мгновенно, эмоционально и активно. Главное, по мнению А. Н. Стрельниковой, уметь затаить, «спрятать» дыхание. О выдохе совершенно не думать – он уходит самопроизвольно.

Два главных упражнения: наклон и одновременно резкий и короткий вдох: сведение согнутых в локтях рук, помещенных перед грудью на уровне плеч, и одновременно короткий вдох.

При обучении гимнастике А. Н. Стрельникова советует выполнять четыре основных правила.

Правило 1

«Гарью пахнет! Тревога!» И резко, шумно, на всю квартиру, нюхайте воздух, как собака след. Чем естественнее, тем лучше.

Самая грубая ошибка – тянуть воздух, чтобы взять воздуха побольше. Вдох короткий, как укол, активный, и чем естественнее, тем лучше. Думайте только о вдохе.

Чувство тревоги организует активный вдох лучше, чем рассуждения о нем. Поэтому не стесняйтесь, яростно понюхайте воздух.

Правило 2

Выдох – результат вдоха. Не мешайте выдоху уходить после каждого вдоха как угодно, сколько угодно, но лучше ртом, чем носом. Не помогайте ему. Думайте только: «Гарью пахнет! Тревога!» И следите лишь за тем, чтобы вдох шел одновременно с движением. Выдох уйдет самопроизвольно. Во время гимнастики рот должен быть слегка приоткрыт. Увлекайтесь вдохом и движением, не будьте скучно-равнодушными. Играйте в дикаря, как играют дети, и все получится. Движения создают короткому выдоху достаточные объем и глубину без особых усилий.

Правило 3

Повторяйте вдохи так, как будто вы накачиваете шину в ритме песен и плясок. И тренируя движения и вдохи, считайте на 2, 4 и 8. Темп – 60-72 вдоха в минуту.

Вдохи громче выдохов. Норма урока – 100-200 вдохов, можно и больше – 2000 вдохов.

Паузы между дозами вдохов – 1-3 с.

Правило 4

Попряд делайте столько вдохов, сколько в данный момент можете сделать легко.

Весь комплекс состоит из 6 упражнений. Вначале – разминка. Встаньте прямо, вытянув руки по швам, громко шмыгая носом. Не стесняйтесь. Заставьте крылья носа соединиться в момент вдоха, а не расширяйте их. Делая вдох, думайте: «Гарью пахнет! Откуда?»

Шагайте на месте и одновременно с каждым шагом делайте вдох. Правой-левой, правой-левой, вдох-вдох, вдох-вдох (а не вдох-выдох, как в обычной гимнастике).
 Сделайте 96 (100) шагов-вдохов в прогулочном темпе. Можно стоя на месте, можно при ходьбе по комнате, можно, переминаясь с ноги на ногу: вперед-назад, вперед-назад, тяжесть тела то на ноге, стоящей впереди, то на ноге, стоящей сзади. В темпе шагов длинные вдохи делать невозможно. Думайте: «Ноги накачивают в меня воздух». Это помогает. С каждым шагом – вдох, короткий и шумный.
 Освоив движение, поднимая правую ногу, чуть-чуть приседайте на левой, поднимая левую – на правой. Получится что-то вроде рок-н-ролла. Следите за тем, чтобы движения и вдохи шли одновременно. Не мешайте и не помогайте выходить выдохам после каждого вдоха. Повторяйте вдохи ритмично и часто. Их должно быть столько, сколько вы сможете сделать легко.

Движения головы

Повороты

Поворачивайте голову вправо-влево, резко, в темпе шагов. И одновременно с каждым поворотом – вдох носом, короткий и шумный. 96 вдохов. Думайте: «Пахнет гарью! Откуда? Слева? Справа?» Нюхайте воздух.

«Ушки»

Покачивайте головой, словно говоря кому-то: «Ай-яй-яй, как не стыдно!» Следите, чтобы тело не поворачивалось. Правое ухо идет к правому плечу, левое – к левому. Плечи неподвижны. Одновременно с каждым покачиванием – вдох.

«Малый маятник»

Кивайте головой вперед-назад, вдох-вдох. Думайте: «Откуда пахнет гарью? Снизу? Сверху?»

Главные движения

1. «Кошка»

Ноги – на ширине плеч. Вспомните кошку, которая подкрадывается к воробью. Повторяйте ее движения – чуть-чуть приседая, поворачивайтесь то вправо, то влево. Тяжесть тела переносите то на правую ногу, то на левую – на ту, в сторону которой вы повернулись. И шумно нюхайте воздух справа, слева, в темпе шагов.

2. «Насос»

Возьмите в руки свернутую газету или палочку, как рукоятку насоса, и думайте, что накачиваете шину автомобиля. Вдох – в крайней точке наклона. Кончился наклон – кончился выдох. Не тяните его, разгибаясь, и не разгибайтесь до конца. Шину надо быстро накачать и ехать дальше. Повторяйте вдохи одновременно с наклонами часто, ритмично и легко. Голову не поднимайте, смотрите вниз на воображаемый насос. Мгновенный вдох. Из всех наших движений-вдохов это самое результативное. «Насос» особенно эффективен при заикании. Наклоны вперед делаются ритмично и легко. Низко не наклоняйтесь, вполне достаточно наклона в пояс. Выдох уходит после каждого вдоха самостоятельно, через рот.

Спина круглая, а не прямая, голова опущена.

Помните: «накачивать шину» нужно в темпоритме строевого шага.

Делайте подряд уже не 8, а 16 вдохов-движений. Затем отдых в течение 3?4 с, и снова 16 вдохов-движений.

Это упражнение часто останавливает приступ бронхиальной астмы, сердечный и приступ печеночной колики.

Упражнение «Насос» можно делать стоя и сидя.

Ограничения: это упражнение не рекомендуется делать при травмах головы и позвоночника; при повышенном артериальном, внутривисочечном и внутривисочечном давлении;

при камнях в печени, в почках и мочевом пузыре.

3. «Обними плечи»

Поднимите руки на уровень плеч. Согните в локтях. Поверните ладони к себе и поставьте их перед грудью, чуть ниже шеи. Бросайте руки навстречу друг другу так, чтобы левая обнимала правое плечо, а правая – левую подмышку, т. е. чтобы руки шли параллельно друг другу. Темп шагов. Одновременно с каждым броском, когда руки теснее всего сошлись, повторяйте короткие шумные вдохи. Думайте: «Плечи помогают воздуху». Не уводите руки далеко от тела. Они рядом. Локти не разгибайте.

Норма: «пошмыгайте» носом 3 раза по 32 вдоха-движения.

Отдых после каждой «тридцатки» (32 вдоха-движения) – 3?4 с.

Упражнение «Обними плечи» можно делать стоя, сидя, лежа (при травме руки это упражнение можно делать одной здоровой рукой).

Ограничения: сердечникам (ИБС, врожденные пороки, перенесенный инфаркт) в первую неделю тренировок упражнение «обними плечи» не делать.

На второй неделе, выполняя это упражнение, делать только по 8 вдохов-движений.

Затем отдых 3?5 с и т. д.

На третьей неделе тренировок можно делать уже по 16 или 32 вдоха-движения без остановки.

4. «Большой маятник»

Это движение слитное, похожее на маятник: «насос» – «обними плечи», «насос» – «обними

плечи». Темп шагов. Наклон вперед, руки тянутся к земле – вдох, наклон назад, руки обнимают плечи – тоже вдох. Вперед-назад, вдох-вдох, тик-так, тик-так, как маятник.

5. «Полуприседы»

Одна нога впереди, другая – сзади. Вес тела на ноге, стоящей впереди, нога, стоящая сзади, чуть касается пола, как перед стартом. Выполняйте легкий, чуть заметный присед, как бы пританцовывая на месте, и одновременно с каждым приседом повторяйте вдох – короткий, легкий. Освоив это движение, добавьте одновременные встречные движения рук.

Другие авторы добавляют еще несколько упражнений к комплексу. Их комментарии к уже перечисленным упражнениям для удобства выполнения движений включены в описание.

«Ладони»

Встаньте прямо, согните руки в локтях (локти вниз) и покажите ладони зрителю – «поза экстрасенса». Делайте шумные, короткие, ритмичные вдохи носом в темпоритме строевого шага и одновременно сжимайте ладони в кулаки (делайте хватательные движения).

Сделай подряд четыре шумных, ритмичных вдоха носом (то есть «шмыгните» 4 раза).

Затем опустите руки и отдохните 3?4 с – паузы. Помните: активный вдох носом ? пассивный выдох ртом после каждого вдоха.

Норма: «пошмыгайте» носом 24 раза по четыре.

Упражнение «ладони» можно выполнять стоя, сидя, а в тяжелом состоянии – даже лежа. Если человек прикован к постели и обездвижен совсем, то можно просто «шмыгать» носом без всяких движений, по два-четыре вдоха. Затем отдых в течение 3?5 с, и снова два или четыре шумных, коротких вдоха.

В начале выполнения упражнения возможно легкое головокружение. Не пугайтесь – оно пройдет. При сильном головокружении сядьте и выполните упражнение сидя, делая паузы после каждых четырех вдохов-движений (отдыхать можно не 3?4 с, а от 5 до 10 с).

«Погончики»

Встаньте прямо. Кисти сожмите в кулаки и прижмите к поясу. В момент вдоха резко толкайте кулаки вниз к полу, как бы отжимаясь от него (плечи напряжены, руки прямые, тянутся к полу). Затем кисти возвращаются в исходное положение на уровень пояса, плечи расслаблены, выдох ушел. Выше пояса кисти не поднимать.

Сделайте подряд уже не четыре вдоха-движения, а восемь. Затем отдых 3?4 с, и снова восемь вдохов-движений.

Норма: «пошмыгайте» носом 12 раз по восемь вдохов-движений.

Упражнение «Погончики» можно делать стоя, сидя, лежа.

Всем, кто заинтересовался гимнастикой Стрельниковой, следует знать, что она оказывает общее влияние на весь организм и может применяться не только при бронхиальной

астме. По наблюдениям М. А. Щетинина, при шумном коротком вдохе носом идет активное насыщение коры головного мозга кислородом: ликвидируется спазм сосудов, исчезают хронические головные боли, улучшается память.

Упражнение активно включает в работу все части тела: руки, ноги, голову, брюшной пресс, позвоночник. Гимнастика помогает подросткам, страдающим сколиозами, ликвидировать

сутулость. В подростковом возрасте она дает возможность увеличить рост (особенно в период полового созревания). Для взрослой женщины гимнастика полезна и в случае опущения внутренних органов.

Гимнастика Стрельниковой излечивает заикание, благотворно влияет на состояние сердца и сосудов.

Дыхательная гимнастика по методу К. П. Бутейко

Цель этой гимнастики – научить человека контролировать свое дыхание, делать его более спокойным. Применительно к бронхиальной астме это очень ценный момент, так как судорожные вдохи во время приступа еще более усиливают спазм бронхиального дерева. Схематически нормальное дыхание здорового человека соответствует формуле: медленный неглубокий вдох (2?3 с), медленный выдох (3?4 с) и задержка дыхания (3?4 с). Чем длительнее задержка дыхания, тем лучше. Идеальная задержка дыхания для астматиков – 1 мин.

Лечебная гимнастика при бронхиальной астме по Иванову С. М.

Тренировку дыхания осуществляют специальными дыхательными упражнения с произношением на медленном выдохе звуков-букв. Эти упражнения способствуют не только выработке у больного умения управлять своим дыханием, улучшению вентиляции легких, но оказывают и психотерапевтическое воздействие.

Наиболее пригодными для произношения при выдохе являются в начале занятия согласные звуки: «с», «з», «ш», «щ»; а затем согласные звуки: «ж», «р» и гласные «у», «е», «и», «а» (основные буквы для тренировки дыхания).

Обычно в начале тренировки произносят букву в течение 5?7 с, доходя в дальнейшем до 15?20 с.

Когда больной овладеет своим дыханием (произношением отдельных букв в течение 15 с), переходят к последней тренировке дыхания в виде произношения на одном выдохе комбинации из двух, а затем – трех букв. Когда больной освоит произношение на одном выдохе трех букв, переходят к произношению на выдохе гласных букв с

прерыванием произношения в середине выдоха. Например, «БрУУУ»; «ПрУУУУ»; «МрОООО»; «ТрОООО» и т. п. Из приставок, облегчающих произношение гласных букв, можно применять приставки (произносимые кратко): «Бр», «Вр», «Гр», «Др», «Жр», «Кр», «Пр», «Шр», «Хр». На последнем этапе тренировки дыхания используют произношение какой-либо буквы с усилением ее в середине упражнения: например, «ссссССССсссс», «ШриииИИИИииии», «ДрааааААААаааа» и т. д.

Для разнообразия занятий можно проводить не четырехкратное повторение одной буквы, а однократное произношение разных букв, например «СССС», «ЗЗЗЗ», «ШШШШ», «Бриии», «Вреее», «ДрОООО», «ПрУУУУ» или комбинации из согласных и гласных букв, например «ГраАААА», «ЖЖЖЖЖ», «ПриИИИИ», «РРРР».

При проведении специальных дыхательных упражнений не следует форсировать вдох и особенно выдох. При воспроизведении звука-буквы последнюю следует произносить медленно до тех пор, пока хватит дыхания.

Нужно приучаться к вдыханию и выдыханию через нос (использование носоглоточного рефлекса), а также втягиванию живота при выдохе.

Таблица 1. Схема занятий по лечебной гимнастике для больных бронхиальной астмой по С. М. Иванову

Раздел занятий	Упражнения	Продолжительность в минутах
<i>Вводный</i>	Сидя: упражнения для мелких и средних мышечных групп рук и ног	2—3
<i>Основной</i>	Стоя: 1) дыхательные упражнения с произношением букв; 2) упражнения для туловища; 3) специальное дыхательное упражнение, способствующее выдоху Пауза для отдыха Сидя: 4) дыхательные упражнения с произношением букв; 5) упражнения для ног или ходьба; 6) специальное дыхательное упражнение, способствующее выдоху. Пауза для отдыха Стоя: 7) дыхательные упражнения с произношением букв Упражнения для рук Пауза для отдыха	10—20
<i>Заключительный</i>	1. Ходьба 2. Дыхательное упражнение	2—3
	Всего	14—26

Лечебная физкультура по Э. В. Кокосову и А. Н. Стрельниковой

Лечебная физкультура существенно закрепляет эффект лечения бронхиальной астмы.

Комплекс упражнений рекомендуется выполнять в период между приступами.

Дыхательные упражнения и упражнения, сопровождающиеся произношением на выдохе определенных звуков и их сочетаний (звуковая гимнастика), способствуют уменьшению спазма гладкой мускулатуры бронхов и бронхиол. Звуковая гимнастика действует на их стенки, подобно вибромассажу, расслабляя бронхиальные мышцы.

Такой эффект дает и расслабление мышц плечевого пояса.

Лечебная гимнастика активизирует выделение гормонов надпочечника – адреналина, что в свою очередь обуславливает бронхорасширяющий эффект. Регулярно выполняемые упражнения увеличивают вентиляционный эффект дыхания при меньшей затрате энергии. Не менее существенно и то, что трудное дыхание, свойственное большинству страдающих бронхиальной астмой, сменяется физиологически более целесообразным брюшным, вследствие чего существенно улучшается вентиляция нижних отделов легких. Надо сказать, что учащение дыхания, избыточная вентиляция легких резко уменьшают содержание в организме углекислого газа, что по современным представлениям может усилить спазм бронхов. Следите за тем, чтобы во время тренировки вдох был спокойным, за ним обязательно следовала бы пауза в 2-3 с.

Не забывайте контролировать степень нагрузки по частоте пульса и дыхания до и после занятий. Частота пульса после выполнения упражнений не должна превышать 100-110 ударов в минуту, а дыхания – 20-24.

В течение 5 мин частота пульса и дыхания должны стать такими же, как и до занятий.

Примерный комплекс упражнений

Стоя.

1. И. п. – пятки вместе, носки врозь, руки опущены вдоль туловища. Ходьба на месте в течение 1 мин (2 шага – вдох, 4-5 – выдох, 2 шага – пауза). Темп средний.

2. И. п. – то же. Делая шаг правой ногой вперед, развести прямые руки в стороны – вдох; вернуться в и. п. – выдох; пауза. На выдохе прогнуться, на паузе расслабиться. Повторите 3-4 раза каждой ногой.

3. И. п. – то же. Руки к плечам – вдох; наклоняя туловище в сторону, поднять руки вверх – выдох; пауза, расслабиться. Повторить 2-3 раза в каждую сторону.

4. И. п. – то же. Махи расслабленными руками вперед-назад в течение 20-30 с.

Дыхание произвольное.

Сидя.

1. И. п. – откинуться на спинку стула, ноги на ширине плеч, руки на коленях и бедрах. Спокойное дыхание в течение 1 мин. Следить за плавностью вдоха, выдоха и соблюдением паузы.

2. И. п. – то же. Вдохнуть, выдохнуть, задержать дыхание. Подсчитайте, в течение какого времени удастся задержать дыхание. Со временем вы сможете это делать более длительно. Следите, чтобы после задержки дыхания вдох был по возможности спокойным. Сделать один раз.

3. И. п. – то же. Развести прямые руки в стороны, взмахом поднять прямую ногу вверх – вдох; делая хлопок под ногой, выдыхая, произнести «ха»; опустить ногу и руки; пауза, расслабление. Повторить 3-4 раза каждой ногой.

Стоя

1. И. п. – пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Вдохнуть, развести прямые руки в стороны; возвращаясь в и. п., расслабляясь, – выдох. Темп средний. Повторить 4 раза.

2. И. п. – то же. Поднять руки вперед – вдох; взмах правой ногой к левой руке – выдох; вернуться в и. п. – пауза. Руки в и. п. опускать мягко, возможно больше их расслабляя. Повторить 3-5 раз каждой ногой.

3. И. п. – ноги на ширине плеч, туловище слегка наклонено вперед, руки опущены. Во время вдоха живот выпячивать, выдыхая – втягивать (брюшное дыхание). Дыхание спокойное, ровное. Выполнять в течение 1 мин.

4. И. п. – пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Имитация гребли: поднять прямые руки вперед – вдох; согнуть их и приблизить к груди – выдох; вернуться в и. п. – пауза. Повторить 4-5 раз.

5. И. п. – то же. Кистями рук обхватить нижние боковые отделы грудной клетки. Во время выдоха произносить звук «р»; в конце выдоха сжимать нижнюю часть грудной клетки, как бы помогая выдоху; пауза. Упражнение повторить, произнося

последовательно звуки «ж» и «з», а в дальнейшем и сочетание звуков «бррух» («бррах», «бррох», «бррих»), «жррух» («жррах», «жррох», «жррех»). Каждый звук и сочетание звуков тянуть в течение 10?15 с.

Больной может выбрать наиболее понравившийся ему звук или сочетание звуков и повторять только его в течение 1?2 мин, памятуя при этом, что, например, звук «ж» можно протянуть за минуту не более 4 раз, если придерживаться необходимого темпа, а сочетание звуков «бррах» – 6?7 раз, так как продолжительность их звучания значительно меньше.

1. И. п. – то же. Последовательные движения правой и левой рукой: на пояс, в сторону, на пояс, вниз с постепенным ускорением темпа. Дыхание произвольное. Повторить 5?6 раз.

2. И. п. – то же. Поднять плечи вверх – вдох; расслабляя их, опустить – выдох; пауза с расслаблением мышц плеч, рук, туловища. Повторить 4?5 раз.

3. И. п. – то же. Руки вперед, круговые движения вправо и влево в течение 15?20 с. Дыхание произвольное, свободное.

4. И. п. – то же. Поднять прямые руки через стороны вверх – вдох; скрестить руки на груди, опустить расслабленно вниз – выдох, пауза. Повторить 3?4 раза.

Сидя

1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Откинуться на спинку стула. Диафрагмальное дыхание в течение 1 мин: на вдохе живот поднимается вверх, на выдохе – втягивается. Расслабить мышцы. Отдохнуть в течение 3 мин. Дыхание свободное.

Выполняя упражнения, старайтесь дышать не чаще 18 раз в минуту. Часто дыхание может вызвать головокружение и одышку и даже спровоцировать приступ бронхиальной астмы. Идеально, если частота дыхания при выполнении упражнений – 12?14 в минуту. Если во время выполнения комплекса приступы удушья не возникают, можно приступать к занятиям ходьбой в зеленой зоне, лучше за городом. Ходить следует по возможности ежедневно в удобное время, натошак или через 2?3 ч после еды. Частота дыхания в начале тренировки не должна превышать 20 мин, частота сердечных сокращений (пульс) – 60 ударов.

Тренироваться можно на грунтовой или асфальтовой дорожке длиной 1000?2000 м (средний шаг человека, рост которого 160?170 см равен 60?70 см).

Начинать ходьбу рекомендуется в среднем темпе (80 шагов в минуту) и в первое занятие достаточно пройти 500 м. Постепенно в течение двух недель расстояние можно увеличить до 2000 м, а темп ходьбы до 110 шагов в минуту. Частота пульса не должна превышать 120 ударов в минуту. Если появится затрудненное дыхание, не пугайтесь, попытайтесь сами его снять. Для этого надо остановиться, сесть, лучше на скамейку и выполнить следующие упражнения.

1. Вдохнуть. Произнести на выдохе «пфф» при плотно сжатых губах: пауза. Повторить 4?5 раз.

2. Вдохнуть. Произнести во время выдоха при закрытом рте звук «мм», закрытый стон. Пауза. Повторить 5?6 раз.

3. Подушечками безымянных пальцев произвести растирание обеих сторон носа снизу вверх, в трех точках: на крыльях носа, выше крыльев носа и у корня носа. Длительность массажа каждой точки – 1 мин.

4. Указательным или большим пальцем надавить сверху вниз на заднюю поверхность грудины в области яремной ямки до появления умеренной боли. Если через 2?3 мин дыхание нормализуется, давление можно ослабить. Длительность однократного массажа этой точки – до 5 мин.

Если указанные меры не помогли, следует воспользоваться лекарствами, которыми вы обычно купируете приступ удушья. Продолжать тренировку в этот день не следует, ее следует провести на следующий день при условии хорошего самочувствия.

Дыхательная гимнастика по Болотову

При дыхательной гимнастике надо произносить определенные звуки, и на выдохе сначала быстро проговариваются согласные: «ш», «щ», «з», «с». Затем, по мере выдыхания воздуха из легких, к ним присоединяются гласные звуки: «у», «а», «е», «и». Эти упражнения сначала делаются в течение нескольких сунд, а затем время их произношения постепенно увеличивается до полуминуты.

1. Быстрая фаза – «ш», медленная фаза ? «у»: «ш-ш-у-у-у-у-у».
2. Быстрая фаза – «щ», медленная фаза ? «а»: «щ-щ-а-а-а-а-а».
3. Быстрая фаза – «з», медленная фаза ? «е»: «з-з-е-е-е-е-е».
4. Быстрая фаза – «с», медленная фаза ? «и»: «с-с-и-и-и-и-и».

Соединение согласных и гласных звуков можно выбирать произвольно, так, как наиболее удобно.

В программу движения, помимо предложенных дыхательных упражнений, необходимо включать простой комплекс дыхательных упражнений.

Очищение внутренних органов при бронхиальной астме

Периодически (по 1 неделе каждый месяц) нужно также проводить курс очищения для улучшения работы печени, поскольку это наш главный фильтр, очищающий кровь от токсических веществ, которые в противном случае могут попасть в слизистую бронхов и вызвать приступ. Наиболее мягкий способ чистки печени – прием травяного сбора.

Взять по 1 ч. л. спорыша (горца птичьего), березового листа и кукурузных рылец. Залить смесь 1 стаканом кипятка. Настаивать, укутав, в течение 1 ч. Пить настой в теплом виде до еды – весь стакан в течение дня. Курс, как и говорилось ранее, – 1 неделя.

Средство обладает желчегонным действием, освобождает печеночные желчные протоки от застойной желчи, а значит, и стимулирует активность самой печени.

Улучшение работы печени помогает справиться с дисбактериозом, поддерживающим течение бронхиальной астмы.

«Казалось бы, весной, когда вся природа оживает, пробуждается, цветут цветы, у меня появляются слезотечение, чиханье, насморк, головные боли».

4. Поллиноз, или сезонный аллергический ринит (насморк)

Весна – пробуждение природы от зимнего сна. На деревьях появляются первые листочки. Начинают цвести цветы. Это является основной причиной появления сезонного аллергического насморка, или поллиноза.

Причины заболевания

Аллергическую реакцию вызывает пыльца растений, обладающая определенными свойствами, – это пыльца ветроопыляемых растений с размером пыльцевых зерен не более 0,04 мм, что позволяет ей перемещаться с ветром на десятки километров и

достаточно глубоко проникать в слизистые оболочки.

Пыльца насекомоопыляемых растений имеет более крупные размеры и остается возле растений:

пыльца должна обладать аллергическими свойствами. Например, пыльца хвойных вызывает аллергию

не вызывает, в то время как пыльца ольхи, тополя, березы, клена в нашей местности является причиной болезни с середины апреля по май.

В начале лета поллиноз может вызвать пыльца ивы, лещины и различных трав, а в конце лета ? пыльца полыни, лебеды, злаков. Сезонные заболевания поллинозом прекращаются в октябре, ноябре и не регистрируются зимой и ранней весной.

Особенно опасны для страдающих аллергией цветение амброзии, этого коварного сорняка, завезенного в Россию в 60-е годы XIX в. из Америки с зерном пшеницы.

Аллергией страдал Наполеон. Бешеный приступ «цветочного» насморка случился с ним во время знаменитого сражения при Ватерлоо. Императору было просто не до ведения боя, может, поэтому французы и проиграли войну.

Симптомы заболевания

После начала цветения нос, небо, глаза, задняя стенка глотки восприимчивых людей постепенно или сразу начинают реагировать зудом. Затем появляются слезотечение, чиханье и прозрачные водянистые выделения из носа. У некоторых людей могут появиться головные боли, кашель, они теряют аппетит и сон, становятся раздражительными,

могут впасть в депрессию. Эти симптомы сохраняются в течение всего периода цветения растений. Какая пыльца вызывает насморк, на какие пыльцевые аллергены реагирует данный больной, могут определить во всех медицинских учреждениях, которые имеют специализированные аллергологические кабинеты или отделения. Обычно врач назначает кожные аллергопробы или анализ крови на определение иммуноглобулина Е к разным аллергенам.

Как помочь

Облегчить состояние больного поллинозом могут следующие меры.

Больной хуже чувствует себя при сухой солнечной погоде на открытом воздухе, чем в помещении. Поэтому в этот период обострения заболевания надо стараться как можно реже бывать на улице, чтобы избежать контакта с аллергеном.

Рекомендуется дома чаще делать влажную уборку, завешивать окна и двери увлажненной тканью для предупреждения попадания пыльцы в помещение.

При выходе на улицу надевать очки, смазывать вход в нос масляным раствором.

После прихода с улицы больному следует сменить одежду, принять душ, прополоскать рот, промыть глаза.

Как лечить. Вместо того чтобы лечить аллергическую реакцию, лучше всего избегать контакта с аллергеном.

Домашние методы борьбы с пищевой аллергией

Продукты, которые мы употребляем в пищу, становятся либо кирпичиками здоровья, либо причиной различных недугов.

5. Пищевая аллергия

Аллергия к продуктам питания (пищевая аллергия) – нередкое явление. Особенно часто регистрируется у детей первых лет жизни. Но чем старше, тем чаще она снижается. Пищевая аллергия протекает по типу реакции замедленного типа, но чаще реакции немедленного типа. Как правило, эти реакции протекают с эпизодами зуда, крапивницы, отека Квинке. Могут быть и нарушения со стороны желудочно-кишечного тракта, развивающиеся после употребления в пищу молока, яиц, орехов, рыбы, цитрусовых, шоколада и других продуктов, являющихся аллергенами. Эти пищевые аллергены могут вызывать такие аллергические заболевания, как желудочно-кишечная аллергия, острая крапивница, диффузный нейродермит; иногда возникают круглогодичный ринит и астма. Необходимо помнить, что часто непереносимость пищи носит псевдоаллергический характер и вызывается пищевыми добавками и консервантами. Непереносимость пищевых продуктов может быть вызвана и дефицитом пищеварительных ферментов лактозы к коровьему молоку. Может быть дефицит сахарозы и других ферментов. Как известно, практически все пищевые продукты, исключая соль и сахар, в той или иной степени являются носителями аллергенов.

Коровье молоко – наиболее сильный и часто встречающийся аллерген, что особенно важно учитывать при питании маленьких детей. Пищевая аллергия вообще встречается гораздо чаще у детей, чем у взрослых. У детей развитие пищевой аллергии обычно наблюдается

на фоне аллергического диатеза, при котором высока склонность к развитию аллергических

реакций. При наличии пищевой аллергии к коровьему молоку необходимо помнить, что молоко входит в состав многих готовых продуктов (блюд, кремов, шоколада, мороженого и т. д.), поэтому при употреблении этих продуктов тоже может развиваться аллергическая реакция.

Были случаи аллергии на молоко. «Смерть в колыбели», когда ребенок погибал от

молочной пищи или молочной пыли, если остатки молока были на пеленках, а ребенка клали в колыбельку.

Куриное яйцо является также одним из ведущих пищевых аллергенов. При употреблении его даже в минимальных количествах возможны тяжелые аллергические реакции.

Аллергичным является и желток яйца. Варка яиц уменьшает возможность аллергии, но не полностью. При наличии аллергии к куриному яйцу имеется перекрестная аллергия на другие виды яиц (утиные, гусиные). Очень важно помнить, что прививочные вакцины содержат незначительную примесь протеинов яиц. Этого бывает достаточно, чтобы вызвать у людей с аллергией к белкам яиц тяжелые, а иногда и смертельные реакции на введение, например, вакцины против гриппа. Помните, что даже варка каши в посуде, где варились яйца, даже если ее ополоснули, вызовет аллергическую реакцию.

Рыба, как морская, так и речная, а также различные рыбные продукты являются распространенными аллергенами. Термическая обработка мало влияет на антигенные свойства рыбопродуктов. Нередки аллергические реакции на вдыхание паров при приготовлении рыбы (варка, жарка). Возможна перекрестная повышенная чувствительность

к корму для рыбок (дафниям).

Ракообразные – раки, крабы, омары – достаточно аллергены.

Зерновые продукты (пшеница, рожь, овес) вызывают повышенную чувствительность.

Среди фруктов, ягод и овощей наиболее часто встречается аллергия к цитрусовым (апельсином,

мандаринам, лимонам). Желтые, красные, розовые овощи (помидоры, морковь) чаще вызывают аллергию.

Грибы, орехи, земляника, клубника – довольно сильные аллергены.

В возникновении аллергии большую роль играют улучшители продукта – пищевые добавки (красители, ароматизаторы, консерванты). Консерванты предотвращают рост микроорганизмов. Антиокислители, или антиоксиданты, замедляют окислительные процессы в жировых и масляных эмульсиях. Стабилизаторы хорошо сохраняют консистенцию. Разрыхлители делают выпечку более пышной. Эмульгаторы создают эмульсию и способствуют поддержанию однородности, например, крема или мороженого. Всемирная организация здравоохранения пропагандирует идею, что ни одна из разрешаемых к применению добавок не несет в себе опасности для здоровья. При этом как бы умалчивается окончание фразы: для абсолютно здорового человека. Но кто у нас, в реалиях современной цивилизации, может назвать себя абсолютно здоровым? Не зря в последние годы среди медиков и ученых ведутся горячие споры о крайней нежелательности некоторых добавок, применяемых повсеместно и широко. При пищевой аллергии очень важна доза аллергена. Клиническое проявление пищевой аллергии весьма разнообразно и зависит от того, какой орган или система послужили местом взаимодействия пищевого аллергена с антителом. Наиболее часто изменения происходят в пищеварительном тракте, но достаточно часты при пищевой аллергии и поражения кожи.

Желудочно-кишечная пищевая аллергия

Гиперчувствительность желудочно-кишечного тракта у детей грудного возраста, боль и урчание в животе, рвота, понос, метеоризм, отсутствие аппетита. У детей старшего возраста – хронический гастрит, колит.

Кожная пищевая аллергия может проявляться экземой, крапивницей, отеком Квинке. Никакая лаборатория, никакой врач не поставит вам диагноза пищевой непереносимости. Лучше вы сами сделаете это с помощью метода исключения.

Суть ее состоит в следующем: на некоторое время вы исключаете из рациона все подозреваемые продукты. Хотя нередко на основании косвенных признаков можно догадаться, какой продукт у вас вызывает аллергию. Единственный надежный метод диагностики заключается в исключении из рациона всех потенциально аллергенных продуктов питания по меньшей мере на 5 дней. Скорее всего это будут продукты, которые вы употребляете наиболее часто и на протяжении долгого времени. Поэтому, прежде чем приступить к подобному тестированию, подумайте о замене подобной пищи. 5 дней? это минимальный срок, за который кишечник и система кровообращения освобождаются от принятой пищи. Однако в некоторых случаях это происходит и дольше. Если ваш кишечник работает вяло (например, вы страдаете запорами), то процесс очищения можно ускорить 1?2 дозами слабительного, которое следует принять перед началом соблюдения диеты. В качестве более полезной альтернативы, рекомендуемой абсолютно всем для улучшения очистки организма и получения более достоверных результатов 1?3 ежедневные утренние клизмы объемом 1?2 л. Это поможет избавиться от застарелых отходов, которые скапливались годами и давно превратились в помойку, постоянно отравляющую организм.

Первый этап: ограничение продуктов.

Второй этап: постепенное возвращение продуктов в рацион (продукты должны тестироваться в чистом виде без соусов и специй).

После шести месяцев отказа от этого продукта вы можете попробовать его снова (если вы избавились от дисбактериоза и почистили организм).

Однако постарайтесь не злоупотреблять (есть его редко и понемногу).

Крапивница и отек Квинке

Крапивница – аллергическое заболевание, проявляющееся зудом, высыпанием волдырей на коже, реже – на слизистых оболочках. В тех случаях, когда процесс локализуется в местах, богатых подкожной основой, и проявляется в основном отеком, говорят об ангионевротическом отеке Квинке. Это заболевание, особенно крапивница, встречается значительно чаще, чем регистрируется медицинскими работниками. Данный факт объясняется тем, что клинические проявления крапивницы чаще длятся несколько часов, а затем исчезают или легко купируются приемом противогистаминных препаратов. Клиника. Высыпания могут локализоваться на любом участке кожи или слизистых оболочка.

Чаще они появляются на коже живота, шеи, груди, спины и бедер. Элементы сыпи иногда достигают 5?10 см и даже больше (гигантская крапивница), имеют форму кольца с белым участком кожи посередине (кольцевидная крапивница, узелковая), в некоторых случаях сливаются между собой, имеет разную окраску (бледно-розовые, телесного цвета). При надавливании на них ямка не остается. На ощупь элементы сыпи плотные и горячие, сопровождаются сильным зудом. Одновременно наблюдаются головная боль, повышение температуры, сердцебиение.

При этих состояниях расширяются сосуды кожи и подкожной клетчатки, повышается их проницаемость, возникает отечность кожи.

При аллергической крапивнице в качестве аллергенов – чаще всего выступают лекарственные

препараты, пищевые продукты, в настоящее время – пищевые добавки. В результате их воздействия могут развиваться острые и хронические формы крапивницы. К наиболее аллергенным продуктам можно отнести яйца, бобовые, молоко, фрукты, цитрусовые, раковые. Крапивница может вызываться и действием различных физических факторов, таких как холод, солнечный свет, тепло, механическое давление, вибрация. Холодовая крапивница может проявляться после купания, хождения в головном уборе (иногда появляется облысение). Солнечная крапивница развивается через несколько минут после воздействия солнечной радиации и ограничивается лишь облученными участками кожи. Поражения кожи обычно исчезают самостоятельно через 4 ч. Лечение сводится к защите от раздражающих аллергических факторов.

6. Причина аллергии – мелочи жизни (аллергия на цивилизацию)

Контактный дерматит и другие аллергии

Кожный дерматит достаточно распространен. Клинические проявления возникают через 2?3 суток после контакта с аллергеном, причем чаще происходит при повторных контактах.

В зависимости от степени тяжести и длительности заболевания контактный дерматит может проявляться самыми различными изменениями кожи – от слабого ее покраснения до выраженных мокнущих пузырей от отека в ранней стадии до утолщенных чешуйчатых бляшек при хроническом течении. Наличие беспорядочной и асимметрично расположенной

сыпи позволяет думать, что причиной ее развития являются внешние факторы. Об этом свидетельствует наличие поражения необычной формы. Говорят, что природа не рисует углов, и если область кожного поражения имеет квадратную форму, то всегда причиной является контактный дерматит. Аллергены: металлы (хром), украшения, браслеты часов, косметические и парфюмерные средства, краски для волос, кремы,

духи, формалин, фотореактивы, полимеры, каучук, канифоль, у медработников в фармацевтической промышленности – лекарственные средства (антибиотики, витамины). Самое свежее сообщение пришло из Барселоны – люди, подержавшие в руках монету достоинством в один или два евро, обнаружили на коже сыпь. Аллергию в этом случае вызвало наличие в денежном знаке никеля. Этот металл вообще часто провоцирует аллергию. Для лечения применяют мази (фторокорт, флуцинар). Для профилактики необходимо исключить контакт с аллергеном. В быту каждый из нас должен быть внимателен, наблюдателен и в меру осторожен.

Есть такое выражение: «У меня на этого человека аллергия». Оно справедливо, потому что существуют аллергические заболевания сугубо на нервной почве, во время общения с тем или иным неприятным для вас человеком.

Бедных женщин может коварно подстерегать современная косметика, масштабы и разновидности применения которой поистине глобальны. Дело в том, что аллергическая реакция подчас возникает на любой компонент косметики. Уберечься практически невозможно, как и отказаться от красоты вообще. Выход один – чем проще вещество, тем меньше риск.

А еще аллергию может вызвать ваш офис. Председатель Британской аллергической ассоциации Муриель Симонс считает, что эта растущая проблема только-только начинает привлекать к себе внимание. Аллергию может спровоцировать озон, выделяемый современным оборудованием, современные моющие средства, пластиковые покрытия – всего в одном офисе насчитывается более 300 вредных веществ.

Воспаление на конце пениса – дерматит от памперсов (по мнению Н. Семеновой) Иногда у мальчиков вокруг отверстия мочеиспускательного канала появляются ранки. При этом воспаленные ткани могут распухнуть и перекрыть проход канала, затруднив мочеиспускание. Такие ранки появляются вследствие опрелости. В этом случае лучше всего как можно дольше держать рану на открытом воздухе. Когда пенис необходимо прикрыть, ранку нужно смазать мазью, содержащей вазелин или ланолин, перед сном делать это обязательно. Если ребенок испытывает сильную боль из-за того, что не может помочиться в течение долгого времени, можно посадить его в ванну с теплой водой и предложить помочиться прямо в воде. Если это не поможет, необходимо обратиться к врачу.

Воспаление на кончике пениса и инфекция мочеполовых путей, на наш взгляд, естественное следствие пользования памперсами при уходе за младенцем-мальчиком. Названные заболевания – это только «цветики» от великой радости педиатров, что «попки у мальчиков сухие». Когда смотришь на радостные лица врачей, рекламирующих памперсы, всегда происходит мысль, что на экране не врачи, а роботы с программой на уничтожение рода человеческого.

Каждому врачу, каждой медсестре и каждому мало-мальски интересующемуся здоровьем мальчика – юноши – мужчины конечно же известно, как Природа позаботилась о половой системе мужчин. Яички, как «особая лаборатория, где разум Природы превращается в семя человеческое», вынесены из тела и должны иметь свой температурный режим и индивидуальные физические параметры. Повышение температуры даже на один градус немедленно

выключает сперматогенез, замедляются рост и развитие половой системы.

Когда на экранах телевизоров появилась реклама памперсов, мне захотелось узнать историю этого сатанинского действия против рода человеческого.

В Англии прототип памперсов использовался с давних пор в овцеводстве. Если рождалось много баранов, то оставляли несколько производителей в стаде. Они росли как обычно, ели травку и очень скоро проявляли свой бараний интерес к овечкам. Рождались ягнята. Баранов-производителей в стаде много не требовалось, чтобы они не устраивали бои болов, не делили овечек. Остальным надо было нагуливать

мясо, чтобы потом пойти на шашлык, плов, шурпу и тому подобное. Этим баранам надевали на яички теплую сумочку, очень похожую по высушивающим свойствам на нынешние

памперсы. Яички у баранов не развивались. Бараны росли спокойными, претензий к жизни и овечкам не имели по своей бараньей послушности шли на бойню. И яички у них были сухие.

Наши мальчики в памперсах сегодня проходят путь спокойных баранов. Отвлекая родителей от опасности возвращаемой памперсами импотенции, педиатры рассказывают в рекламах о «сухих попках» малышей, умалчивая о высушиваемых яичках. Можно только удивляться, что честной народ в России не слышит, как «звенят 22 сребреника» в ладонях продающих будущее России уже в пеленках.

Кроме того, мальчики в памперсах, обеспечивая покой мамам-лентяйкам, не требуют смены мокрого белья. А это значит, что никто не отрабатывает условного рефлекса – проситься на горшочек. Очень может быть, что в будущем наших мальчиков ждет спокойная жизнь в памперсах для взрослых. Их уже полно в магазинах. Зато «попки сухие».

Может ли быть аллергия на мужа

Теоретически существует вероятность аллергии на какие-то тканевые компоненты человека: перхоть, волосы, сперму. Последнее – крайне редкий вариант. В частности, после полового контакта, может возникнуть раздражение, жжение в области половых путей, иногда рвота, понос, отечность. Беда в том, что большинство супружеских пар предпочитают скрывать подобные недомогания, если они протекают в менее агрессивной форме, что в свою очередь дает риск в будущем заработать

более серьезное заболевание. Самое худшее – может наступить бесплодие, отсюда – распад семьи.

Но все это может быть связано не только с аллергией. Чаще это признак инфекционного процесса. Нужно забывать об эмоциональной реакции, связанной с взаимоотношением людей. Если люди находятся в состоянии конфликта, постоянного противодействия, то такая напряженная обстановка может привести к обострению имеющихся не только аллергических, но и других хронических заболеваний.

Аналогичная картина встречается и у мужчин: астма у мужчин от перхоти, волос, даже от любимых духов, косметики, применяемых женой.

И все же надо жить дальше во взаимосвязи.

Владельцы аквариумов знают, что рыбы развиваются лучше, если есть растения, а растения, если есть животные (рыбы).

Аллергия на животных

Одним из самых распространенных аллергенов являются аллергены животных, их источником являются как домашние, так и сельскохозяйственные животные.

Аллергенной активностью обладают шерсть, перхоть, перья, слюна, а также моча и экскременты животных. Собаки, кошки, лошади, овцы, морские свинки, кролики, хомяки, крысы и попугаи – все они могут являться причиной аллергического заболевания.

Аллергические реакции на животных наиболее остро проявляются в форме аллергического

ринита и конъюнктивита. Более того, они могут сыграть существенную роль в

развитии бронхиальной астмы, несмотря на то, что основными аллергенами при бронхиальной астме являются бытовые. Людям, у которых обнаружена аллергия на животных, бывает очень трудно расстаться с любимой собакой или кошкой. Но, к сожалению, часто это решение является единственно правильным. Трудно добиться положительного результата в лечении, если при наличии аллергии к шерсти животного вы продолжаете с ним контактировать.

На взгляд специалистов, лучшее решение проблемы состоит в том, чтобы избежать контакта с источником аллергенов, и прежде всего отказаться от содержания домашних животных.

К сожалению, иногда этого достаточно для полного выздоровления, потому что аллергены животных, в том числе эпидермальные, легко переносятся воздухом и на одежде других людей.

Тем не менее первое, что должен сделать больной, – это свести к минимуму общение с животным, если убрать животное для вас неприемлемо – мойте его не реже 1 раза в неделю, но проводите эту процедуру самостоятельно. Превратите вашу спальню в место, изолированное от всех остальных комнат и совершенно недоступное для вашей собаки или кошки. Чтобы уменьшить содержание частиц эпидермиса животного в помещении,

лучше убрать из него ковры, мягкую мебель и все, что может накапливать пыль.

Необходимо использовать очистители воздуха.

И последнее. Даже если у вас нет аллергии и вы решили завести домашнее животное, помните, что взаимосвязь между ранним, в младенческом возрасте, контактом с аллергенами животных и более поздними проявлениями аллергии на животных считается общепризнанной. Вы должны серьезно взвесить все «за» и «против», особенно если у ваших близких родственников были или есть аллергические заболевания.

Основные симптомы аллергии на животных:

- 1) заложенность носа, выделения из носа, чиханье;
- 2) зуд и покраснение глаз, слезотечение;
- 3) свистящие хрипы в грудной клетке, сухой кашель;
- 4) затруднение дыхания (одышка, удушье);
- 5) признаки экземы или крапивницы.

Весной и летом начинается сезон садово-огородных работ. Городские и сельские жители примутся за обработку земельных участков, деревьев, растений. При этом будут пользоваться различными химикатами. Могут ли они вызвать аллергию? Безусловно, любые химические соединения смогут выступать как аллергены. Но те химические соединения, которые используются для обработки растений от вредителей, чаще всего являются не аллергенами, а сильными химическими раздражителями. Поэтому существуют определенные правила для работы с этими соединениями. Рот и нос должны быть закрыты респираторами. Человек должен следить за тем, чтобы химикаты не попали на открытые участки тела: на кожу, на слизистые. И каждому такому химическому соединению для обработки растений придается специальная инструкция, которую можно внимательно прочесть, прежде чем начать работать с тем или иным препаратом.

После работы с химикатами нужно принять душ, тщательно умыться, вымыть руки с мылом, для того чтобы на коже и слизистых не осталось никаких следов этих соединений.

Какие подушки вызывают аллергию?

Могут ли стать аллергеном перьевые и пуховые подушки?

Любые перовые подушки могут стать источником аллергических реакций. В пухово-перовых изделиях, пушистых коврах, ворсистых поверхностях диванов и кресел скапливается домашняя пыль, в которой с легкостью селятся микроскопические клещи. Они питаются слущенными частицами эпидермиса человека. Сами клещи и продукты их жизнедеятельности легко попадают в воздух. В благоприятной среде клещи легко и быстро размножаются, со временем достигают такой концентрации, которая вызывает тяжелую аллергическую реакцию дыхательных путей. В доме, где есть больной, страдающий аллергией, нежелательно иметь пухо-перовые подушки и одеяла. Лучше пользоваться синтепоновыми изделиями, в которых клещи не размножаются.

Постельные принадлежности необходимо регулярно чистить.

Ну, а если не хочется расстаться с любимой подушкой?

Подушка человека, который не хочет страдать от аллергии, должна быть такой, чтобы ее можно было легко стирать раз в три недели, постоянно проветривать или прожаривать на солнце (балконе, лоджии). Также надо чистить и другие постельные принадлежности: одеяла, матрасы, плотные покрывала. Мелкие клещи домашней пыли любят

поселяться и в пушистых коврах и в ворсистых поверхностях диванов и кресел.

Человек, решивший вылечить аллергический насморк, прежде чем принимать гормональные таблетки и капли, должен обратить внимание на милый сердцу интерьер с обилием ковров, подушек и других пылесборников.

Реакция на пробу Манту

Возможна аллергическая реакция на пробу Манту?

Внутрикожные пробы Манту являются общепринятым тестом для раннего выявления туберкулеза. Их необходимо проводить взрослым и детям. Проба чрезмерно выражены свидетельствует об инфицировании человека микобактериями туберкулеза.

Из этого правила есть исключения: некоторые больные с аллергическими реакциями могут отреагировать на введение туберкулина пышной пробой. В этом случае аллерголог и фтизиатр вместе должны разбираться в причинах чрезмерной реакции.

Имеются кожные пробы на сар, бруцеллез и другие заболевания.

Существует ли такое понятие, как «аллергия на холод»?

Холод может провоцировать ухудшение состояния больных с другими проявлениями аллергии. Например, хорошо известно, что больные с аллергическим ринитом при попадании

в атмосферу с холодным воздухом начинают чувствовать себя хуже, у них может усиливаться

заложенность носа. Под воздействием холодного воздуха у них может усилиться бронхоспазм. На такие формы проявления обострения заболевания не являются настоящей раздражитель, неспецифический фактор провокации уже имеющегося аллергического процесса.

Например, девушки ходили в холодный период года (в 40—50-е гг. XIX в.) без чулок – и кожа у них становилась синюшной, отечной, появлялись сосудистые прожилки на коленках.

При хождении зимой без головных уборов молодые люди лишались волосяного покрова на голове (облысение).

Как поется в песне: на голове ни пуха, ни пера.

У некоторых холодная крапивница появляется после купания.

Мертвый воздух

Вы никогда не задумываетесь, почему быстро устаете, долго находясь в помещении, которое совсем не проветривается, или в помещении, где много людей. Дело в том, что в воздухе возникает «перекося» в природном соотношении кислорода и углекислого газа. Как известно, кислород нужен, нашему организму (в первую очередь мозгу) для нормального функционирования, а углекислый газ мы выдыхаем. Повышенное содержание

углекислого газа в воздухе – вялость, сонливость. Мысли начинают путаться, а голова плохо соображает. Если ситуация будет усугубляться, т. е. помещение по-прежнему остается закрытым, то накопление углекислого газа вызывает головную боль, даже обморок. По статистике более 30 % мужчин и более 50 % женщин отмечали у себя хотя бы один из перечисленных выше симптомов на рабочем месте в офисе. Причем кондиционеры

не решают проблему, поскольку не способны превращать углекислый газ в кислород. Они лишь охлаждают воздух и слегка очищают от пыли. Также в закрытом помещении возникает дисбаланс между положительно и отрицательно заряженными ионами воздуха. Количество положительных ионов увеличивается, что неестественно для состава воздуха, необходимого для здоровья человека. Кроме того, в воздух добавляются загрязняющие включения животного, человеческого и растительного происхождения, которые постоянно носятся в нем. Так, по исследованиям шведов, самые крупные частички пыли, оставшиеся после уборки, оседают на 1 м за 2 с, а самые мелкие (на то же расстояние) – через 6 дней. Далее, присутствуют продукты открытого горения от газовых плит, летучие вещества от разнообразных парфюмерных и моющих средств, раздражающие дыхательные пути, и разнообразные микроорганизмы. Например, очищение

апельсинов от кожуры вызывает увеличение содержания летучих органических веществ на сотни миллиграммов на кубометр воздуха в течение многих часов, а детские игры способны невероятно увеличивать количество пыли в воздухе.

Все эти факторы в совокупности значительно ухудшают состав воздуха, а повышение содержания разнообразных частиц увеличивает нагрузку на дыхательные пути.

Вдобавок они могут быть переносчиками болезнетворных микроорганизмов, а также раздражающих и аллергенных агентов, если сами не являются таковыми. Все загрязнители могут поглощаться поверхностями помещений и затем выделяться из них, а также вступать во взаимодействие друг с другом, создавая новые вещества, в том числе и аллергены.

Лекарственная аллергия

В результате развития промышленности, в том числе и химической, получено большое количество разнообразных медикаментов, которые прочно вошли в практическую медицину. Наряду с положительным терапевтическим эффектом они обладают и побочным действием. Во всем мире идет увеличение применения лекарственных средств среди населения. Причем довольно часто люди сами себе прописывают препараты, т. е. занимаются самолечением. Самыми популярными в этом смысле в народе являются антибиотики, сульфаниламиды и жаропонижающие средства. Соответственно участились случаи побочных явлений, возникающих от лекарственной терапии. Среди них значительное

место занимает лекарственная аллергия. При лекарственной аллергии имеет место

повышенная чувствительность организма к лекарствам. Как правило, реакция возникает при повторном применении лекарств, реже – при длительном первичном курсе лечения.

А. Д. Адо делит лекарственные аллергии на 3 группы: острые, подострые и затяжные. Острые развиваются мгновенно или в течение первого часа с момента поступления в sensibilized организм и клинически проявляется анафилактическим шоком, отеком Квинке, приступом бронхиальной астмы. Подострые реакции возникают в течение первых суток после введения медикамента. К ним можно отнести крапивницу, иногда лихорадку. Реакции затяжного типа развиваются спустя несколько суток или недель после введения лекарственного аллергена. Клинически они проявляются экземой, крапивницей, бронхиальной астмой.

У грудного ребенка аллергия может проявиться и через грудное молоко, если лекарство получала мать.

Профилактика лекарственной аллергии включает первичные и вторичные мероприятия. Первичные мероприятия проводятся в следующих случаях. Мы разделяем мнение Б. Е. Вотчала, который указывал, что назначать лекарства нужно только в том случае, когда оно совершенно необходимо, когда нельзя не назначать, потому что вред бездействия будет, несомненно, большим, чем медикаментозное действие. Не следует длительно принимать одни и те же препараты. При проведении лечения необходимо помнить о возможности возникновения лекарственной аллергии.

Цель второй профилактики – не допустить развитие аллергической реакции в sensibilized к медикаментам организме. Прежде чем принять лекарство, следует исключить наличие повышенной чувствительности (зуд, крапивница, аллергический насморк, бронхиальная астма).

Больной может оказаться в ситуации выбора – лечиться, чтобы не мучиться или не лечиться, чтобы мучиться еще больше.

7. Экссудативно-катаральный диатез

Обычно так называют заболевание, при котором у ребенка кожа и слизистые оболочки становятся весьма ранимыми и воспаленными. Объясняя причину таких проявлений, обычно врачи ссылаются на наследственную склонность к аллергическим реакциям и затяжным

болезням. Как правило, констатируют факт неблагоприятных условий внутриутробного развития: нерациональное питание матери, неадекватная медикаментозная терапия, гипоксическое голодание плода (зачатый в пьяном состоянии; зачатый в безумстве – в безумстве рождается, с болезнями).

После рождения ребенка проявления аллергических реакций связаны с пищевыми аллергенами, которыми являются коровье молоко, шоколад, клубника, цитрусовые, белок куриного яйца, речная рыба.

Болезнь может протекать бурно с первых дней жизни, непременно проявляется ярко выраженными симптомами. Медикаментозное лечение усугубляется симптомами болезни. Диатез переходит в нейродермит, а кашель – в бронхиальную астму.

Болезнь может протекать вяло, что на языке врачей-практиков означает благоприятно.

И родители ждут, когда дитя перерастет болезнь.

Проявление экссудативно-катарального диатеза: кожные поражения – гнейс, опрелости, молочный струп, экзема, стромбулюс и почесуха.

Гнейс – у детей грудного возраста появляются бурые жирные чешуйки на бровях и волосистой части головы. Кожа под ними воспаляется. Это уже себорея. Она может

расширить свою площадь и превратиться в экзему. В складках кожи появляется опрелость.

На щеках утолщается кожа и начинает шелушиться – это молочный струп.

На коже лица и туловища появляются мелкие пузырьки с жидкостью – это сыпь. Кожа воспаляется, пузырьки лопаются, вытекает желтоватая жидкость. При подсыхании образуются корки. Высыпания сопровождаются зудом. Мокнущая экзема длится долго. Иногда мокнущая экзема чередуется с сухой, с шелушением и зудом. Появляется нейродермит.

У детей старшего возраста поражение кожи проявляется в виде мелкой узелковой сыпи – строфулюса, или в виде мелких плотных зудящих узелков на руках и ногах – почесуха.

Экссудативно-катаральный диатез сопровождается усиленным неравномерным слущиванием эпителия языка (географический язык), воспалением глаз, верхних дыхательных путей, часто переходит в бронхиальную астму. Проявляются воспаления мочеполовых путей. Поносы чередуются с запорами. Выделяется большое количество слизи.

Лечение:

- 1) устанавливается режим питания с ограничением углеводной пищи;
- 2) вводится ранний прикорм мясом;
- 3) в случае выявления антигена проводится серия инъекций препаратов тавегила, супрастина, перитола, фенкарола, кетотифена;
- 4) назначается лекарство, усиливающее пищеварение: мезим-форте, фестал, панкреатин, а также препараты для приспособления организма к сложившейся ситуации загрязненного организма – адаптогены – дибазол, пентоксил;
- 5) детям с сильным зудом назначаются лекарства, успокаивающие нервную систему (фенобарбитал);
- 6) часто для снятия наружных симптомов применяются настои – ромашки, коры дуба, чабреца, калины, чистотела, масла шиповниковое, облепиховое, кедровое;
- 7) чтобы ребенок не чесался, на локотки накладывают шины из картона. Надевают матерчатые варежки, накладывают глиняные маски на пораженные экземой участки кожи;
- 8) купать ребенка надо часто – 3 раза в день. В России существовал обычай приготавливать для ребятешек настои из вербы (ивы), освященной в Лазареву субботу. Пучки молодых побегов заваривали и купали в этой воде детей;
- 9) поить больного с аллергическими проявлениями и настоями на коре со сливового дерева. Этой корой хорошо промывать глазки и ушки больного ребенка.

Простые советы при экссудативно-катаральных диатезах:

- 1) кормите материнским молоком как можно дольше – оно помогает формироваться иммунной системе и ферментативной системам организма;
- 2) начинайте давать различный прикорм как можно позже. Чем больше вы оттянете начало контактов с новыми веществами, тем меньше вероятность развития их непереносимости;
- 3) закаливайте дитя! Это поможет сделать иммунную систему устойчивой и к простудам, и к аллергиям;
- 4) не забывайте про обязательные ежедневные проветривания комнаты и прогулки на свежем воздухе;
- 5) поменьше контактов с бытовой химией. Следите, чтобы ребенок тщательно смывал с себя мыло и шампунь, а если он помогает вам по дому – средство для мытья посуды и т. п.;
- 6) стирайте вещи детей до 5 лет только детским мылом. Вам что важнее – безупречная белизна или здоровье ребенка? Крайне желательно стирать тем же мылом

и родительские вещи, по крайней мере, исключите порошки с энзимами. Весьма распространенная ситуация, когда ребенок в вещичках, постиранных детским мылом, трется мордашкой о материнский халат после стирки порошком с биосистемами. В результате о причинах раздражения кожи догадаться не может никто;

7) обязательно проглаживайте детское постельное белье и носильные вещи. Высокая температура поможет разрушить остатки молекул моющего средства. Впрочем, это касается и одежды родителей;

8) старайтесь не одевать ребенка до 5 лет в шерстяные изделия;

9) не заводите никаких домашних питомцев, пока вашему ребенку не исполнится 5 лет;

10) не травите малыша пассивным курением! Иначе все остальные меры попросту бесполезны.

Конечно, скормить малышу таблетку проще, чем долго и нудно полоскать каждую вещицу, а затем и гладить. Но если все вышеперечисленное кажется вам слишком трудным и утомительным, не удивляйтесь, когда «временная» детская аллергия перейдет в постоянную, а ее разнообразные симптомы будут увеличиваться и усиливаться. Например, был диатез и насморк – появится астма, а аллергенами начнут становиться еще вчера безопасные вещества и продукты.

Итак, выбирайте: 5 лет труда или вся ваша жизнь в мучениях? Причем не только ваша, но и вашего ребенка, а также внуков и правнуков, поскольку «взрослая», т. е. принявшая хроническую форму, сверхчувствительность организма передается по наследству? в отличие от раннего детского дерматита.

Диета будущих и кормящих мам

Конечно, вы помните, что антитела часто передаются от женщины плоду и от кормящей матери ребенку. Поэтому надо сделать ваш рацион в это время максимально безопасным и для вас, и для вашего малыша.

Вот специальная диета, рекомендованная НИИ педиатрии для будущих и кормящих мам.

1. Исключите из рациона копчености, консервы, колбасные изделия, рыбу, все жареное (тушеное можно), яйца, икру, мед, орехи, любые бульоны (даже куриные), молоко и сливки, дрожжевой хлеб, грибы, кофе, какао, шоколад и конфеты с добавлением арахиса, арахис в любых видах (в том числе ореховые пасты), майонез, пряности, кетчупы и другие промышленные соусы, любые цитрусовые, клубнику, абрикосы, персики,

облепиху, киви, виноград (зеленый можно, если с ребенком все благополучно), зелень, соки, сыры, томаты, перец (и острый, и сладкий), морскую капусту, красные яблоки, бобы, животные жиры, квашеную капусту, редьку, редис, торты, пирожные, мороженое, кремы, фруктовые кефиры и йогурты.

2. Ограничьте употребление свеклы, баклажанов, моркови, картофеля, варенья, сахара, хлебобулочных изделий без дрожжей и любых жиров, поскольку высокое содержание жиров в рационе матери увеличивает риск развития аллергии у ребенка.

3. Ешьте побольше гречневой, пшенной, рисовой и овсяной каш, любых овощей и фруктов,

кроме указанных выше. Сахар замените фруктозой. Пейте несладкие кисломолочные продукты, ешьте сою и творог. Ваш организм получает необходимый ему кальций как из сои и овощей, так и из творога, йогуртов и кефира, поскольку у женщин в это время (впрочем, как и у людей ослабленных и испытывающих острый дефицит кальция) усвояемость его из молочных продуктов резко повышается. А вот любые витамины и препараты кальция, даже растворимые, практически не усваиваются и способны привести лишь к камням в печени и почках.

И помните: максимально длительное грудное вскармливание материнским молоком не

только повышает сопротивляемость к простудным заболеваниям и увеличивает интеллектуальный потенциал ребенка, но и защищает его от риска возникновения аллергии и других заболеваний на всю оставшуюся жизнь.

Когда и чем начинать прикармливать

Не раньше чем с 4 месяцев можно приучать к фруктовым сокам. Начинайте всегда с одного вида сока. Смешанные соки лучше не давать малышам до полугода, а из цитрусовых и экзотических фруктов – до года.

Следующий этап «взрослой жизни» – фруктовое пюре. Оно бывает гомогенизированное (для малышей 4?6 месяцев), мелкоизмельченное (от 9 месяцев) и с кусочками фруктов (с одного года). Следите, чтобы в пюре не было крахмала, а также сливок и молока!

Каши целесообразно вводить после того, как начнут активно работать слюнные железы, т. е. крахмал будет расщепляться ферментом, содержащимся в слюне. Если у крохи «потекли слюнки», значит, можно кушать каши. Но варите их всегда на воде! Среднестатистический полугодовалый ребенок уже готов к встрече с творогом, кефиром и даже мясом, правда, еще в гомогенизированном виде. Но имейте в виду, что кефир поначалу может вызвать жидкий стул, поскольку он и на взрослых действует как легкое слабительное. Не покупайте смеси, где содержатся творог с фруктами, кефир с фруктами и сахаром, я уже не говорю о присутствии крахмала! Такие сочетания трудно выдержать даже крепкой пищеварительной системе здорового взрослого человека, не то что маленького ребенка. А вот смесь мяса с овощами (не крахмалистыми) очень даже полезна.

К концу первого года жизни дети становятся «совсем взрослыми» и уже умеют пережевывать пищу. Им становятся нипочем целые кусочки фруктов, овощей, рыба (не забывайте извлечь кости), сыр и даже макароны.

О молочных кашах

Если вы не хотите, чтобы у ребенка постоянно текли сопли и он не вылезал из простуд, не пичкайте его слизеобразующей пищей!

О манной каше

Манка вредна даже взрослым (и даже сваренная на воде). Дело в том, что она готовится из сердцевинки зерна и совершенно лишена веществ, которые помогли бы переварить ее. На переваривание манки тратится гораздо больше энергии, чем можно получить от нее самой. Поэтому недопустимо кормить манной кашей больных и детей – они от нее лишь слабеют и хиреют.

Фитотерапия при аллергии. Совет А. Майской

Мята

1/2 ч. л. залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 30 мин и принимать по 2?3 ст. л. 3 раза в день.

Ромашка аптечная

1 ст. л. настоять в 1 стакане кипятка в течение 30 мин. Пить по 1/2 стакана 3

раза в день.

Черёда

2 ст. л. залить 1/2 л кипятка, настоять 12 ч, принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

Сельдерей

Сок из корней принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Хранить в холодильнике.

Одуванчик

1 ч. л. травы настоять в течение 1 ч в 1 стакане кипятка. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Травяные сборы (способы приготовления смотри в советах народной медицины):

- 1) золототысячник, шалфей, ромашка;
- 2) крапива, ромашка;
- 3) тимьян, фиалка трехцветная, ромашка, черёда.

8. Кожные заболевания

«Я много читала о лечении по Болотову Б. В., в частности от аллергических и кожных заболеваний. Расскажите о методах лечения кожных и аллергических заболеваний по Болотову Б. В.»

Если вдуматься, то вряд ли найдется человек, который не сталкивался с кожными заболеваниями. Начиная с раннего детства, мы мучаемся диатезом, зудящими дерматитами. А затем начинаются всевозможные аллергии, чуть позже появляются юношеские угри, а уж потом наступает пора псориаза, экземы.

Конечно, кожа – это защитный панцирь, который соприкасается с внешней средой, неизбежно от нее страдает. Однако причина того, что кожные заболевания сопровождают от рождения до последнего вздоха, заключается в том, что большинство кожных заболеваний вторичны. Основной болезнью чаще всего являются недуги желудочно-кишечного тракта, болезни печени и почек, хронический тонзиллит, гайморит (об этом написано в начале книги).

Здесь мы расскажем о лечении самых различных кожных аллергических заболеваний по Болотову и Л.и Г. Погожевых

Еще одно важное замечание. При наружном лечении экземы, псориаза постоянно помните об общем принципе лечения кожных заболеваний.

На сухое нужно класть сухое, а на мокрое – мокрое. Если кожное воспаление мокнущее, то применяются примочки из лекарственных растений. Если воспаление сухое, то применяются мази.

Учитывая связь кожных заболеваний с эмоциональными стрессами, можно сказать: английский врач Сиденхеле (XVIII в.) заметил: прибытие в город паяца значит для здоровья его жителей города больше, чем десятки нагруженных мулов.

Можно привести еще одно изречение: «Веселые люди живут дольше и не болеют. Ровное настроение – гарантия выздоровления».

Практические навыки по Болотову

Очищение организма в целом и отдельных его органов можно осуществлять несколькими методами.

Одним из таких методов является лечение по Болотову и народной аптеке, собранной Погожевых Л. и Г.

Для успешного применения этого метода необходимы чисто практические навыки (знания),

как приготовить шарики Болотова, как подобрать для них соответствующие компоненты, что такое уксус Болотова и как его приготовить, какие методы лечебного очищения глиной вам придется применять для своего лечения.

Шарики Болотова

Приготавливают жмых из овощей или фруктов с добавлением лечебных растений. Для этого из очищенных от грязи и кожуры овощей и фруктов отжимают сок с помощью соковыжималки.

Как только вы получите жмыхи, тут же надо их скатать ладонями в маленькие шарики величиной с фасолину. Если по рецепту вам надо добавить в шарики целебное растение, его нужно предварительно размельчить, затем смешать с овощными жмыхами, а уже затем скатывать в шарики.

Хранить шарики Б. В. Болотова необходимо в холодильнике не больше двух недель.

Шарики принимать по 3 раза в день по 2 ст. л. за 20 мин до еды. При этом их разжевывать не надо. Сок, который вы получили при приготовлении жмыхов, пейте на ночь чуть подсоленным.

Для того чтобы шарики лучше проглатывались, советуем их чуть-чуть смазывать растительным маслом или сметаной.

Лечебные шарики можно принимать без всяких перерывов, долгое время. Но обычно при запущенных случаях заболевания надобность в них отпадает через несколько месяцев, после того как ваша болезнь пойдет на убыль.

Лечебный квас Б. В. Болотова

Для того чтобы приготовить лечебный квас Болотова Б. В., вам понадобятся 3 л свежей молочной сыворотки и 1/2 стакана сухой или стакан свежей заготовки лечебных растений. Применительно к каждому заболеванию, о котором пойдет речь в этой книге, мы расскажем, какая трава вам понадобится. Траву помещаем в марлевый мешочек и с помощью грузила (камушка) погружаем ее на дно банки. В полученную смесь добавляем 1 ч. л. сметаны и 1 стакан сахарного песка. Квас будет готов через 2 недели. Хранить его надо в теплом темном месте. Банку закрыть тремя слоями марли.

Лечебный квас Болотова пьют перед едой за 10-20 мин по 1/2 стакана 1-2 раза в день в течение месяца. Затем делается перерыв месяц и снова возобновляется лечение квасом Болотова.

Пьют квас до значительного улучшения в ходе заболевания.

Каждый раз отпитый квас дополняется соответствующим количеством воды или сыворотки

и сахара. На другой день квас становится пригодным для употребления. Лучше квас приготовить заново.

Уксус Болотова

Основа лечебных уксусов Болотова. Возьмите перезревшие яблоки или падалицу. Их нужно вымыть, нарезать помельче или раздавить, затем переложить в эмалированную кастрюлю с широким дном и залить горячей кипяченой водой (65-70 °С). Вода должна покрывать яблоки на 3-4 см. На 1 кг сладких яблок добавить 50 г сахара, для кислых – 100 г. Посуду поставить в теплое место, но не на солнечную сторону, часто помешивать массу, чтобы она не подсыхала сверху.

Через 2 недели жидкость процеживают через марлю, сложенную в 2-3 слоя, и переливают в большие банки для брожения. Лучше не доливать доверху 5-7 см. Теперь пусть банки постоят еще 2 недели. Потом, не взбалтывая, готовый уксус перелить в банки, но не доверху. Осадок процедить через плотную ткань. Далее берем 1/2 л яблочного уксуса, добавляем в него 1/2 стакана веток или корней багульника и настаиваем в течение 2 дней. Этот настой добавляем в чай.

Если у вас нет возможности приготовить уксус Болотова, то вы можете использовать покупной нерафинированный яблочный уксус.

Лечение глиной

Для применения внутрь используется жирная чистая глина без примеси и посторонних включений. Лучше использовать глину, которую удалось добыть цельным куском. Брикет нужно разбить на маленькие кусочки и истолочь в ступке как можно мельче. Затем просеять через сито, чтобы избавиться от примесей. Чистый порошок выставить на солнце (об этой процедуре, работая с глиной, нельзя забывать никогда). Теперь глина готова к употреблению.

Нормальная доза для взрослого – 2 ч. л. порошка глины в день. Глину разводят холодной водой и принимают 2 раза в день утром и вечером (если не указан другой способ приема глины). Не следует есть много после приема глины. Разведенный порошок глины нужно пить глотками без спешки. Если на дне стакана осталась глина, можно еще добавить воды.

И опять напомним: нельзя размешивать глину металлической ложкой. Глину можно развести

(оживить) лечебным уксусом Болотова, настоянным на корнях сабельника болотного. Привнесите в свою жизнь движение, вы не только повысите общий тонус, но и укрепите свой организм.

При оздоровлении по Б. В. Болотову и Л. и Г. Погожевых рекомендуется комплекс упражнений:

- 1) комплекс упражнений утренней разминки;
- 2) комплекс щадящих упражнений.

Комплекс упражнений утренней разминки Л. и Г. Погожевых (Болотова Б. В.)

1. Исходное положение: лежа на спине. Руки и ноги расслаблены. Не открывая глаз, глубоко вдохните и полностью выдохните ночной застоявшийся воздух. Повторите глубокий вдох, а затем выдох три раза.
2. Несколько раз пошевелите пальцами на правой ступне, затем на левой: большой палец приподняли, остальные отвели чуть вниз.
3. Возьмите большой палец левой руки за кончик и легонько потрясите его. То же самое сделайте со всеми пальцами левой, а затем правой руки.
4. После этого проведите программирование на излечение от своего заболевания.
5. Разотрите ладони так, чтобы они стали теплыми. Плотно сожмите пальцы и растирайте уши ладонями сверху вниз, сделайте десять движений. Большие пальцы во

время массажа находятся за ушами, указательные движутся по раковинам. Кончики пальцев должны опускаться до уровня рта.

6. Положите правую ладонь на лоб, а левую на нее сверху, затем сделайте двадцать движений вправо-влево. Мизинцы нужно держать над бровями.

7. Полежите несколько секунд с закрытыми глазами, сосредоточив внимание на области лба. Тыльной стороной больших пальцев помассируйте глазные яблоки, после чего положите правую ладонь на щитовидную железу, а на нее ? левую ладонь.

8. Произведите десять движений сверху вниз, до живота.

9. Положите ладони на живот и сделайте десять круговых движений по часовой стрелке.

10. Поочередно подтяните ноги к груди и разогните их. Всего нужно выполнить десять таких подтягиваний.

11. Исходное положение: сидя на краю кровати. Положите правую ногу на левую и 10 раз помассируйте выемку ступни. То же самое повторите с другой ногой.

12. Сцепите пальцы в замке на затылке и сделайте ими 10 горизонтальных и 10 вертикальных движений. В конце плотно прижмите ладони к ушам и кончиками пальцев «простукивайте» затылок.

Комплекс щадящих упражнений

Дыхание при всех упражнениях свободное. Упор делается на умственное сосредоточение, сохранение внутреннего спокойствия, неприменение физической силы. При выполнении упражнений нужно согласовывать движения тела, рук и ног со скрытым усилием. Эти упражнения предназначены для определенных дней недели, а в воскресенье – отдых.

Упражнения на понедельник

1. Встать прямо, глядя вперед. Сложить руки «лодочкой» перед грудью, вложив одну кисть в другую, словно вы держите в вертикальном положении трость.

Сосредоточьтесь в позе почтительного внимания, как будто вы стоите перед наставником или старшим, показывая ему этот предмет.

2. Поднимитесь на носки, подняв руки через стороны ладонями вверх, а кончики пальцев направьте друг к другу. Смотрите вверх на воображаемый предмет у вас в руках. Стойте на выпрямленных ногах. Сожмите зубы, кончиком языка упритесь в твердое

небо за верхними зубами и дышите через нос. Дайте мозгу отдых. Затем сожмите кисти в кулаки, медленно опустите их в стороны – вниз, разжимая пальцы. Опустите пятки на пол.

Упражнения на вторник

1. Поднимитесь на носки, разведя руки в стороны на уровне плеч ладонями вверх. Дышите глубоко и спокойно, глядя прямо вперед и фокусируя свое внимание на одной точке.

2. Стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, уприте левую руку в поясницу, одновременно с этим подняв правую руку над головой, как бы желая достать ею верхушку дерева. Ладонь развернута кверху, взгляд упирается в поднятую руку. Вдыхайте через нос, энергично ведя поднятую руку вниз, к бедру. Повторите упражнение, поменяв руки.

Упражнения на среду

1. Стоя прямо, пятки вместе, носки врозь, уприте левую руку в поясницу, сделайте

большой шаг вперед левой ногой, согнув ее в колене и выпрямив правую ногу. Корпус немного наклоните вперед. Вытяните левую руку вперед, как если бы вы хватали ею корову за хвост. Изо всей силы тяните, фиксируя взгляд обоих глаз на левой руке. Поменяйте руки и повторите упражнения.

2. Встаньте, подняв грудь. Уставьтесь вперед сердитым взглядом. Сделайте толчок руками вперед на уровне груди, как бы вонзая в кого-то когти. Затем энергично ответите их назад. Повторите упражнение 7 раз.

Упражнения на четверг

1. Упритесь языком в твердое небо, стисните зубы и широко откройте глаза.

Опускайтесь в полуприсед, пока бедра не станут почти параллельными земле.

Опускайте руки, как бы вдавливая ими что-то в землю. Затем разверните ладони вверх так, как будто вы держите в них что-то тяжелое. Выполнить упражнение 3 раза.

2. Встаньте прямо, устремив взгляд вперед. Левую руку сожмите в кулак и отведите его к талии, за бедренную кость, сжатыми пальцами кверху. Правую руку раскрытой книзу ладонью проталкивающим движением вытяните справа налево через грудь.

Махнув рукой вниз, чтобы коснуться колена, верните ее в сторону. Повторите то же самое левой рукой. Повторите упражнение несколько раз, чередуя руки.

Упражнения на пятницу

1. Наклонитесь вперед, опустив обе ладони на землю, согните левую ногу в колене, правую вытяните назад. Поднимите голову и подайте грудь вперед. Вытянув корпус вперед, дышите спокойно и ровно. Выполните те же движения, согнув в колене правую ногу и вытянув назад левую. Повторите упражнение несколько раз.

2. Встать прямо, расставив ноги в стороны. Обхватить затылок сцепленными пальцами рук. Втянуть живот, согнуться в талии и опустить голову как можно ниже, желательнее до тех пор, пока она не окажется между бедрами. Закройте рот, зубы соедините, и кончиком языка коснитесь твердого неба. Дышите через нос. Затем выпрямитесь и наклонитесь снова. Повторите упражнение несколько раз.

Псориаз (чешуйчатый лишай)

Псориаз – хроническое воспалительное аллергическое заболевание, сопровождающееся появлением на коже воспалительных высыпаний и шелушений. Обычно он выглядит как выпуклые шероховатые красные участки, покрытые тонкими серебряными чешуйками. В действительности это является патологическим состоянием, при котором верхний слой кожи отмирает гораздо быстрее, чем в норме. Если в нормальной коже цикл деления и созревания клеток кожи происходит за 24-25 дней, то при псориазе этот процесс протекает всего лишь за 4-5 дней. Часто высыпания впервые появляются на разгибательной поверхности локтей и коленей. Высыпания смогут одновременно появиться и на других участках тела, особенно на волосистой части головы. При соскабливании папул появляются 3 диагностических феномена:

- 1) стеариновые пятна (чешуйки), как стеарин, легко отпадают с поверхности папул;
- 2) терминальная пленка (после удаления чешуек обнаруживается красноватая блестящая поверхность);
- 3) кровавые росы (на гладкой влажной красной поверхности появляются точечные кровотечения).

Чаще всего псориаз развивается у людей средних лет и является наследственным заболеванием, обнаруживается у близнецов, близких родственников и прослеживается

в нескольких поколениях одной семьи.

Полезные советы для больных псориазом:

- 1) отдавайте предпочтение одежде из натуральных волокон;
- 2) реже пользуйтесь мылом, содержащим триклозан;
- 3) применяйте кремы, содержащие витамин Д, который в зимнее время в организме человека находится в дефиците;
- 4) принимая душ или ванну, используйте мягкую губку или хлопчатобумажную салфетку, немного масла, чтобы смягчить кожу. Не используйте твердого мыла, бензина и других растворителей для очищения кожи. После водной процедуры важно нанести на кожу смягчающее вещество, чтобы кожа была гладкой;
- 5) коротко стригите ногти, это поможет избежать травм кожи. Старайтесь защитить кожу от порезов и повреждений, поскольку они могут стать причиной появления новых высыпаний псориаза;
- 6) одежда из тканей со светлыми и смешанными цветами поможет закамуфлировать попадающие на одежду чешуйки;
- 7) хотя солнечные лучи и действуют благоприятно на многих пациентов, старайтесь не сгорать на солнце;
- 8) постарайтесь вести здоровый образ жизни, избегайте алкоголя.

Раны победителей заживают быстрее, чем у побежденных.

Известны случаи, когда у больных псориазом долгое время нет высыпаний. Этому помогают соблюдение режима труда и отдыха, наличие оптимизма.

Программа очищения по Б. В. Болотову и Л. и Г. Погожевых

Программа питания

Успех в лечении псориаза в немалой степени заключается в правильном питании.

Начинать лечение надо с кратковременного голодания. Мы считаем, что оптимальное время голодания – 3 дня. По утрам во время проведения голодания принимайте контрастный душ. При входе из голодания в 1-й день выпить 4 раза в сутки яблочный сок, разбавленный пополам с водой, на второй день через каждые 2 ч пить по 1 стакану неразбавленного сока, а далее ежедневно столько дней, сколько голодали, пить смесь соков по 1 л в день: морковный, тыквенный, яблочный, свекольный – по 20 %, а капустного и сельдерейного – по 10 %. В дополнение к сокам рекомендуется пить очищающие травяные чаи из крапивы двудомной, корней одуванчика и зверобоя с добавлением лечебного уксуса Болотова. Кодекс разумного питания необходимо скорректировать исходя из резкого уменьшения в рационе сахара, хлеба, соли, молочных и кисломолочных продуктов, любых изделий из белой муки, мяса, копченостей, солений, жареных продуктов, алкоголя, чая и кофе, кваса, пива, варенья, кондитерских изделий. Можно есть рыбу нежирных сортов и не чаще 2 раз в неделю, в том числе тушеную с овощами. Овощи сырые и блюда из них должны составлять 60 % дневного рациона. Каши варят без молока и сахара. Разрешаются любые бобовые, особенно

блюда из сои, а также отруби, орехи и семечки.

Необходимо лечить и основные страдания организма (начать чистки организма, печени, кишечника).

Программа очищения

Очищающий уксус Б. В Болотова для наружного применения

Для наружного применения (мазей, компрессов, оживления глины для наружного применения) настаивайте в течение 2 недель 2 ч. л. сухой травы чистотела в 500 мл яблочного уксуса.

Очищающий уксус Болотова Б. В. для внутреннего применения

Для внутреннего применения (для добавления в очищающие чаи, оживление глины для внутреннего применения) настаивайте в течение 2 недель 2 ст. л. сухой травы крапивы двудомной в 500 мл яблочного уксуса.

Очищающие чаи Б. В. Болотова

На период лечения от псориаза заваривайте чай из крапивы двудомной либо из корней одуванчика, либо из травы зверобоя. Пить его надо ежедневно, хотя бы один раз в день. Не забывайте добавлять по 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова на 1 стакан целебного напитка.

Лечение с помощью глины

Рекомендуется пить глиняную воду с добавлением 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова, ставить на больные места компрессы, оживленные уксусом Болотова, принимать местные и полные глиняные ванны с добавлением уксуса Болотова (100 мл на полную ванну из 20?30 г на местную).

Очищение кожи с помощью уксуса Болотова

Хлопчатобумажную простыню смачивать в теплой воде, разведенной пополам с лечебным уксусом Болотова, укутываются в нее так, чтобы было покрыто все тело, кроме головы и укрываются сухой простыней, а сверху шерстяными одеялами или периной. Лежат – 1,5?2 ч. В день проведения процедуры – до ее начала, во время проведения

и после нее – пьют горячую воду с соком лимона (к 1 стакану воды добавляют сок 1 лимона). Пьют через соломинку через каждые полчаса. Выпить 12 стаканов. Никакая другая жидкость или еда в этот день недопустима. Это великолепный способ очищения всего организма, так как через кожу выходит огромное количество ядов и токсинов.

Очищающие ванны для лечения псориаза

Ванны из травы мыльнянки лекарственной

3?4 горсти измельченной травы залить 2 л холодной воды, настоять в течение 1 ч. Кипятить в течение 10?15 мин, настоять еще в течение 1 ч, процедить, добавить лечебный уксус Болотова для наружного применения. Вылить в приготовленную ванну при температуре воды 37?38 °С. Ванну принимать по грудь в течение 15 мин. Делать через день, курс – 10?12 ванн.

Ванна из травы тысячелистника

Готовить и принимать так же, как ванну из мыльнянки.

Ванна из травы череды

Готовить и принимать так же, как ванну из мыльнянки.

Очищение по системе медовой реабилитации

Лечение, которое предложил врач М. Голюк, начинайте во время спокойного течения болезни. Излечение от псориаза, по наблюдениям многих врачей, достигается за 2/3 месяца.

Медовая мазь 1

Свежий яичный белок – 6 г, майский пчелиный мед – 3 г, крем детский – 1 г, вазелин медицинский – 50 г.

Медовая мазь 2

Свежий яичный белок – 50 г, майский пчелиный мед – 25 г, крем детский – 12 г, порошок травы чистотела – 1,3 г, вазелин медицинский – 50 г.

Лечение: очаги поражения смазывают тонким слоем мази 1 и тщательно втирают 2 раза в сутки. Через 10 дней после начала втирания и далее 30/40 дней принимают настойку аралии маньчжурской по 30/40 капель 3 раза в день за 30 мин до еды. Через некоторое время после начала лечения чешуйки сходят. Если первая стадия лечения не заканчивается в один цикл, прием настойки прекращают на 2 недели, после чего цикл повторяют. В большинстве случаев на очищенной здоровой коже выступает гнойничковая сыпь, возникает зуд. На этой стадии кожу обмывают кипяченой водой и обтирают насухо. Непосредственно за 5/10 мин перед очередным втиранием мази 2/3 раза в неделю моются с мылом. Постепенно гнойнички исчезают, и зуд пропадает. В местах, где были бляшки, кожа становится темно-синей, а затем постепенно приобретает здоровый вид. В это время мазь 1 заменяют на мазь 2, ее втирают в очаги поражения аналогично мази 1 до окончания лечения, а прием настойки аралии прекращают. После двухнедельного перерыва начинают принимать экстракт элеутерококка по 1 ч. л. 3 раза в день за полчаса до еды. Первые 10 дней принимают по 1/2 дозы. Срок приема – месяц. Если болезнь еще не прошла, цикл спустя 2 недели повторяют, причем начинают с полной дозы. Во время лечения обязательно придерживаться системы питания по Болотову.

Очищающие мази**Черда трехраздельная**

Готовят сначала экстракт. Для этого траву череды и 70%-ный спирт смешивают до густоты экстракта, который процеживают или сливают. 3 г экстракта тщательно смешивают с 50 г вазелина и 50 г ланолина. Готовой мазью один раз в день смазывают пораженные места.

Чистотел

Участки поражения смазывают свежим соком чистотела 1/2 раза в сутки до излечения.

Чеснок

Измельчить 2?3 дольки чеснока средней величины, добавить измельченное перо от растения, залить 200 мл кипятка. Настоять в течение 8?10 ч, процедить, использовать для примочек.

Мыльнянка лекарственная

Мелко нарезанные корни замочить на 5?6 ч в теплой воде. Несколько раз собирать и удалять пену, затем корни высушить. Для лечения надо взять 1 ч. л. с верхом сухих корней (6 г), залить 200 мл кипятка. Варить в течение 15 мин, настоять в течение 12 ч. Применять в виде примочек.

Народные средства, собранные Л. и Г. Погожевymi

Сложный сбор

Чистотел большой, трава – 1 часть, девясил, корень – 2 части, бузина черная, цветы – 1 часть, хвощ полевой, трава, или лист брусники – 1 часть, зверобой продырявленный, трава ? 3 части, все смешать.

1 ст. л. с верхом смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 12 ч, процедить. Пить по 1/3 стакана за 20?30 мин до еды 3 раза в день в течение 2?3 месяцев.

После каждого месяца лечения делать перерыв на 7 дней.

Чистотел и фиалка

Чистотел большой и фиалка трехцветная, травы. Взять обеих поровну, смешать. 1 ст. л. с верхом смеси залить 1 стаканом кипятка. Настоять 6 ч. Пить по 1 стакану настоя 2 раза в день после еды.

Лавровый лист

2 ст. л. сухих листьев залить 500 мл кипятка, кипятить в течение 15 мин, настоять в течение 4 ч, процедить. Долить кипяченой водой до первоначального объема. Выпить в течение дня в 2?3 приема после еды. Срок приема – не более 7 дней.

Крапива двудомная и корни одуванчика

Лист крапивы вместе с цветами – 2 части, корни одуванчика – 1 часть. Все смешать, заварить 1 ст. л. с верхом 1 стаканом кипятка. Настоять в течение 4 ч. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Для лечения псориаза рекомендуется приготовить лечебную смесь из 3 ч. л. рыбьего жира и 1 ч. л. керосина. Полученное средство нанести на поверхность марли, сложенной вчетверо, или хлопчатобумажной ткани, приложить к участку кожи, пораженной псориазом. Керосиновую повязку необходимо менять каждый день.

Экзема

Экзема – заболевание упорное. И все же комплексное лечение, включающее использование современных препаратов, достаточно эффективно: проявления экземы становятся менее выраженными, удается устранить ее обострения. Успеху терапии способствуют соблюдение режима жизни, пунктуальное выполнение назначений врача. Слово «экзема» произошло от греческого «эксес» – «высыпания». Мелкие, с просыное зерно, пузырьки хорошо видны на покрасневшей отечной коже. От постоянных расчесов они вскрываются, и на их месте остаются небольшие углубления, или, как их образно называют, экзематозные колодцы, из которых просачивается тканевая жидкость. По мере стихания воспалительного процесса появляются шелушение, корочки на коже. Начавшись остро, экзема зачастую принимает хроническое течение, распространяется, поражая кисти рук, ноги, лицо, волосистую часть головы, а иногда и все тело. Возникает зуд, настолько мучительный, что человек лишается сна, быстро утомляется, становится раздражительным. Присоединившиеся невротические реакции в свою очередь усугубляют течение заболевания.

Провоцирует развитие экземы высокая аллергическая реактивность организма. Термин «аллергическая реактивность» собирательный и означает повышенную чувствительность к различным веществам химического или белкового происхождения. Аллергенами могут быть химические вещества, применяемые в быту: удобрения, средства для уничтожения насекомых, стиральные порошки. И даже ткани, особенно синтетические, так же, как, впрочем, и шерсть, шелк, капроновые и нейлоновые чулки, носки, перчатки. Бесконтрольный прием медикаментов, прежде всего антибиотиков и сульфаниламидов, определенные продукты питания, а также контакт с некоторыми растениями, могут стать причиной возникновения экземы. Аллергизирующее действие оказывают и микроорганизмы

– те, что гнездятся, скажем, в воспаленных миндалинах, аппендиксе, придаточных пазухах носа, кариозных зубах.

Развитию экземы способствуют заболевания желудка и кишечника, эндокринные расстройства, нарушения деятельности нервной системы, снижение сопротивляемости организма в связи с заболеваниями внутренних органов. Нередко экзема сопутствует варикозному расширению вен, тромбозу, трофическим язвам.

Чтобы подобрать наиболее эффективное лечение, врач должен установить причину возникновения экземы. Поэтому, идя на прием к дерматологу, постарайтесь вспомнить, что предшествовало развитию заболевания. Специалисты диспансеров, аллергических

кабинетов и лабораторий при необходимости сделают специальные пробы, чтобы выявить виновника экземы – аллерген. А когда устранен контакт с аллергеном, быстро наступает излечение.

Иногда бывает достаточно защитить кожу от воздействия аллергена, чтобы экзема отступила: например, чистить раковины, ванну пастами и порошками в резиновых перчатках. Но работать в них долго не следует, так как руки в перчатках быстро потеют. А при наличии мокнущей экземы пользоваться резиновыми перчатками вообще нельзя.

В тех случаях, когда экзема обостряется после употребления тех или иных продуктов, их следует исключить из рациона. В период обострения запрещаются: яичный белок, мясные супы, дичь, соленые блюда и острые приправы, мед, шоколад, острые сыры, спиртные напитки, цельное молоко, кофе, какао, крепкий чай (особенно на ночь).

Страдающим экземой рекомендуются кисломолочные продукты, отварное мясо, овощи, фрукты (но не цитрусовые). Сахар и другие сладости надо ограничить. Если кожа влажна и отечна, не следует употреблять много жидкости.

Большое значение имеет уход за кожей. В остром периоде не рекомендуется мыться в течение 7—8 дней. Здоровые участки кожи можно протирать одеколоном, водкой,

разведенной пополам водой. Гнойнички, если они есть, следует обрабатывать раствором бриллиантового зеленого. Очистить пораженные участки от корочек можно ваткой, смоченной прокипяченным растительным маслом. Таким же образом снимают при необходимости и остатки применявшихся ранее лекарств. Самое же главное – по возможности устранить из обихода выявленный аллерген: расстаться с комнатными растениями, стиральными порошками или средствами косметики и другими веществами, повинными в развитии экземы.

Совет невропатолога.

Страдающие экземой нередко нуждаются в помощи невропатолога: ведь нарушения деятельности нервной системы играют немаловажную роль в развитии заболевания. Попал человек в конфликтную ситуацию, поволновался, и у него сразу же обостряется экзема. То же самое происходит зачастую при умственном и физическом перенапряжении. Есть больные, которые, стесняясь косметических недостатков, порожденных экземой, суживают круг общения, стараются меньше бывать на людях. И совершенно напрасно! Не раз приходилось убеждаться в том, что окружающие мало обращают внимания на особенности, которые сам больной считает бросающимися в глаза.

Учитывая связь экземы с эмоциональными стрессами и принимая во внимание индивидуальные особенности пациента, невропатолог назначит средства, снижающие возбудимость нервной системы, нормализующие сон.

Старайтесь трудиться ритмично, научитесь справляться с плохим настроением: фиксируйте внимание не на неудачах, а пусть небольших, но достижениях, на радостных, приятных воспоминаниях. Ровное настроение – гарантия хорошего самочувствия!

Мы бы посоветовали страдающим экземой и функциональными нарушениями деятельности

нервной системы избегать резких изменений в привычном распорядке дня, не нарушать без необходимости свой стереотип – годами сложившуюся систему навыков и привычек.

Необходимо спать не менее 7-8 ч и всегда ложиться в одно и то же время – в 10 или 11 ч вечера. Чаще бывать на свежем воздухе, систематически заниматься физкультурой. Такая нагрузка не только укрепит мышцы, но и снимет нервное возбуждение, отрицательные эмоции. Это совет относится не только к людям сидячих профессий, но и к тем, кто занят физическим трудом.

Очень важно переключаться с одного вида деятельности на другой. Стоящим у станка, например, особенно рекомендуются пешие прогулки.

И совсем не годится все свободное время проводить лежа на диване или сидя в кресле перед телевизором. Отдыхать нужно активно: ходить в туристические походы, совершать велосипедные прогулки. Делать физические упражнения лучше на воздухе. Общение с природой активизирует защитные силы организма, успокаивает нервную систему. А вот курение, алкогольные напитки, как известно, ее возбуждают.

Поэтому страдающим экземой табак и спиртное категорически противопоказаны.

У детей основной причиной экземы является аллергическая реакция на некоторые продукты питания. Для постановки диагноза и лечения экземы вам понадобится помощь врача.

Легче всего экзема определяется тогда, когда она проявляется в виде пятен красной, шершавой, утолщенной шелушащейся кожи. Когда болезнь только начинается или протекает в легкой форме, пятна бывают розового или розовато-бежевого цвета.

При тяжелой форме экземы пятна становятся темно-красными и сильно зудят, ребенок чешет их, расцарапывает кожу, отчего экзема мокнет. После подсыхания на расцарапанных

местах появляются корочки. Даже когда пятна экземы заживают, краснота спадает, кожа долго остается шершавой и загрубевшей на ощупь.

У маленьких детей экзема наиболее часто начинается на щеках и на лбу, откуда

может распространиться на шею и уши. Шелушение издалека напоминает засохшую соль, особенно на ушах. В возрасте около года экзема может начаться практически везде – на плечах, ягодицах, на руках и груди. Между 1 и 3 годами пятна экземы чаще всего появляются на локтевых и коленных сгибах.

Экзема в тяжелой форме протекает для ребенка мучительно. Пораженные участки кожи зудят и чешутся, а родители изо всех сил пытаются удержать ребенка от расчесывания кожи.

Если ребенок не слишком сопротивляется, надевайте ему на ночь варежки из белой хлопчатобумажной ткани, потому что чаще всего он расчесывает себя во время сна. Лечение начинайте после консультации с врачом. Исключить из рациона пищевые продукты, вызывающие аллергию.

Лечение по Болотову

Лечение с помощью глины

Пить глиняную воду с добавлением 1 ч. л. лечебного уксуса Болотова для внутреннего употребления. Делать местные и полные ванны с добавлением глины и уксуса

Болотова для наружного применения (по 100 мл уксуса на полную ванну и 20?30 мл на местную). Ставить на больные места глиняно-травяные компрессы, оживленные уксусом Болотова.

Глина, разведенная настоем травы хвоща полевого

Залить 1 ст. л. травы 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 2 ч. Смешать с сухой глиной, ставить компрессы.

Глина, разведенная отваром корня лопуха

1 ст. л. измельченного корня залить 2 стаканами кипятка, кипятить в течение 30 мин. Развести отваром сухую глину, поставить компресс.

Очищающие ванны

Ванны с настоем корней аира

Наиболее эффективное лечение. 2 ст. л. корней аира заливают 1 л кипятка, кипятят в течение 20?30 мин. Настаивают 3?4 ч. Процеживают, добавляют 50 мл лечебного уксуса Болотова для наружного применения и выливают в полную ванну. Температура воды ? 37 °С. Курс – 10?12 ванн.

Ванны для лечения экземы с настоем чабреца

Горсть сухой или свежей травы заливают 1 л кипятка. Кипятят в течение 5?10 мин, настаивают в течение 6 ч. Процеживают, добавляют 50 г уксуса Болотова, выливают в полную ванну.

Ванны с отваром чистотела

50 г корней чистотела заливают и 2 л холодной воды и настаивают в течение 2?3 ч, потом кипятят в течение 20 мин, процеживают. Температура ванны ? 37 °С. Принимать на ночь. Курс лечения – 8—10 ванн.

Ванны с настоем крапивы двудомной

50 г сухой травы залить 1 л кипятка. Настоять в течение 2 ч, добавить 50 мл лечебного уксуса Болотова. Процедить. Курс – 15 ванн.

Ванны с настоем шалфея и сока моркови

30 г листа шалфея заливают 1 л кипятка. Кипятят в течение 5 мин, процеживают и выливают в приготовленную ванну. Добавляют 1 стакан свежего морковного сока. Морковь, которая очень богата минеральными веществами и витаминами, и настой шалфея оказывают благотворное действие на любой воспалительный процесс на коже при всех дерматозах и экземах. Температура ванны ? 37 °С.

Ванны из смеси коры дуба с другими растениями

Кора дуба – 100 г, трава душицы, корневища аира, соцветия тысячелистника – по 10 г, сосновые ветки с иголками, трава череды и фиалки трехцветной – по 20 г, пшеничные отруби, зерна проросшей ржи и листа черной смородины – по 50 г. Все перемешать, положить в матерчатый мешок и опустить в кастрюлю с 2 л воды, кипятить в течение 30 мин. Процедить, добавить 50 мл лечебного уксуса Болотова, вылить в полную ванну.

Ванны с грецким орехом

Горсть измельченных сухих или свежих листа и корней заливают 1 л воды. Кипятят в течение 3?5 мин. Настаивают в течение 30?40 мин, процеживают, добавляют 50 г лечебного уксуса Болотова, выливают в полную ванну. Лечебный состав ванны благотворно влияет на все формы экземы, особенно при аллергических состояниях. Назначают от 14 до 18 ванн на курс. Температура ванны ? 37 °С. Принимать на ночь.

Методы медовой реабилитации

Лечение отваром из листа сливового дерева и прополисной мазью

Ошпарить 2 стакана свежего листа сливы, затем мелко нарезать и залить 250 мл кипятка. Кипятить в течение 3 мин, помешивая. Настоять в течение 3 ч в эмалированной кастрюле, закрытой крышкой. Процедить, смочить марлю, отжать и положить ее на больное место на 10 мин. Затем снять марлю, промыть кожу, осушить и положить на 2?3 ч на больное место тертую морковь. После снятия кашицы смазать 10%-ной прополисной мазью.

Прополисную мазь готовят следующим образом: либо растворяют прополис в 90%-ном спирте до консистенции мази, либо используют 50%-ную прополисную мазь, приготовленную на растительном масле при слабом кипячении.

Смесь отвара дубовой коры с настойкой прополиса

Отвар готовят из расчета 1 часть коры на 5 частей воды, кипятят в течение 30-40 мин. К 1 стакану отвара добавляют 1 ч. л. 30-40%-ной спиртовой настойки прополиса. Смесь применяют в виде примочек на пораженные места.

Народные лекарственные средства, собранные Л. и Г. Погожевymi

Для внутреннего употребления

Одуванчик лекарственный

1 ст. л. измельченных корней одуванчика заливают стаканом кипятка, кипятят в течение 5-10 мин, настаивают в течение 12 ч, процеживают и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 мин до еды.

Лопух большой

1 ст. л. измельченных корней заливают 200 мл кипятка. Кипятят в течение 10 мин, настаивают в течение 12 ч. Пить по 1/3 или 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

Если настой готовят из листьев, то берут листья молодого лопуха, мелко их режут и 1 ст. л. заливают стаканом кипятка, но не кипятят, а настаивают 2-3 ч.

Процеживают и пьют по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

Сложный сбор

Смешать корневища девясила высокого, траву горечавки желтой и тысячелистника – поровну. 1 ст. л. смеси залить 500 мл воды, кипятить в течение 10 мин, настаивать в течение 30 мин. Процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 2-3 месяца.

Корни одуванчика и лопуха большого

Взять тех и других по 1 ст. л. Смесь залить 3 стаканами воды, настаивать ночь, утром кипятить в течение 10 мин, настаивать в течение 20 мин и процедить. Пить по 1/2 стакана 5 раз в день. Курс лечения – 2-3 месяца.

Корни пырея ползучего

20 г измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, кипятят в течение 3-5 мин, настаивают в течение 2 ч и пьют по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 мин до еды.

Сложный сбор

Семена фенхеля или укропа, корень одуванчика, корень цикория – по 10 г, кора крушины – 20 г. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом воды и кипятить в течение 20-25 мин, настаивать в течение 10 мин, процедить. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

Для наружного применения

Картофель

Сырой картофель вымыть, очистить, натереть на мелкой терке. Полученную массу завернуть в марлевую салфетку и приложить к пораженному участку кожи. Через 2 ч массу заменить свежей. К картофельной массе можно добавить 1 ч. л. меда, на 1/2 стакана кашицы.

Грецкие орехи

В духовке испечь 3 грецких ореха, пока скорлупа не станет темно-коричневого цвета. Остывшие орехи растолочь и добавить 1 ч. л. рыбьего жира. Хорошо очищенный пораженный участок кожи смазывать этой мазью.

Алоэ

Прикладывать к пораженному участку кожи растертые листья алоэ. Их можно смешивать с медом в пропорции 1: 1.

Почки осины

Мазь для лечения мокнущей экземы. Смешать 30 г почек осины и 70 г оливкового масла. Кипятить в течение 30 мин на водяной бане. Процедить. Мазать пораженные места.

Почки березы

100 г почек залить 100 мл кипятка, кипятить в течение 15 мин, процедить. Делать примочки.

Листья ежевики

5 ст. л. свежих листьев залить 200 мл кипятка. Настоять в течение 2-3 мин, процедить. Накладывать горячие примочки.

Листья и цветки вереска

1 ст. л. сушеных листьев и цветков вереска залить 200 мл кипятка. Настоять в течение 2 ч, процедить. Делать примочки.

Кора ивы

100 г коры залить 100 мл кипятка. Кипятить в течение 15 мин. Настоять в течение 4 ч, процедить. Делать примочки.

Трава череды и листья ежевики

Смешать 50 г травы череды и столько же листьев ежевики. 3 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять в течение 2 ч. Использовать настой в виде теплых примочек.

Лапчатка гусиная

Залить 5 ч. л. измельченных корней лапчатки 1 стаканом воды. Кипятить в течение 3-5 мин. Настоять в течение 2-3 ч. Использовать для примочек при мокрой экземе.

Народная медицина рекомендует (советы А. Майской при экземе) оливковое и

сливочное масло смешивать в равных пропорциях и смазывать пораженные участки кожи.

Кора дуба

Залить 1 стакан толченой коры 1 стаканом кипятка. В смесь положить 1/2 стакана череды. Настаивать в течение 20 мин, а затем делают примочки этим настоем. Тело после них вытирать не следует.

Хмель

1 ч. л. растертых шишек хмеля заливают 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 30 мин, пить по 1/4 стакана 4 раза в день. После курса лечения перерыв 5-6 месяцев.

Сбор: можно также хмель смешать с чередой, добавив 1 ч. л. последней.

«Мне врачи поставили диагноз: ревматоидный артрит. Каждое движение для меня мучительно, более всего болят пальцы рук. Трудно заниматься физкультурой. Расскажите о ревматоидном артрите».

Ревматоидный артрит

Ревматоидный артрит – хроническое аллергическое заболевание, вызванное нарушениями иммунитета; поражаются преимущественно суставы рук и ног. Заболевание характеризуется ограниченной подвижностью суставов по утрам, болями и припухлостями

в суставах пальцев, в лодыжках, коленях, запястьях и локтях. Причем в течение дня наступает более или менее значительное улучшение. Поражение суставов обычно имеет симметричный характер. С течением времени повреждаются хрящи, связки, сухожилия, подхрящевые слои кости, деформируются суставы. А это приводит к ограничению их подвижности, вызывает болезненность при движении. Чтобы разгрузить суставы, дать им отдых, следует полежать в течение 40 мин – 1 ч, например, после возвращения с работы.

Комплекс лечебных упражнений легок. Важно следить, чтобы занятия были не слишком нагрузочными, то есть не вызывали сильную боль и утомление.

Заболевание развивается в связи с наличием в организме человека какой-либо хронической инфекции, которая провоцирует сильную аллергическую реакцию. Именно она и называется ревматоидным артритом. Как правило, ревматоидным артритом человек болеет через 12-14 дней после простуды, гриппа или ангины.

Надо ли вносить коррекцию в питание?

Рекомендуется ограничить лишь соль, так как ее избыток в организме может усиливать любой воспалительный процесс. Необходимо уменьшить содержание белка мясных продуктов за счет увеличения доли растительного белка (отруби, проростки, соя, чечевица, бобовые) и за счет молочных белков, особенно кисломолочных продуктов (кваса

Болотова). Однако полностью от животных белков отказываться нельзя, так как ревматоидный артрит характеризуется потерей мышечной массы. Лучше употреблять мясо птицы и рыбу. Не стоит налегать на жиры, сахар, соль, а вот нежирное молоко и молочные продукты должны стать источником кальция. Смело можно порекомендовать хлеб грубого помола, крупяные блюда и соевые бобы. Организм должен быть обеспечен витаминами и минеральными солями за счет овощей, фруктов и ягод. Их следует ежедневно включать в меню в любом виде, не менее 750 г в день. Значительно уменьшают потребление легкоусвояемых углеводов (сахар, сладости), не снижая количества круп, картофеля, овощей, фруктов и ягод – тех продуктов, которые содержат достаточное количество витаминов, особенно аскорбиновой кислоты и витамина Е, а также солей кальция. Полезен рыбий жир. Разгрузочные дни рекомендуется проводить не менее 2-3 раз в неделю.

Программа движения по Б. В. Болотову

Что касается программы движения для больных ревматоидным артритом, то плавание поможет снять повседневную нагрузку как с больного позвоночника, так и с многих суставов и мышц, укрепить их и сохранить подвижность. Вода при этом должна быть теплой. Из особых физических нагрузок, улучшающих состояние, отметим ходьбу. Каждый день нужно отвести для ходьбы не менее 15-20 мин, постепенно время нужно увеличивать. Что касается темпа, то сначала это неспешная прогулка, потом более быстрый шаг, а к концу променада снова идите помедленнее. Не забывайте об обуви, она непременно должна быть удобной и достаточно свободной и по ширине, и по длине, но жесткой. Есть и различные стельки, которые уменьшают давление на больные суставы. Неплохо 2-3 раза в день разрабатывать суставы. Целью подобных упражнений становится доведение суставов до их естественной подвижности. Причем избегайте болезненных положений. Суставы рук хорошо разрабатывать, сжимая кулаки (или резиновый мяч), надавливая пальцами на ровную поверхность (тот же стол, например), сгибая и разгибая локти до максимального угла, в голеностопных суставах производить вращательное движение по часовой стрелке или против часовой стрелки в положении лежа.

Мы в свою очередь рекомендуем помнить о постоянной легкой разминке. Что это значит? Как только засиделись или застоялись в одном положении, то сразу делайте какие-нибудь не бросающиеся в глаза движения. Например, в метро на эскалаторе одну ногу поставьте выше другой, а через полминуты смените их. А на работе, как только предоставляется

возможность, вытягивайте ноги на какую-нибудь подставку (на стул или стол). А что касается неизбежных нагрузок на больные суставы, которые вы испытываете ежедневно, то необходимо их перенести на более крупные суставы. Например, книгу или тарелку берите не пальцами, а ладонями; тяжелый ящик закрывайте, навалившись боком; сумку носите на плече, а не таскайте в руках многочисленные авоськи.

Народная медицина по советам, собранным Л. и Г. Погожевymi

Настой фиалки

Заливают 1 ст. л. сухой травы фиалки трехцветной 1 стаканом кипятка, настаивают в течение 2 ч под грелкой и процеживают через несколько слоев марли. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Сложный сбор

Все части сбора можно купить в аптеке, а что не найдете – собрать в лесу или на поле. Он состоит из следующих компонентов: 2 части цветков бузины черной, 2 части листа крапивы двудомной, 4 части ивовой коры, 4 части травы хвоща полевого, 4 части березового листа, 1 часть цветков василька синего, 1 часть цветков календулы, 1 часть цветков пиона, 1 часть плодов можжевельника, 1 часть побегов паслена сладко-горького, 1 часть коры крушины. Все составляющие измельчить, смешать и залить 2—3 ст. л. смеси 500 мл кипятка. Кипятить в течение 10 мин. Процедить. Пить через каждые 2 ч по 1 стакану горячего отвара.

Багульник (трава)

Берут 1 ч. л. травы на 2 стакана холодной кипяченой воды. Настаивают в наглухо закрытой посуде в течение 8 ч, процеживают через несколько слоев марли. Настой принимать по 1/3 стакана 4 раза в день.

Багульник и крапива

Если суставы воспалены, советуем пить настой багульника и крапивы. Для этого измельчите 25 г травы багульника и 15 г листа крапивы, хорошенько смешайте их и залейте 1 л кипятка. Настаивайте смесь в течение 10 ч. Настой принимайте в течение дня.

Лечение глиной

Принимают 2 ч. л. порошка глины в день. Глину разводят водой, принимают 2 раза в день за 1 ч до еды, утром и вечером. Рекомендуется растирать больные места и ставить компрессы с кашицей хрена.

Очищающие ванны из соломы, можжевельника, душицы, соли и уксуса, спорыша, сосны и ели.

Лечение керосином с помощью специальной мази. Она изготавливается путем смешения керосина с пихтовым маслом в пропорции 1: 2. готовая смесь круговыми движениями втирается в кожу области сустава. Втирание следует проводить в течение 1?2 месяцев ежедневно перед сном. Длительность каждой процедуры составляет 15 мин.

Также артрит лечится с помощью орехово-керосинового экстракта, втираемого в кожу пораженного артритом сустава. Данная субстанция готовится из молотых зеленых грецких орехов и очищенного керосина. Орехами заполняется 2/3 двухлитровой банки, в которую доливается 1 л керосина. Банка закрывают пластмассовой крышкой. Препарат настаивают в течение 20?22 суток в прохладном темном месте, затем процеживают и используют по назначению. Хранить его следует в прохладном месте, вдали от прямых солнечных лучей, в темном месте в стеклянном сосуде с плотной крышкой.

Мази

1. Мазь из хмеля с вазелином.
2. Мазь из донника, хмеля, зверобоя, вазелина.
3. Камфорная мазь.
4. Настойка черемухи.

5. Мазь из сырого яйца (растворенного в 70%-ном уксусе), сливочного масла.

Компрессы

1. Компрессы из овсяных хлопьев.
2. Компрессы из хвои.
3. Компрессы из полыни.

9. Достижения официальной медицины (лечение и профилактика)

Подобное излечивается подобным

В 1911 г. врачи Нин и Фридман впервые применили метод инъекций диагностических аллергенов для определения причин. Затем, если пациенту вводят причинный аллерген, на который он реагирует, можно избежать обострения этой болезни. Это называется гипосенсибилизацией, т. е., когда человек вдыхает «вредный аллерген», он встречается с блокирующим антителом. Правда, могут появиться неприятные побочные реакции, но и их научились снимать антигистаминными препаратами.

Иммунотерапия (специфическая гипосенсибилизация)

Иммунотерапия – введение аллергена больному аллергией путем инъекции с целью снижения гиперчувствительности организма к этому виду аллергена. При этом методе лечения причинный аллерген вводится сначала в очень малых дозах, а затем вводимые дозы постепенно повышаются. В результате к концу лечения отмечается уменьшение проявления аллергии у больного при встрече с аллергеном. Таким образом, заболевание протекает легче. Иногда наступает выздоровление, но чаще всего полной десенсибилизации не происходит. Метод основан на том, что в ответ на неоднократное и постепенное введение в организм аллергена в возрастающих дозах в организме начинают образовываться особые, блокирующие, антитела, которые, как принято считать, связывают аллерген и как бы предотвращают его контакт с аллергическими антителами, фиксированными на клетках тканей, а следовательно, аллергическое повреждение клеток и аллергическая реакция не развиваются.

Специфическую гипосенсибилизацию, как правило, проводят в период, когда у больного нет признаков заболевания. При его обострении применяют лечение с целью приостановить аллергический процесс, а также ликвидировать отдельные симптомы заболевания, например при падении кровяного давления дают сосудосуживающие препараты, нормализующие его, а при бронхоспазме – лекарства, вызывающие расширение бронхов, и т. д.

Из практики известно, что наиболее эффективен этот метод при аллергии к пыльце растений, домашней пыли, к шерсти животных и др. Лечение специфической гипосенсибилизации

проводится в тех случаях, когда невозможно полностью исключить причинно-значимый аллерген из окружающей среды и контакта больного с ним.

Если удалить аллерген из окружения больного возможно (например, пищевые продукты, домашние животные), то наилучший лечебный эффект дает именно метод исключения аллергена.

Медикаментозное лечение аллергии

В настоящее время не существует универсальных фармакологических препаратов для лечения аллергии, так как аллергические реакции не однозначны по своей природе.

Познакомимся поближе с препаратами

Антигистаминные: димедрол, пипольфен, супрастин, диазолин, тавегил, фенкарол, бикарфен, перитол.

Кроме того, применяют интал, кетотифен, кортикостероидные гормоны, гистоглобулин аллергоглобулин (антиаллергический иммуноглобулин).

В 1969 г. в СССР была организована аллергологическая служба, основу которой составляют специализированные кабинеты во всех крупных городах России. Во многих больницах открыты аллергологические отделения. В кабинетах и отделениях работают врачи-аллергологи.

Задача аллергологов – выявление заболевания, лечение больных, диспансеризация некоторых

групп, консультативная помощь другим лечебным учреждениям, учет и статистика заболеваний, повышение уровня знаний медработников по аллергологии, санитарно-просветительная

работа среди населения.

Профилактика аллергических болезней

Профилактика аллергических болезней заключается в соблюдении мер, предупреждающих

повторные контакты с веществами, обладающими выраженным сенсibiliзирующим действием.

Для достижения первой цели ограничивают прием медикаментов, назначаемых в необходимых случаях.

В квартире нельзя допускать скопления домашней пыли.

Ко второй группе мер относится ликвидация возможных очагов инфекции в организме, являющихся источниками сенсibiliзации организма.

Таковыми очагами могут быть больные зубы, воспаление придаточных пазух, бронхит, холецистит, другие воспалительные процессы. Нормализация функции желудочно-кишечного

тракта снижает возможность развития пищевой аллергии.

Важнейшим профилактическим средством является вскармливание младенцев грудью.

Отмечено, что у детей, находящихся на искусственном вскармливании, аллергические заболевания впоследствии развиваются чаще. Большое значение имеет правильный режим труда и отдыха.

Альтернативная терапия (нетрадиционные методы очистки организма)

Золотой ус;

талая вода;

урилотерапия;

«Живая» и «Мертвая» вода;

серебряная вода;

магнитная вода;

пчелопродукты;

мумие;

виброгимнастика;

электротерапия;
 очищение сосудов;
 очищение лимфы;
 «зарядись от деревьев».

АЛЛЕРГИЯ – ВЫБИРАЕМ СВОБОДУ

10. Укрепим слабые органы, и болезнь отступит (нетрадиционные методы очистки организма)

Самое лучшее, если вы в первую, а также вторую, третью очередь займетесь не лечением, а очисткой организма. Главная причина аллергии (я говорил уже выше) это загрязненность внутренней среды, когда организм легко выводит из равновесия даже микродозы новых чужеродных веществ тогда когда чистый организм легко бы справился с такой ситуацией.

Для этого можно применять природные сорбенты и методы очистки организма. Давайте о каждой из этих мер поговорим подробнее.

11. Золотой ус и аллергия – ваш целитель на подоконнике (домашний женьшень) (В. Огаркову, А. Кородецкому, А. Корзуновий, М. Полевой)

Укрепление иммунной системы организма – вот на что должно быть направлено основное внимание любого, кому небезразлично собственное здоровье. В природе есть целый ряд растений, из которых готовят биогенные стимуляторы. Это различные виды очитков (очиток едкий, очиток пурпурный – заячья капуста и др.), донник, верблюжья колючка, экстракт из листьев алоэ, а также растение, пришедшее к нам из тропиков Южной Америки – каллисия душистая, больше известная нам как золотой ус. Название рода *Callisia* происходит от греческого *kalus* – «красивый», *lis* (лис) – «лилия».

Знаете ли Вы?

Золотой ус – крупное растение, достигающее 1—2 м высоты. Листья темно-зеленого цвета, крупные, ланцетовидные, шириной 5—6 см. Они поочередно располагаются на прямостоячем мясистом стебле, от которого отходят горизонтальные побеги – усы, растущие небольшими «суставчиками». В народе это растение известно под именами: домашний женьшень, Венерин волос, дальневосточный ус, кукурузка.

Первое описание Золотого уса относится к 1840 г. Тогда оно было названо *Spironema Fragrance*. Но спустя чуть меньше века, в 1932 г., его переименовали в *Rectanidera fragrance*, а еще через десять лет американский исследователь-биолог Р. Е. Вудсон дал растению новое имя – *Callisia Fragrance* (лат.) – каллисия душистая. В переводе слово *Callisia* означает «красивая лилия». *Callisia* – это род растений, включающий в себя 12 видов. Они широко распространены в тропиках и субтропиках Америки, Антильских островов и Юго-Восточной Азии, Африки, а родиной их считается солнечная Мексика.

В нашей стране золотой ус появился более 100 лет назад и долгое время культивировался как комнатное растение. В конце 80-х гг. XX в. группа ученых, работающая под руководством профессора Семенова на базе факультета фармакологии Иркутского Государственного медицинского университета, выяснила, что растение оказывает мощный положительный эффект при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и

кроветворения, при наружных повреждениях, болезнях обмена веществ, включая сахарный диабет и ожирение.

Было установлено, что каллисия душистая также влияет на развитие злокачественных новообразований в организме человека, тормозя их рост и стимулируя обновление клеток здоровых тканей.

Растение золотой ус внешне похоже на молодую кукурузу. По достижению зрелого возраста оно выбрасывает усы, состоящие из суставчиков, на концах которых формируются метелочки. Растение приобретает лечебные свойства, когда на отростках образуется не менее 9 суставчиков.

Размножают путем деления ствола, усиков в 2—3 суставчика, сажают их в землю, создав парниковые условия.

Золотой ус недаром называют эликсиром здоровья: экстракт этого растения повышает интенсивность обменных энергетических процессов и стимулирует жизненные силы организма человека. Те, кто уже читал о золотом усе, знают, что своими феноменальными свойствами растение обязано содержащимся в нем биологически активным веществам. Заметим, что уникален не столько состав этих веществ, сколько их высокая концентрация. И свойства этих активных биоконпонентов усиливаются друг другом, а это обуславливает эффективное влияние на работу человеческого организма

и его отдельных органов и систем вплоть до клеточного уровня. Это растение (золотой ус) способно бороться с разного вида инфекциями, стимулировать обмен веществ, укреплять кровеносную, пищеварительную, дыхательную системы, способствовать выведению шлаков из организма, оказывать болеутоляющее и ранозаживляющее действие и даже противоопухолевое. Как биогенный стимулятор золотой ус применяется при лечении глазных болезней, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также легочной системы бронхиальной астмы, бронхита, экземы, ревматического артрита. Об этом (аллергических заболеваниях) мы поговорим подробнее.

В результате комплексного очищения организма резко улучшается общее состояние больных они становятся более активными, бодрыми.

Можно применять золотой ус как профилактическое средство в течение месяца. Затем сделать перерыв на 3 месяца.

Фитотерапия для повышения иммунитета

Один лист размером не менее 20 см надо измельчить и залить 1 л кипятка в стеклянной банке, укутать, настаивать, в течение суток. Принимать 3—4 раза в день по 50 г в теплом виде за 40 мин до еды.

Золотой бальзам: в стеклянной банке тщательно перемешать 200 г меда, 2 головки измельченного чеснока, сок 2—3 лимонов и 2 измельченных побега золотого уса. Поставить в темное место на неделю. Принимать 1 раз в день по 2 ч. л. в 2 приема с интервалом в течение 10 мин.

Бронхиальная астма и Золотой ус

Если вы страдаете бронхиальной астмой, то золотой ус может помочь справиться с этим недугом. Он может использоваться в виде различных средств – настоек, бальзамов, мазей как наружного, так и внутреннего применения.

Благодаря уникальным свойствам золотого уса, восстанавливается вязкость мокроты, снижаются секреция и отек слизистой оболочки бронхов, что улучшает работу легочной артерии. Все это может привести к полному излечению от бронхиальной астмы. Вот некоторые из рецептов, применяемых при бронхиальной астме, содержащих

золотой ус.

Возьмите примерно 40 суставчиков лианоподобных отростков золотого уса, тщательно измельчите с помощью острого ножа, сложите в стеклянную емкость. Залейте 1,5 л водки и поставьте на 9 дней в темное место. Готовая водочная настойка должна иметь темно-сиреневый цвет.

В течение этих 9 дней нужно провести несколько подготовительных этапов, для того чтобы дальнейшее лечение прошло еще более успешно. Несколько листьев золотого уса положите в темное прохладное место. Эти листья нужно жевать в течение 9 дней, по одному или два ежедневно.

Когда настойка будет готова, начинайте основной курс лечения. Он заключается в том, чтобы принимать по 1 дес. л. приготовленного состава примерно за 40 мин до еды 3 раза в день. Запрещается запивать и заедать настойку.

При проведении лечения с использованием данного состава нужно приготовиться к тому, что в самый начальный период у больного может наблюдаться усиление недуга. Ни в коем случае не прекращайте лечение, продолжайте принимать лекарство, и неприятные симптомы через некоторое время исчезнут. В конечный период лечения вы почувствуете небывалый прилив сил и бодрости, улучшится настроение, организм укрепится, сон станет крепче, а также проснется хороший аппетит, бодрость, оптимизм.

1. Отвар из семян аниса (15—20 г на 1 л воды) пьют со свежим соком золотого уса – 5 ложек, при грудных болезнях ежечасно по 30—50 мл (винная рюмка) как средство, разжижающее мокроту и отхаркивающее, и при астматических приступах, бронхите.

2. Возьмите лист золотого уса длиной не менее 20 см, измельчите и залейте 3 стаканами кипятка. В эмалированной кастрюле кипятите смесь около 7 мин на слабом огне. Затем оставьте кастрюлю остывать, через сутки процедите. Возьмите 7 лимонов, очистите и выжмите сок. Скорлупу 7 яиц очистите от пленок и прокипятите в течение 5 мин, затем растолките. Смешайте скорлупу с соком, оставьте на неделю, затем процедите через металлическую мелкую сетку и смешайте с 2 стаканами меда и отваром золотого уса.

Отдельно измельчите 5 средних головок чеснока, смешайте с полученной первоначально массой, поставьте посуду со смесью на неделю в темное место. Принимайте лекарство 1 раз в день после обеда по 4 ч. л. в 4 приема, делая перерывы по 10 мин между приемами. Курс лечения – месяц и более.

Чай из багульника и золотого уса – по 25 г на 1 л кипятка, настоять, укутав, 3 часа, процедить. Принимают по 1/2 стакана 5—6 раз в день. Причем считается, что такой чай дает не только временное облегчение при мучительном кашле и одышке, но и излечивает при длительном (недели две) пользовании им. Считается, что для такого противоастмического чая хорошо добавить при заварке еще 15 г мелко порезанных листьев крапивы. Этот чай выпивают за целый день, а вечером снова заготавливают порцию на следующий день.

Золотой ус – 100 г в суставчиках, эфедра (трава) – 40 г, ромашка аптечная – 200 г, березовые почки – 60 г, багульник (трава) – 200 г. Все измельчить, хорошо смешать. 2 ст. л. смеси на 500 г кипятка. Настоять, укутав, в течение 5—6 ч, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды, в теплом виде.

В народе употребляют спиртовую настойку корней Золотого уса и бедренца при грудных болезнях, особенно при кашле. Средство этого хорошо проверено и очень эффективно. Применяют по 20 капель этой настойки на чайную ложку воды.

Почки сосновые – 1 часть, листья подорожника – 1 часть, листья мать-и-мачехи – 1 часть. 4 ч. л. смеси настоять 2 ч в 1 стакане холодной воды. Кипятить в течение 5 мин, процедить, добавить 7 ложек сока золотого уса. В течение дня за 3 приема выпить 1 стакан.

Отвар из 30 г корней золотого уса и бедренца на 1 л воды пьют при хронических недомоганиях горла и при астме.

Почки сосновые – 1 часть, листья подорожника – 1 часть, листья мать-и-мачехи – 1 часть, Золотой ус – 2 части. 4 ч. л. смеси на 1 стакан холодной воды. Настоять 2 ч. Затем кипятить 5 мин, настоять в течение 15 мин, процедить. Принимать 1 стакан в течение дня в 3 приема.

Золотой ус – 50 г, чабрец (богородская трава) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, фиалка трехцветная, трава – 10 г, девясил, корни – 10 г, анис, плоды – 10 г. 6 ст. л. смеси кипятить в течение 10 мин в одном литре воды. Укутать в течение 1 ч. Когда отвар остынет, его следует процедить. Добавить 4 л. сока Золотого уса.

Золотой ус, листья – 2 части, багульник болотный, лист – 3 части, крапива двудомная, лист – 2 части, солодка голая, корень – 2 части. 70 г смеси залить 1 л кипятка, настаивать ночь в теплом месте (можно в термосе), утром выдержать 25 мин на водяной бане при слабом кипении воды, процедить и принимать по 0,5 стакана 5—6 раз в день до улучшения дыхания (1—2 дня) переходя затем на прием столовыми ложками.

Для улучшения бронхиальной проходимости: Золотой ус, листья – 2 части, солодка, корень – 1 часть, фиалка, корень – 1 часть, тимьян, трава – 4 части. Готовить по общим правилам приготовления настоя. Принимать 1 стакану настоя за день в четыре приема.

Золотой ус, листья – 2 части, мята перечная, трава – 1 часть, солодка голая, корень – 1 часть, тмин обыкновенный, плоды – 1 часть, ромашка аптечная, цветки – 1 часть, череда трехраздельная, трава – 1 часть. 1 ст. л. смеси залить 300 г холодной кипяченой воды, выдержать 30 мин на кипящей водяной бане, настоять в течение 30 мин, процедить. Принимать по 50—100 г 4 раза в день.

Золотой ус, листья – 1 часть, анис, плоды – 1 часть, фенхель, плоды – 1 часть, тимьян, трава – 1 часть, солодка, корень – 1 часть, сосна, почки – 1 часть. Готовить по общим правилам приготовления настоя. Принимать 1 стакан настоя за день в четыре приема.

Золотой ус – 1 часть, корень солодки – 1 часть, трава череды – 1 часть, полевого хвоща – 1 часть, плоды шиповника — 1 часть, цветки бессмертника – 1 часть, корни девясила – 1 часть, шишки ольхи – 1 часть, корни одуванчика и лопуха по 1 части. 5 г смеси заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 мин, настаивают в течение 45 мин, принимают по 50 мл 3—4 раза в день до еды. Сбор может быть рекомендован при не иммунных формах бронхиальной астмы.

Владимир Огарков рекомендует для комплексного применения вместе с отваром золотого уса аппликацию из глины. Через день следует накладывать на грудь глиняную лепешку диаметром 30 см и толщиной 1 см. Сверху ее необходимо прикрыть вощаной бумагой (полиэтиленовой пленкой). Кроме того, следует укрыть одеялом.

Использовать лепешку повторно не рекомендуется.

Многие люди, страдающие бронхиальной астмой, используют обычный лист золотого уса. Листок следует пожевать, если вас одолевает сильный кашель. В случае приступов удушья можно принимать 2 ст. л. спиртовой настойки. Однако не следует заниматься самолечением, особенно в период приступов. Сначала необходимо посоветоваться с врачом, нет ли у вас аллергии на каллисию.

Экзема и золотой ус

Лечение экзем народным методом по 1 ст. л. мелко нарезанных корней одуванчика и

лопуха заливают 3 стаканами воды, настаивают в течение ночи, утром кипятят на небольшой огне в течение 7 мин, оставляют и дают напариться еще минут 20, процеживают, добавляют 4 л сока золотого уса. Принимают 3 раза в день по 1/2 стакана. В то же время места, пораженные экземой, смазывают мазью из 100 г березового дегтя, 50 г свежих сливок и 4 сырых желтков, хорошо смешанных и растертых в течение 15 мин. Для смазывания этой мази употребляют теплую смесь свежего сока золотого уса и сыворотку из подогретого кислого молока.

Берут 1 ст. л. измельченного растения дурнишника колючего, удалив шипы, массу растения растирают, разводят 1 стаканом воды и заваривают, кипятят в течение 10 мин, остужают и добавляют 5 ложек свежего сока золотого уса. Смазывают места, пораженные экземой.

При экземе необходимо принимать ежедневно ванны из отвара следующей смеси: корня лопуха – 200 г, листьев ланцетного подорожника, листьев золотого уса, сухой нехворощи и дубовой коры – по 300 г. Таких ванн принять 5 ежедневно и 10 через каждые 2 дня на третий.

Для наружных примочек на пораженные экземой места приготавливают отвар из смеси таких лекарственных растений: лепестков культурной розы (какую берут для варенья) – 10 г, корня лопуха – 10 г, травы сухой нехворощи – 5 г, цветов ноготков – 10 г, травы хвоща – 5 г, дубовой коры – 5—10 г.

Всю эту смесь кипятят 7—10 мин в 1 л воды, потом напаривают минут 20, процеживают, добавляют свежий сок золотого уса – 4 л. и сливают в бутылку.

Отваром пропитывают кусок старого чистого льняного полотна, отжимают немного, складывают вдвое, накладывают на экзематозные места, сверху на полотно кладут вощеную бумагу полиэтиленовую пленку и обматывают сухим бинтом. Когда полотно подсохнет,

примочку повторяют на протяжении суток.

По прошествии суток больные места открывают на час для отдыха и дыхания кожи.

После этого кусочком ваты, смоченным в мази, натирают больные места, стараясь делать это возможно легче. Затем больные места остаются открытыми еще полчаса, и лишь после этого снова кладут примочку на сутки.

1 ст. л. цветов крапивы глухой (ясотка), сухих или свежих, на 1 стакан кипятка.

Настоять, укутав, 30 мин, процедить и добавить 5 ложек сока золотого уса.

Принимать по 1/2 стакана 4—5 раз в день или по 1 стакану 3 раза в день, в теплом виде.

Среди экзематозных больных есть такие, организм которых не переносит примочек. Этим людям 4 раза в сутки легко натирают больные места указанной ниже мазью, покрывают льняной тканью и обвязывают бинтом.

Состав и способ приготовления мази: корней лопуха – 10 г, цветов ноготков – 5 г, лепестков розы культурной – 5 г, травы Melissa – 5 г, цветов тмина – 5 г,

листьев золотого уса и грецкого ореха – по 5 г, травы будры – 5 г, хвоща – 5 г и

дубовой коры – 5 г. Все смешивают, доливают 250 г настоящего миндального масла и на слабом огне кипятят в течение 15 мин.

Снимают с огня, ставят в теплую духовку на целую ночь, а утром процеживают, через марлю, сложенную вдвое, и сливают в баночку. Таковую мазь желательно заготавливать летом. Тогда берут свежие растения (листья, цветы, трава).

Ревматоидный артрит и золотой ус

Для натирания при ревматических и артритических болях в народе употребляют смеси

с соком Золотого уса.

Также при артрите принимают ванны со сходным с противоревматическим составом: отвар из корней лопуха и золотого уса, травы вереска, крапивы, багульника, татарника, листьев брусничника. Компоненты смешивать в любых разумных дозах. При артрите, подагре пьют напар 20 г цветов бузины в дозе примерно на 1 л воды. Доза – 3 стакана в день. При этом рекомендуют лежать в постели и три раза в день принимать по 20 капель сока Золотого уса. Этот же чай-напар пьют как кровоочистительное средство, а также при простудах, хрипах в груди и сухом кашле.

В народе принимают грыжник в смесях с другими растениями. Готовят обычно навар (30—50

г на 1 л кипятка) и пьют в смеси со свежим соком золотого уса – 4 л., по 1/2 стакана 3 раза в день как мочегонное средство, при спазмах мочевого пузыря, при всех видах болезней почек, а особенно при остром нефрите, при непроизвольном мочеиспускании, при венерических болезнях, а также как «изгоняющее болезнь» при ревматизме, артритах и подагре, артрозах, спондилезах.

Спиртовой настой сушеных цветов каштана (40 г на 1 л спирта) в смеси со свежим соком золотого уса употребляют для натирания при артритических болях.

Существует замечательное универсальное средство, способное избавить вас от целого ряда болезней. В его состав входят чеснок, мед и лимон, золотой ус, давно известные своим лечебным воздействием. Оно помогает тем, кто страдает тромбофлебитом, полиартритом, язвой желудка. Конечно, данный препарат вряд ли излечит вас полностью, особенно если вы запустили болезнь, но вместе с тем изрядно облегчит ваши страдания, и – что важно! – не навредит. Средство прекрасно подходит для общего укрепления организма, им же можно лечить ОРЗ, ведь и лимон, и чеснок известны своим противомикробным действием. Чеснок содержит большое количество фитонцидов, а лимон содержит большое количество витамина С. Однако будьте внимательны – некоторым больным, страдающим артритом, запрещены цитрусовые.

Состав: 2 стакана меда (цветочного или акациевы липового), сок шести лимонов, измельчить в чесночнице 5 средних головок чеснока. Также измельчить 3—4 листа золотого уса, после чего все полученные компоненты перемешать, положить в стеклянную

банку и поставить в темное место ровно на неделю.

Курс лечения длится один месяц, при этом важно не пропускать ни одного дня:

- 1) 4 ч. л. принимать 1 раз в день;
- 2) между приемами следует делать небольшие перерывы, примерно 5—6 мин.

Следующая смесь может использоваться вкупе с отваром золотого уса не только для лечения онемения конечностей, закупорки вен, полиартрита, но и бронхиальной астмы. Возьмите 7 лимонов, очистите и выжмите сок. Скорлупу 7 яиц очистите от пленок и прокипятите в течение 5 мин, затем растолките. Смешайте скорлупу с соком, оставьте на неделю, затем процедите через металлическую мелкую сетку и смешайте с 2 стаканами меда.

Отдельно измельчите 5 средних головок чеснока, смешайте с полученной первоначально массой, поставьте посуду со смесью на неделю в темное место.

Лекарство готово. Принимайте его 1 раз в день после обеда по 4 ч. л. в 4 приема, делая перерывы в течение 10 мин между приемами. Курс лечения – месяц и более.

При артрозе:

15 суставчиков золотого уса настоять на одной банке (1/2 л) водки или 400 мл 40%-ного спирта. Настаивать в течение 21 дня. Применять местно (натирать).

И напоследок, не стоит бросаться в такую крайность – морить себя голодом.

Некоторые «специалисты» уверяют, что если некоторое время поголодать, то,

дескать, артрит оставит вас, организм очистится. Это необоснованно! Разгрузочные дни, разумеется, должны присутствовать в режиме питания больного, однако их назначает только врач-диетолог.

Очищение организма талой (протиевой) водой

Талой водой болезни смой, льдинкой по болезням (Менеджян Г. З.)

С давних времен талая вода считается источником молодости, красоты и здоровья. В старину в русских деревнях девушки весной набирали талую воду и умывались ею. Считалось, что это помогает надолго сохранить молодость и девичью свежесть. Жители горных деревень и по сей день обливаются талой ледниковой водой, считая, что именно в этом кроется секрет долголетия. (Гуман А. К.).

Талая вода сама по себе не является лекарством. Но она способствует саморегуляции организма, улучшению обмена веществ и повышению жизненной активности

каждой клеточки нашего тела. В результате замораживания вода изменяет свою структуру, при этом ее молекулы притягивают друг к другу большое количество водородных связей. Такова по своему составу и протоплазма – жидкость, содержащаяся в клетках организма. А следовательно, талая вода более биологически активна, чем обыкновенная и поэтому лучше усваивается. Именно в этом и заключаются ее уникальные свойства.

Если ежедневно вы будете выпивать хотя бы по 1—2 стакана талой воды, то тем самым вы значительно улучшите свое самочувствие, нормализуете деятельность сердца, сосудов головного и спинного мозга, улучшите состав крови, укрепите костно-мышечную систему и почувствуете прилив сил, бодрости, оптимизма. Также при приеме талой воды повышается иммунитет.

Какую воду лучше замораживать?

Можно замораживать обыкновенную водопроводную воду, предварительно пропустив ее через фильтр, – сложенную в несколько раз фильтровальную бумагу или слой растолченного активированного угля. Еще лучше замораживать родниковую или минерализованную воду, которая продается в бутылках. Правда, предварительно нужно убедиться, что это действительно минеральная вода, а не фальсификат. Для этого стоит внимательно прочитать этикетку – там должны быть указаны местонахождение, номер и глубина скважины, из которой была получена вода. Причем, чем скважина глубже, тем вода лучше. Если же сведений о скважине нет, то с большей долей вероятности можно сказать, что в бутылке находится обыкновенная искусственная минералка,

т. е. очищенная вода с добавлением некоторых солей, газов и минеральных веществ. Особой пользы от нее не будет, как, впрочем, и вреда.

А вот кипяченую воду использовать не стоит. Дело в том, что уже через сутки она становится вредной для здоровья. Структура такова, что она, во-первых, бедная кислородом, а, во-вторых, впитывает из воздуха все микроорганизмы, бактерии и вирусы. Поэтому постоянное употребление такой воды может стать причиной возникновения

мочекаменной болезни. Пить ее можно только сразу после закипания в виде чая, кофе, отвара.

Как приготовить талую воду?

Талую воду в домашних условиях можно приготовить различными способами.

Способ первый.

И самый простой. Залейте сосуды, заполнив их примерно на 2/3 объема, плотно закройте крышками и уберите в морозилку до полного замерзания. Размораживают талую воду при комнатной температуре, в тех же самых закрытых сосудах, уже непосредственно перед использованием.

Другие способы – более сложные. Достоинство их в том, что они позволяют отфильтровать вредные примеси, в основном соли тяжелых металлов.

Способ второй.

Обычную воду прокипятите в течение 1—2 мин, затем резко охладите, поставив накрытую крышкой кастрюлю, в которой кипятилась вода, под струю холодной проточной

воды. Охлажденную до 20—25 °С воду разлейте по сосудам и поставьте в морозильник.

После того как вода окончательно замерзнет, сосуды выньте из морозильника и поставьте в емкость для постепенного размораживания. Вы увидите, что, когда лед начнет таять, в центре стакана образуется беловато-пузырчатая «сердцевинка», которую нужно выбросить, – это «тяжелая» вода с вредными примесями.

Можно поступить и по-другому. Когда вода только начнет замерзать, выбросьте первый, только что образованный кусочек льда. Он вбирает в себя чрезвычайно вредный для человеческого организма элемент – дейтерий. Зафиксируйте тот момент, когда вода замерзла примерно на треть. Именно из этого кусочка льда вы получите целебную талую воду, а оставшуюся жидкость без сожаления выплесните – в ней остались все вредные примеси, в основном кислоты и щелочи.

Но самая полезная – талая вода, полученная в процессе циклической обработки.

Способ третий, циклический.

Воду нагрейте до 94—96 °С (когда она еще не кипит, но пузырьки уже начинают подниматься

струйками). Снимите кастрюлю с огня и поставьте в таз с холодной водой, чтобы резко охладить до комнатной температуры. После этого заморозьте. Таким образом, вода проходит все стадии круговорота в природе – испаряется, охлаждается, замерзает и оттаивает. Такая вода обладает наибольшей внутренней энергией.

Способ четвертый.

Как приготовить «протиевую» воду. Эмалированную кастрюлю с отфильтрованной (или обычной) водой поставьте в морозильную камеру холодильника (зимой – на балкон).

Через 4—5 ч достать ее. Поверхность воды или стенки уже прихвачены первым льдом.

Воду сливают в другую кастрюлю. Лед, что остался в пустой, сконцентрировал молекулы тяжелой воды (дейтерий, который замерзает при температуре +3,8 °С, в то время как нужная для нашего организма вода – при –1 °С). Этот первый лед, содержащий дейтерий, выбрасываем. Кастрюлю с водой снова ставим в морозильник.

Как только вода в ней замерзает на 2/3, не замерзшую воду сливаем – это «легкая» вода, она содержит всю «химию» нашей цивилизации. Тот лед, который остался в кастрюле, и есть «протиевая» вода, столь нам необходимая. Она очищена от примесей на 80 % и содержит 16 мг кальция на 1 л жидкости. Теперь растопите лед при комнатной температуре (не на огне) и выпейте в течение суток. Именно такую воду пьют долгожители. В течение дня желательно выпивать от 2 до 3 стаканов талой воды. Первый стакан выпить рано утром, за 1 ч до еды. Остальные – в течение дня, также за 1 ч до очередной еды. Хранить воду нужно в холодильнике, приучая себя к холодному постепенно.

По многим данным, талая вода способствует уменьшению сердечных болей и даже

рассасыванию тромбов коронарных сосудов сердца. Она прекращает сильные геморроидальные кровотечения, снижает боли при геморрое, улучшает кровоснабжение после тромбозов нижних конечностей и облегчает течение болезни при варикозном расширении вен. Талая вода значительно понижает содержание холестерина в крови и улучшает обмен веществ. Она может служить эффективным средством против патологической полноты. Талая вода улучшает спортивные качества и сокращает время вхождения спортсмена в форму.

При замачивании семян в талой воде и поливе ею растений урожай увеличивается в 1,6—2,1

раза (особенно зерновых).

Животные делаются вдвое более стойкими к возможным случайным инфекциям. Кошки, потерявшие способность к деторождению (от старости), приобрели снова эту способность и принесли котят.

Какую посуду использовать?

Наполняя стеклянный сосуд, не забывайте, что при замерзании вода расширяется, и стекло может треснуть. Поэтому лучше пользоваться пищевыми пластмассовыми емкостями-контейнерами для микроволновой печи, бутылками из-под питьевой воды или пищевыми канистрами.

В металлической посуде замораживать воду не следует – это снижает ее полезные свойства.

Пить следует свежеразмороженную воду. Минимальная доза, оказывающая эффект – 4—6 г талой воды на 1 кг веса. Первый стакан выпивать рано утром за 1 ч до еды.

Остальные – в течение дня за 1 ч до еды.

Льдинкой по болезням

Выпивать воду надо сразу, прямо с кусочками льда.

Для профилактики и лечения сосудистых расстройств

В день необходимо выпивать по 2—3 стакана холодной талой воды, можно даже с кусочками льда. Первый стакан нужно выпить утром натощак, за 1 ч до еды.

Остальные – в течение дня, также за 1 ч до приема пищи.

При нарушении обмена веществ

В течение 30—40 дней по 4—5 раз в день за полчаса до еды надо пить талую воду. В день ее нужно выпивать не менее 1 % от общей массы тела. Так, например, если вы весите 70 кг, то необходимо выпить 700 г талой воды. Затем снижайте дозу вдвое и пейте еще в течение 30—40 дней.

Для профилактики простуды

Утром натощак выпивайте по 1 стакану талой воды комнатной температуры.

Налейте в широкую посуду 1 стакан талой воды комнатной температуры, нагнитесь как можно ниже к воде и дышите широко открытым ртом. Продолжительность процедуры составляет

3—5 мин.

При кашле

Следует полоскать горло талой водой комнатной температуры 5—7 раз в день после еды и выпивать в день не менее 4—5 стаканов. Курс лечения – 4—5 дней.

При хронических ринитах

Промывайте нос раз в день на ночь талой водой комнатной температуры.

При кожных заболеваниях, особенно с ярко выраженным аллергическим компонентом (экзема, нейродермит)

Выпивайте 2 раза в день по 1 стакану талой воды. Кроме этого, на воспаленные места следует прикладывать компрессы с талой водой. Уже на 3—5-й день зуд снижается.

При пародонтозе и стоматите

Ежедневно по 2—3 раза в день полощите рот 1/2 стакана талой воды комнатной температуры.

При головной боли

Протирайте через каждые 5—10 мин виски и лоб полотенцем, смоченным талой холодной водой, в которой не до конца растаял лед. Боль постепенно стихнет. Если боли очень сильные, лягте на спину и положите на лоб и глаза компресс из талой воды комнатной температуры.

При нагрузках на глаза, чувстве усталости, конъюнктивите

Если вам приходится длительное время находиться в помещении при плохом освещении или проводить много времени перед монитором компьютера, перед сном в течение 7—10 мин промывайте глаза ледяной талой водой.

При отечности и ощущении тяжести в ногах, особенно в конце дня

Перед сном делайте 10-минутную ножную ванну с прохладной талой водой. Ощущение комфорта возникает уже после 2—3 процедур.

Ингаляции талой водой от гриппа

Очень полезны в осенне-весенний период ингаляции свежей талой водой. Они снижают вероятность заболевания ОРВИ и гриппом. Кроме того, благодаря ингаляциям улучшается дыхание, нормализуется состояние и функции слизистой оболочки носоглотки. А исследования показали, что у детей, страдающих пневмонией, на неделю раньше купировались такие симптомы, как кашель, сухие и влажные хрипы, снижалась температура, ускорялся процесс выздоровления.

Хранению не подлежит!

Так как процесс приготовления талой воды длительный и хлопотный, некоторые пытаются

приготовить ее впрок. Этого ни в коем случае делать нельзя, так как уже через 16—18

ч при комнатной температуре биологическая активность воды снижается в несколько раз. Поэтому лучше заготовить сразу побольше ледышек, раздробить их на мелкие «порции»

и хранить в морозильнике, оттаивать по мере надобности.

Использовать талую воду для приготовления пищи или целебных травяных отваров совершенно бессмысленно, так как при нагревании свыше 37 °С она утрачивает все свои целебные свойства.

Уринотерапия. Мочевая терапия по Джон Арейронгу М. Раоджибхам, Малахову Г. П., Соколинский В. А.

В начале XVIII столетия в Англии, Шотландии и Ирландии была одновременно издана книга «Тысяча замечательных вещей». Вот некоторые причудливые выдержки из нее:

- 1) универсальное и отличное средство от внешних и внутренних расстройств здоровья: по утрам пей свою собственную мочу в течение 9 дней, и она вылечит цингу и сделает тело легким и радостным;
- 2) она хорошо помогает против водянки, желтухи, пей, как указано выше – теплой мочой мой уши: она хорошо действует против тугоухости и других нарушений в области уха;
- 3) мой и массируй ею руки – оно снимает онемение, удаляет трещины и расправляет суставы;
- 4) мой глаза собственной мочой: она излечит больные глаза, очистит их и укрепит зрение;
- 5) омой ее свою рану – удивительно хорошо помогает;
- 6) обмой любое место, которое свербит, и она снимет зуд;
- 7) мой нижнюю часть тела, хорошо помогает от геморроя и других болячек.

Бабушки дают пить детям их мочу, в случае лихорадки, поноса.

Согласно Вигбаатте (Индия) человеческая моча – противоядие.

Кзаки применяли собственную мочу против заражения столбняком.

Не только люди, но и животные инстинктивно применяют мочевую терапию. Если бык или собака не здоровы, они обычно лежат на одном месте и время от времени пьют свою мочу.

Таким образом, мочевая терапия не является чем-то новым. Моча применяется при астме, атеросклерозе, экземе, при артритах, остеохондрозе позвоночника, нейродермитах, при ангине, пародонтозе, легочных и желудочно-кишечных, сердечных заболеваниях, кашле и др.

Техника мочевого терапии

Вначале следует подчеркнуть тот факт, что под мочевого терапией всегда подразумевается автомочевая терапия, т. е. пациенту дается его собственная моча.

Основные правила:

- 1) следует использовать среднюю порцию мочи из первой мочи (утренней);
- 2) мочу следует прихлебывать, как чай, а не пить залпом;
- 3) утренняя моча является наиболее важной, и лучше всего принимать ее между 3 и 4 ч утра;
- 4) выпивай, по крайней мере, 1 л воды в день;
- 5) пряной и соленой пищи, а также избытка белка следует избегать;
- 6) мочу, полученную ночью до 3 ч утра использовать не следует;

7) что касается количества мочи, то этот вопрос решается каждым индивидуально.

Практика внутреннего применения:

- 1) 1 раз в день;
- 2) 3 раза в день.

Практика наружного применения – от втирания свежей мочи до массажа, компрессов.

Лечение активированной «живой» и «мертвой» водой по А. Маловичко, Г. З. Менеджян

Активированная вода благотворно действует на организм.

Излечивает большинство заболеваний, понижает кровяное давление, стимулирует обмен веществ, уменьшает боли в суставах, головные боли, боль в суставах рук и ног, улучшает аппетит и пищеварение, применяется при ангине, поносе, экземе, лишае.

Способ употребления – 1/2 стакана за 30 мин до еды.

Способ приготовления активированной воды следует искать в соответствующих рекомендациях (приведем один из них).

С 1981 г. в печати стали появляться статьи об активированной «живой» и «мертвой» воде. Многие любители и энтузиасты используют эту воду не только для лечения разных заболеваний, но и для профилактики. Простота получения и хранения, безвредность действия на живой организм помогли активированной воде завоевать авторитет у народа в качестве надежного лекарственного препарата с широким диапазоном лечебного действия.

Давно известно, что электролиз воды – это химическая реакция разложения воды на положительные и отрицательные ионы при пропускании через нее тока от источника постоянного напряжения. В процессе электролиза около анода вода приобретает кислотные свойства, а у катода – щелочные, однако вода в сосуде все время перемешивается и в целом остается нейтральной.

Однажды между электродами установили перегородку из материала, свободно пропускающего ионы воды, но не саму воду. В результате в обоих отсеках получилась вода с разными химическими свойствами. Так, в отсеке с анодом вода имела кислый вкус и некоторый положительный заряд, а около катода – щелочный вкус и отрицательный заряд. Эту воду слили в отдельные емкости и начали исследовать. Случайно заметили, что от воздействия щелочной воды быстро заживают мелкие ссадины, порезы, царапины.

Быстрое заживление свежих ранок, порезов, эксперименты с хлопком (полив грядок активированной водой) побудили назвать щелочную воду «живой», а кислотную – «мертвой»:

по аналогии со многими народными сказками.

С 1985 г. активированную воду стали называть более официально: кислотную, «мертвую» – аналитом (от слова «анод»), препаратом А, бактерицидом; щелочную, «живую» – католитом (от слова «катод»), препаратом К, стимулятором.

Одним из первых, кто самостоятельно изготовил бытовой аппарат для изготовления «живой»

и «мертвой» воды, был Д. Кротов – заслуженный рационализатор и изобретатель из Ставрополя. Он же опробовал на себе и предложил первые рецепты по применению

активированной воды в лечебных целях.

В отечественной и зарубежной литературе публикуются различные варианты изготовления активатора в домашних условиях. Один из них показан на схеме.

Литровая банка, 2 электрода из нержавеющей стали размером 40 x 160 x 0,8 мм, расстояние

между ними – 40 мм, не достают до дна.

Процесс приготовления воды длится 5—30 мин в зависимости от необходимой крепости.

После приготовления отключить вилку от сети, быстро вытащить мешочек и выжить «мертвую»

воду в другую посуду.

Анод – пластина, подключенная к сети через диод Д246 и Д247.

Катод – пластина, подключенная к сети напрямую.

Приготовление активированной воды

Для приготовления активированной воды следует пустить брезентовый мешочек в стеклянную емкость, залить водой, недоливая примерно 0,5 см до верхнего края.

Воду можно наливать из водопроводного крана, но перед применением ее необходимо очистить фильтром. Если брать кипяченую воду, то в этом случае активированная вода по своим биологическим свойствам уступает. Один электрод опустить в мешочек, другой в банку. Затем включить в сеть. Через 5—30 мин активированная вода готова.

Прибор выключить из сети, вынуть из банки электроды, достать брезентовый мешочек, в котором образовалась «мертвая» вода и перелить ее в другую посуду. Из «живой» воды фильтрованием удаляют белые хлопья, которые представляют собой безвредные соли кальция. Время от времени электроды следует менять местами, т. е. одно время электрод служит катодом, затем – анодом. Это необходимо для того, чтобы они очищались от оседающих на них солей кальция.

Активированную воду широко применяют в медицинских учреждениях в Европе, на Востоке. Исследованиями и опытным путем доказано, что эффективность лечения с применением активированной воды достигает 88—93 %.

Использование активированной воды в ряде случаев может оказаться более эффективным и дешевым средством, чем традиционные методы.

Средства активированной воды

«Живая» вода, имеет показатель рН около 10,5. «Мертвая» соответственно, имеет рН около 3,0.

Кислотная («мертвая») вода представляем собой прозрачную жидкость без осадка, имеет кислый вкус, вязкую консистенцию, запах кислоты. В зависимости от ее концентрации и условий хранения она сохраняет свои биологические свойства в течение 2 – 3 недель. Хранить ее следует в плотно закрытых сосудах вдали от солнечного света.

Для этого желательно использовать термос или бутылки из темного стекла.

Кислотной воде характерны резко выраженные антисептические, т. е. обеззараживающие свойства. При употреблении внутрь она понижает кровяное давление, улучшает обмен веществ в организме, уменьшает боль в суставах и т. д., при наружном применении вода обеззараживает гноящиеся раны.

Щелочная («живая») вода – также прозрачная, хотя после реакции возможен осадок хлопьев, который тем больше, чем хуже была исходная водопроводная вода. Запаха она практически лишена. По своим свойствам эта вода щелочная, мягкая, напоминает дождевую. «Живая» вода быстро заживляет свежие раны, стимулирует обмен веществ в

организме, повышает кровяное давление, улучшает аппетит и переваривание пищи. Хранить ее следует в темном месте, без доступа воздуха. В таких условиях она сохраняет свои свойства в течение недели и более.

При приготовлении и использовании активированной воды необходимо соблюдать ряд следующих правил.

Активированную воду не рекомендуется хранить в холодильнике и без надобности охлаждать без надобности. Это связано с вибрацией холодильника, с его магнитным полем. Несмотря на то, что это поле невелико, его влияние заметно сказывается на качестве воды, ухудшая ее свойства. Во некоторых рецептах, приведенных ниже, перед применением активированную воду следует подогреть. Необходимо соблюдать осторожность и в этом случае. Воду необходимо подогревать на небольшом огне, желательнее в эмалированной или керамической посуде (но не в коем случае на электроплите!),

до кипения доводить не надо, иначе вода лишается своих полезных качеств.

При смешивании «живой» и «мертвой» воды происходит взаимная нейтрализация, и полученная жидкость теряет свою лечебную активность. Поэтому при приеме внутрь «живой»,

а затем «мертвой» воды нужно делать паузу между приемами не менее, чем в 1,5—2 ч.

При наружном применении, например, после обработки раны «мертвой» водой, – также необходима пауза в течение 8—10 мин, и только потом рану следует обрабатывать «живой»

водой.

Еще раз нужно подчеркнуть, что активированная вода – это не искусственный, а натуральный продукт. Она не вызывает аллергию, а, наоборот, с успехом ее устраняет. В наихудшем случае вода всего лишь не окажет значительного эффекта при лечении конкретного заболевания, но все равно благотворно скажется на общем состоянии и не причинит никакого вреда.

Активированная вода может быть применена в виде ингаляции, особенно для лечения инфекционных простудных заболеваний. При этом применяется «мертвая» вода. Можно использовать и способ электрофореза, например при лечении насморка.

Для этого надо обернуть марлей два тонких электрода (анода), предварительно смочив марлю «мертвой» водой, и вставить их в нос. Катод же надо прижать к увлажненному

затылку. Естественно, при проведении электрофореза необходимо соблюдать осторожность: напряжение источника не должно превышать 3—4,5 вольта. Обычно достаточно

1—2 процедур по 10—12 мин.

Принимать лекарства вместе с активированной водой не следует. В случае необходимости приема лекарств, необходимо выдерживать паузы в 2—2,5 ч между приемом медикаментов и воды.

При приеме внутрь активированной воды однократная средняя доза для взрослого человека составляет, как правило, 1/2 стакана. Для детей в возрасте от 2 до 5 лет – 1/4 стакана, от 5 до 12 лет – 1/3 стакана, от 12 и более – 1/2 стакана.

При наружном применении и полоскании процедуру лучше повторять 6—10 раз в день.

Принимать воду следует за 30 мин до еды или через 2—2,5 ч после еды.

Прежде чем применять воду в косметических целях, предварительно кожу следует обезжирить мылом или спиртовым раствором салициловой кислоты.

Перед тем, как приложить водный компресс больное место нужно прогреть песком, солью или легким массажем. Активированную воду перед употреблением (для компресса и полоскания) обязательно подогреть на водяной бане.

Советую не заниматься самолечением. Перед лечением проконсультируйтесь с врачом.

Очистка организма серебряной водой (А. Маловичко, Г. З. Минеджян)

В последние годы в печати появляются работы, в которых приводятся сведения о содержании серебра в органах и тканях человека в норме и при различных заболеваниях – туберкулезе, инфаркте миокарда, язве желудка, эпилепсии, раке и пр. Наблюдаемые при этих заболеваниях изменения содержания серебра в крови и некоторых органов, по-видимому, связаны с перераспределением микроэлементов в организме человека в ответ на патологические процессы.

О том, что соли серебра в небольших концентрациях токсическими свойствами не обладают, известно еще с древнейших времен, а в теории и практике применения это было подтверждено в 20-х гг. XX в. Более того, некоторые исследователи заметили, что в малых дозах серебро оказывает «омолаживающее» действие на кровь и благотворно влияет на ход физиологических процессов в организме.

По данным А. В. Щербина, изучавшей изменение морфологии крови больных, лечившихся

нитратом серебра, отмечалась стимуляция кроветворных органов, что проявлялось в исчезновении молодых форм нейтрофилов и появлении эозинофилов. Процентное соотношение элементов белой крови приходило в норму благодаря увеличению числа лимфоцитов

и моноцитов. Наряду с этим наблюдалось увеличение числа эритроцитов и процента гемоглобина, а также замедление скорости оседания эритроцитов. Всегда возникает реакция и со стороны лейкоцитов, тромбоцитов, белкового обмена.

Представляет интерес идея П. А. Ермолаева, согласно которой целесообразно применять аммиачное серебро, поскольку оно может свободно циркулировать в крови, губительно действуя на микроорганизмы. Эксперименты М. Н. Харитонова и др. исследователей дали конкретную лечебную дозу аммиачного серебра: она составляет около 1 мг на один килограмм живого веса при внутривенном введении и хорошо переносится

даже при длительном применении.

С. И. Павленко и сотрудники установили, что радиоактивное серебро у больных со злокачественными опухолями локализуется в месте введения, обладает тропностью к лимфатической системе, при этом не вызывает изменений в органах и тканях организма, в результате естественных физиологических процессов выводится из организма. Исследования ряда больных через 1,5—2 года после лечения радиоактивным серебром показывают, что оно несколько восстанавливает функцию печени.

Большой интерес представляет вопрос влияния серебра на иммунитет организма.

Впервые мысль о влиянии микроэлементов на иммунные реакции организма высказал и экспериментально подтвердил А. И. Венчиков. В частности, он разработал методы лечения некоторых инфекционных и неинфекционных заболеваний препаратами микроэлементов и получил очень хорошие результаты.

Опытами установлено, что дозы, применяемые для обеззараживания питьевой воды (0,05—2

мг/л), оказывают благотворное влияние на организм: прибавляется вес (у истощенных), ускоряется рост (при его замедлении), несколько увеличивается содержания белка в крови, повышается содержание глобулинов (правда, последнее – недолговременно).

Многочисленные долголетние опыты и наблюдения показывают, что дозы серебра 0,2—2 мг/л не оказывают вредного действия на клетки растущей ткани, более того, они стимулирующее действуют на организм, повышают иммунитет.

Практическое применение «серебряной воды»

Использование серебра для обеззараживания воды не только увеличивает арсенал существующих реагентов, но и является одним из наиболее эффективных методов дезинфекции и консервирования питьевой воды.

Так, сравнивая действие хлора – общепринятого дезинфектанта (а это – один из страшнейших ядов) – с действием серебра, можно установить следующее:

- 1) при взаимодействии с органическими веществами и другими примесями воды как серебро, так и хлор постепенно инактивируются, но, в отличие от хлора, активность серебра сохраняется в течение длительного времени;
- 2) введение хлора в воду даже в небольших количествах ухудшает ее вкус и запах, раздражает слизистые оболочки, в то время как серебро, даже при сравнительно высокой концентрации, не изменяет этих показателей воды, и никакого раздражающего действия на организм не происходит;
- 3) серебро вызывает гибель вегетативных форм бактерий, задерживает развитие спор, угнетает рост сине-зеленых водорослей, простейших вирусов, грибков и пр.

Таким образом, серебро, действуя медленнее хлора и сохраняя в течение длительного времени бактерицидные свойства, может с успехом применяться в тех случаях, когда использование хлора противопоказано. Например, на кораблях, в плавательных бассейнах, в полевых условиях и так далее, а также в случаях, когда хлор при взаимодействии с примесями воды дает токсические или сильно пахнущие соединения. Этот метод сегодня

применяется в США, Англии, Швейцарии, Германии, Франции, Чехии, Югославии и других странах.

Высокая бактерицидность электролитического раствора серебра признана высокоэффективной

и используется в основном для консервирования питьевой воды. Этот метод позволит с высокой степенью гарантии обеззараживать и консервировать воду на морских судах на все время рейсов.

Сегодня такой водой пользуются космонавты.

Серебро в дозе 0,2 мг/л оказалось прекрасным консервантом минеральной воды и безалкогольных напитков.

Прекрасно ведет себя серебро при консервировании цитрусовых и овощных, фруктовых соков (0,5 мг/л). Длительность хранения возрастает с 7 суток до года.

Применение электролитического серебра для стерилизации виноградного и фруктовых соков требует свежего, осветленного и профильтрованного до прозрачности сока.

Затем вводится 5—7,5 или 7,5—10 мг/л серебра и стерильные бутылки помещаются в термостат на 10—120 суток при температуре 30—32 °С.

Применение ионов серебра приводит к ускорению процессов старения вин, улучшению их вкусовых качеств и аромата.

Аноднорастворенное серебро прекрасно дезинфицирует посуду, чашки, ложки, тарелки, предназначенную для общего пользования, в то время как обычная мойка не обеспечивает полного уничтожения микрофлоры.

Доказано, что серебро не разрушает содержащийся в молоке витамин С и дает возможность продлить срок годности консервированного молока зимой до 4—5 суток, летом – до суток.

Доза серебра 6—8 мг/л, прибавленная к молоку вскоре после дойки, стабилизирует этот продукт.

Концентрация серебра 2,2—3,75 мг/л в воде, используемая при получении сливочного масла, приводит к повышению показателей его сохранности, вкусовых качеств.

При погружении куриных яиц в электролитические растворы серебра на 1—2 ч при концентрации 20 мг/л достигается весьма эффективная дезинфекция скорлупы.

Прибавление «серебряной воды» к яичной массе (10 мг серебра на 2 л яичной массы) приводит к значительному снижению бактерий при производстве меланжа и яичного порошка.

Электролиз непосредственно в молоке (5—6 мг/л) увеличивает срок его хранения на 2—3 суток без изменения вкуса.

Все встречающиеся в пивоварении пивные бактерии и плесневые грибы гибнут в течение очень короткого времени при обработке воды дозой серебра 0,5—0,6 мг/л. Наиболее стойкой оказалась пивная сарцина, но и она гибнет в течение часа при дозе 0,5 мг/л.

«Серебряная вода» является прекрасным дезинфектантом трубопроводов на пивных заводах. Уксуснокислые бактерии гибнут при дозах серебра 0,025—0,05 мг/л при продолжительности контакта 30 мин.

Употребляют «серебряную воду» для борьбы с плесневением мяса в холодильных камерах на мясокомбинате.

Растворы солей серебра используют для стабилизации и консервирования крови, применяемой в пищевой промышленности.

Серебро в концентрации не ниже 10 мг/л обеззараживает желатин при варке.

Электролитический раствор может быть использован для хранения некоторых микстур, настоев, глазных и ушных, для консервирования препарированных органов.

Наличие серебра в дозе 4,0 мг/л стабилизирует на длительное время скоропортящиеся настои (на 5 и более суток).

Антимикробные свойства серебра используются для защиты авиационного топлива от микроорганизмов.

Применение серебра в медицинской практике

Несмотря на то, что растворы серебра еще издревле использовались в народе для лечения множества заболеваний и есть неопровержимые доказательства применения серебра в медицинской практике, надо признать, что в настоящее время оно неоправданно забыто под натиском коммерческой индустрии лечения антибиотиками и прочей химерой.

В 1895 г. Креде впервые в хирургической практике применил органические соли серебра как антисептическое средство при лечении ран. Наилучшим препаратом оказался раствор лимоннокислого серебра в концентрациях 100—200 мг/л. Позже Креде применил посеребренную марлю как антисептическое средство для домашнего обихода и в военно-полевой практике.

Аммиачные растворы применяли при лечении хирургического сепсиса.

Серебряная пудра, приготовленная на лабилоне, применялась для лечения поверхностных ран и других повреждений кожи больным.

Применение коллоидного серебра дало хорошие результаты по обеззараживанию столбнячного и дифтерийного токсинов.

«Серебряная вода» применялась для приготовления различных вакцин. Консервировали даже тифозную вакцину.

Результаты применения «серебряной воды» и раствора солей серебра с лечебной целью свидетельствуют об эффективности их действия при желудочно-кишечных, легочных заболеваниях, холециститах, воспалительных процессах зева, глаз, ушей, поверхностных язвах, ранах, экземах.

Прекрасное противовоспалительное и обезболивающее средство при лечении острого и подострого артрита, дистрофического остеоартрита, хронического остеомиелита, послеоперационных

воспалительных явлений, ран, карбункулов, фурункулов, панарициев, гнойничковых заболеваний кожи и подкожной клетчатки – электрофорез на «серебряной воде».

Особенно ценен этот метод при непереносимости антибиотиков и сульфаниламидов, а также при устойчивости к ним микроорганизмов.

Положительный лечебный результат при тонзиллэктомии дает полоскание 3—4 раза в день при дозе 20 мг/л.

Наиболее эффективен способ санации небных миндалин электрическим серебром, убивает одновременно разные виды гноеродных и кишечных стрептококков и стафилококков, вегетирующих в криптах небных миндалин, прекрасно лечит хронический аллергический вазомоторный ринит.

Среди препаратов для лечения ожогов серебро не имеет себе равных по эффективности. «Серебряная вода» может быть использована в качестве наружного средства (примочки, ванны) при лечении дерматозов: вирусного, дрожжевого, стрепто-стафилококкового, трофического происхождения.

Добавление небольшого количества аммиака к серебряной воде делает растворы электролитического серебра хорошо усвояемыми.

Знаменитый препарат профессора П. Е. Ермолаева – «аммарген» (2,5 части азотнокислого серебра, растворенного в смеси, состоящей из 30 частей 25%-ного нашатырного спирта и 70 частей воды) применялся в прославленной клинике Н. Н. Бурденко. Этим препаратом лечили гнойные раны, перитонит, флегмоны, гнойный плеврит,

травматические инфицированные раны, карбункулы, фурункулез, ангину, острый ринит, обморожения, лимфангоит, стерильный и вторичный инфицированный туберкулезный гнойный пневмоплеврит, септические послеродовые заболевания, экземы, дерматит.

Пермский мединститут рекомендует в комплексной терапии острой хронической пневмонии применять аэрозоли и электроаэрозоли «серебряной воды» в концентрации 5—10 мг/л.

Сочетание туберкулостатической терапии с электрофорезом серебра для лечения туберкулезной лобарной пневмонии способствует ускорению ликвидации перифокальной экссудативной реакции, рассасыванию творожистого некроза, скорейшей ликвидации очагов туберкулезной пневмонии и очагов внелегочной туберкулезной диссеминации.

Применяется «серебряная вода», полученная электролитическим способом, в виде орошений и аппликаций для лечения язвенного гингивостоматита, многоформной экссудативной эритемы, длительно незаживающих язв, острого стоматита, грибковых стоматитов, воспалительно-дистрофической формы пародонтоза. Иначе говоря, это хорошее средство лечения острых и хронических воспалительных заболеваний слизистой оболочки полости рта.

Орошение ротовой полости проводится в течение 5—7 мин «серебряной водой» в концентрации 22—25 мг/л.

Процедуры назначаются больным с воспалительно-дистрофической формой пародонтоза I, II, III степени, катаральным, язвенным гингивитом. После курса лечения исследователи отмечают отсутствие серозно-гнойных выделений, повышение стойкости капилляров, исчезновение болевых ощущений. Уплотняется слизистая десен ротовой полости.

«Серебряную воду» в Уфимском тубдиспансере с успехом используют при лечении свищей и язв, образующихся в результате костного туберкулеза и туберкулеза лимфатических желез с распадом и нагноением. Многие годы незаживавшие раны затягивались за 2—5 месяцев.

В Краснодарском мединституте «серебряную воду» с успехом применяют для лечения хронических тонзиллитов, флегмонозных, катаральных ангин, язвы желудка и 12-перстной

кишки, трофических язв, в гинекологической и стоматологической практике, физиотерапии.

Высокоэффективна «серебряная вода» при лечении бактериальных вульвовагинитов у детей, подростков, женщин.

«Серебряная вода» с успехом может применяться и в ветеринарной практике для профилактики и лечения кондикоза у кроликов и диспепсии у телят, поросят, поноса у пчел.

При систематическом (с перерывом 1—3 месяца) употреблении питьевой воды, обработанной серебром, доза его в воде не должна превышать 0,05 мг/л.

Использование «серебряной воды» в лечебной практике (А. Маловичко)

Эти рекомендации я даю, опираясь на научные работы многих научно-исследовательских институтов АН Украины; рекомендации заслуженного врача Украины М. А. Ромоданова, кандидата медицинских наук А. А. Вакар, П. А. Ермолаева.

Согласно собранному материалу я хочу представить вам подробные рекомендации по использованию растворов серебра в различных областях медицины по следующей рецептуре.

1. Хирургия (при поражении костей, мышц, связок, суставов, лимфатических узлов и других органов, вызванном стрептостафилококковой инфекцией, туберкулезной палочкой и др.). Концентрация серебра – 20—30 мг/л, температура раствора – 30—32 °С для примочек орошений, промываний, компрессов, введения в свищевые ходы.
2. Офтальмология (при конъюнктивите, кератите, блефарите, воспалении слезного мешка, ячменя и других воспалительных процессах). Концентрация серебра – 10—20 мг/л, температура – комнатная, для примочек и промываний.
3. Оториноларингология – при поражении наружного слухового прохода, воспалении среднего уха, мастоидите, фарингите, гайморите, ларингите, тонзиллите и рините, а также при различных формах катаральной, флегмонозной ангины и гриппозных эпидемиях. Концентрация серебра – 20—25 мг/л, подогретый раствор применяется с лечебной целью и с целью профилактики в виде полосканий, промываний и примочек.
4. Терапия и эндокринология (при лечении язвы желудка и 12-перстной кишки, хронического гиперацидного гастрита, а также при лечении секреторных неврозов и повышенного выделения желудочного сока; энтерита и колита, бронхита, астмы, при эндокринологических заболеваниях и нарушении обмена веществ – сахарная болезнь, диатезы). Концентрация серебра – 20 мг/л; по 2 ст. л. в день за 15—20 мин до еды на протяжении 1—3 месяцев.
4. Инфекционные заболевания (дизентерия, брюшной тиф, паратиф, скарлатина, туберкулез, дифтерия и др.). Концентрация серебра – 10—20 мг/л, по 1 ст. л. через каждые четыре часа, а также в виде теплых полосканий и клизм.
5. Акушерство и гинекология (при различных воспалительных процессах слизистой оболочки гинекологической системы и трещинах сосков). Концентрация серебра – 20—25 мг/л, в виде орошений, марлевых тампонов и промываний.
6. Дерматология (при фурункулезе и грибковых поражениях кожи, экземе, псориазе). Концентрация серебра – 30—35 мг/л, раствор – подогретый.
7. Стоматология (при афтозно-ульцерозном стоматите, гингивите и других заболеваниях полости рта). Концентрация серебра – 20 мг/л, раствор – подогретый, для полосканий.

Данные рекомендации крайне осторожны и далеко не исчерпывают все возможности «серебряной воды». Дозы концентрации явно завышены (дабы не рисковать). Автор, однако, предостерегает от неумеренного применения высоких концентраций для внутреннего применения. Перед лечением следует проконсультироваться с врачом. Способ приготовления «серебряной воды» следует искать в соответствующих рекомендациях по приготовлению.

Омагниченная вода (магнитная вода) (О. Маловичко, Г. З. Миндзян)

Доктор медицинских наук Е. Утехин так писал о силе магнитных ванн: «Омагниченная вода становится биологически активной и поэтому может оказывать терапевтическое действие».

Эксперименты показали, что употребление внутрь омагниченной воды повышает проницаемость биологических мембран тканевых клеток, снижает количество холестерина

в крови и печени, регулирует артериальное давление, повышает обмен веществ, способствует

выделению мелких камней из почек, печени, нормализует ночной сон.

Были отмечены положительные результаты и при лечении омагниченной водой больных, страдающих экземой и различными заболеваниями кожи – дерматозами. В 1990 г. на Всесоюзной конференции по магнитобиологии и магнитотерапии подробно обсуждалось благоприятное воздействие ванн и турбулентного подводного массажа на больных с затяжными пневмониями, неспецифическими инфекционными полиартритами, ревматоидными

артритами, артрозами и некоторыми другими заболеваниями суставов.

Поскольку омагниченная вода оказывает нормализующее действие на нарушенный холестеринный обмен при атеросклерозе и положительно влияет на течение заболевания, то ряд ученых рекомендует пить ее не только в лечебных целях, но и для профилактики атеросклероза, для повышения иммунитета.

Необходимо отметить, что физико-химические свойства при магнитной обработке изменяются в большей степени у воды, в которой растворено больше солей следовательно,

и лечебное действие ее будет выше. На основании этого в санаториях Сочи в 1973 г.

впервые стали применять метод лечения омагниченной морской водой. Ванны назначались больным, страдающим гипертонической болезнью. После проведенного курса лечения у большинства больных исчезли жалобы на головные боли, шум в ушах, слабость, быструю утомляемость и боли в области сердца. Почти у всех пациентов снизилось артериальное давление и нормализовался ночной сон. Сегодня минеральные ванны с омагниченной водой применяются на многих курортах страны. Однако необходимо организовать эти ванны и в домашних условиях. Вот что предлагаем для омагничивания минеральных ванн в домашних условиях.

Необходимо купить в хозяйственном магазине устройство для магнитной обработки воды УМОВ-4008.

Данное устройство, предназначенное для магнитной обработки воды на садовых участках, можно использовать для указанных ванн.

Устройство монтируется на шланг внутренним диаметром 20 мм, и вода при прохождении через устройство омагничивается. Давление воды, пропускаемой через устройство, не должно превышать 2 атм, что вполне подходит для его применения в домашних условиях.

Примечание. Во избежание размагничивания постоянных магнитов устройство не должно соприкасаться со стальными и чугунными деталями, подвергаться ударам, нагреванию.

Затем необходимо достать или изготовить самим простое приспособление для растворения морской соли в воде.

На рис. 2 показано устройство приспособления.

Корпус (коробка) должен быть немагнитным.

Как организовать ванну

Необходимо иметь следующее:

- 1) устройство для магнитной обработки воды;
- 2) приспособление для растворения соли;

- 3) шланг с отверстием 20 мм;
- 4) морскую соль (продается в аптеках).

Таким образом, вода из крана проходит через приспособление для растворения морской соли, затем – через устройство для магнитной обработки, после чего становится соленой омагниченной водой. Вода должна быть не очень горячей и течь из крана медленно, чтобы соль успела раствориться. Время от времени открывать приспособление

и добавлять морскую соль.

Перед лечением проконсультироваться с врачом.

Очищение организма по Е. В. Шадилову. Методика «дачной» чистки (модификация О. В. Корнеева)

Раз в неделю утром собрать достаточно большой букет из петрушки, укропа, любистка, зеленых листьев чеснока и салата. Съесть пучок натощак, без соли и хлеба. На надо искать где-то еще, если что-то из перечисленного не растет в вашем огороде, но петрушка необходима. Другая зелень только усиливает ее действие, так что вы можете подобрать по своему вкусу. Через полчаса можно начинать следующий этап (т. е. есть эту зелень и т. д. до конца дня). До конца дня жажду и голод утоляйте исключительно спелыми сочными плодами.

Чистка должна сочетаться с активной физической работой.

Это щадящее очищение организма (повышает иммунитет).

Лечение пчелиным медом (пчелопродуктами)

Пчелиный мед – продукт, вырабатываемый медоносными пчелами (*Apis mellifera*) главным образом из нектара цветущих растений.

Зрелый мед имеет вид густой, прозрачной, слегка окрашенной сладкой ароматической жидкости, с удельным весом 1,41—1,44. Меду приписывалось в древности свойство сохранять юность и бодрость.

Математик Пифагор около 580—500 гг. до н. э. Утверждал, что он дожил до глубокой старости, потому что постоянно употреблял мед.

Римский врач Гелен (200—130 гг. до н. э.) широко рекомендовал мед при различных заболеваниях.

Авиценна 980—1037 гг. указывал: если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мед.

Мед применяется очень широко как отличное профилактическое средство для повышения иммунитета, при частых простудных заболеваниях, анемиях, неврозах, заболеваниях печени, сердца, почек. Стабилизирует нервную систему.

Способ применения по А. М. Ильину, К. А. Кузьмину мед липовый – 1200 г, лист алоэ мелко порезанный – 1 стакан, масло оливковое – 100 г, березовые почки – 25 г, липовый цвет – 10 г, вода – 2 стакана.

Мед растопить в эмалированной кастрюле, не давая кипеть. Добавить к меду алоэ и дать покипеть 5—10 мин, процедить, отжать. Когда мед остынет, влить в него настой почек и липового цвета. Хорошо размешать. Смесь разлить в темные бутылки и добавить в каждую бутылку поровну оливкового масла. Перед употреблением взбалтывать. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

К 1 ч. л. меда добавить 2 ст. л. семян аниса и щепотку соли. Все это заливают 1 стаканом воды и доводят до кипения, затем процеживают и охлаждают.

Принимают по 2 ст. л. каждые 2 ч.

Тонко измельченный лист подорожника большого смешивают с равным количеством сахара или меда, настаивают в теплом месте в течение 2 недель. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин до еды как общеукрепляющее и отхаркивающее.

Прополис

Прополис является клейким смолистым веществом, которое собирают с растений разных видов (почек и трещин тополя, хвойных деревьев, подсолнечника), которым пчелы заделывают соты. Он представляет собой наиболее сильный антисептик и по своей активности равен эвкалипту, чесноку, календуле. Прополис имеет очень специфический запах и горький вкус, вязущий по консистенции. Жует как жвачка. Именно так (путем жевания) его и рекомендуют употреблять, а через 10—15 мин проглатывать. В этом случае прополис успевает обеззаразить слизистую оболочку полости рта, бактерицидные вещества при этом всасываются в кровь. Оставшиеся полезные компоненты попадают в желудок и кишечник, где прополис полностью растворяется. Доза прополиса в 0,1 г (кусочек размером со спичечную головку). Для ежедневного приема при большинстве заболеваний, в том числе инфекции дыхательных путей, требуется значительно большее его количество – примерно в пять раз.

Мумие

Мумие – дар Божий.

Мумие – природный стимулятор, в 3,5 раза эффективнее знаменитого женьшеня и с более широким спектром действия. В нем содержатся практически все витамины и микроэлементы

и его состав благотворно влияет на весь организм. Мумие обладает адаптогенными свойствами, т. е. восстанавливает силы и оказывает общеукрепляющее действие. Оно нормализует обмен веществ и состав крови, быстро гасит воспаление, стимулирует выведение

из организма вредных веществ.

Мумие – горькая на вкус твердая масса, темно-коричневого или черного цвета, с блестящей поверхностью. При нагревании размягчается. Размягчается теплом рук, имеет смолистый специфический запах. В воде растворяется с небольшим осадком.

А. Ш. Шакиров исследовал действие мумие. Он установил, что мумие усиливает обмен веществ, повышает тонус организма.

Прием мумие по А. Ш. Шакирову

Детям до 14 лет – 0,05 г, взрослым – 0,2—0,3 г 1 раз в день за 1—2 ч до еды.

Запивать следует сладким чаем, молоком с медом. Всего на курс лечения требуется 6 г. Курс лечения – 7—10 дней.

Затем необходимо сделать перерыв на 10 дней и повторить курс еще 2 раза.

Прием по А. Майской.

Рецепт для взрослых: растворить 1 г мумие в 1 л чуть теплой кипяченой воды и принимать по 1/3 стакана 1—3 раза в день. Дозу для детей 6—12 лет следует сократить в 2 раза, 3—5 лет – в 4 раза, 1—2 года – в 8 раз. 1 л раствора взрослым хватает на 10 дней. Курс можно продлить до 20 дней. Лучше всего осенью и весной.

Раствор хранить в холодильнике. Высыпания на коже следует смазывать более крепким раствором: 1 г мумие на 1 стакан воды.

А. Е. Любецкий рекомендовал лечить мумие заболевания сосудов, желудочно-кишечного

тракта, легочные, горловые, сердечно-сосудистые заболевания и др.

Виброгимнастика

В организме человека происходит постоянное накопление продуктов обмена (шлаков), избавиться от которых можно с помощью вибrogимнастики.

Методика выполнения по А. А. Микулину

Надо подняться на носках так, чтобы пятки оторвались от пола всего лишь на 1 см и резко опуститься на пол. Произойдет сотрясение, благодаря которому кровь в венах получит дополнительный импульс для движения вверх. Такие сотрясения нужно делать не спеша, не чаще одного раза в минуту. После 30 упражнений (сотрясений) нужно сделать перерыв в 5—10 с. В течение дня следует повторить 3—5 раз по 1 мин. Нельзя поднимать пятку слишком высоко над полом. Может произойти ненужное утомление

стопы. При каждом упражнении делать не более 60 сотрясений. Выполнять их надо жестко, но не настолько, чтобы они болезненно отдавались в голове. Сотрясения должны быть такими, какие природа предусмотрела при беге.

Встряхивание организма стимулирует более энергичное пульсирование крови в венах, устраняет скопление шлаков возле венозных клапанов (т. е. эффективная помощь в предупреждении и лечении ряда заболеваний и повышении иммунитета), оздоровление организма.

Электротерапия

Для лечения электротерапией из эбонита марки «А» и «Б» изготавливается кружок диаметром

110 мм и толщиной 10 мм. Сверху прикрепляется ручка из эбонита или дерева. При трении эбонита о тело создаются биотоки. Биотоки вырабатывает и тело. Создается поток биотоков, который действует на болезненное место.

Метод лечения.

Идея открытия – электромагнитное биостимулирование противоположенного метаболизма при пониженной реакции организма – заключается во введении дополнительной биоплазменной электроэнергии через кожи с помощью поглаживания в течение 15 мин. Отрицательные заряды статического электричества кружка эбонита переходят в организменную биоплазму, образуя в организме биотоки 5, 8, 10 ма, энергия которого через молекулы стимулируют трофические функции клетчатки.

Взять кружок в руку так, чтобы пальцы касались верхней части, приложить к больному месту. Производить легкое трение о тело, движением по часовой стрелке. Если процедуру производите не сами, а второй человек, то для создания замкнутой цепи второй человек в одной руке держит кружок, а другой рукой касается тела больного в любых удобных местах, движения круговые. Для хорошего скольжения посыпают тело тальком или детской присыпкой. Один сеанс лечения – не более 15 мин, для детей – не более 10, страдающих сердечным заболеванием – 10 мин.

Применяется для мобилизации внутренних сил организма и предупреждения извращения в ней.

Применяется при запорах, колите, воспалении легких, астме, полиартрите, радикулитах и желудочно-кишечных заболеваниях.

Перед лечением проконсультируйтесь с врачом.

Очищение с помощью пранической воды

Праническая вода – это вода, заряженная согласно учению йоги. Воду переливают из стакана в стакан 35 или 42 раза (или число раз кратное 7). Переливать воду лучше на открытом воздухе или, в крайнем случае, возле окна. Такая вода насыщается праной и кислородом. Такое обогащение воды подавляет болезнетворные микробы в желудке и кишечнике, обновляет слизистую оболочку и насыщает организм энергией, повышает иммунитет.

Воду для насыщения праной желательно брать талую, горячую или свежекипяченую. Ее пьют утром после пробуждения свежеприготовленную.

Очищение сосудов по Кацудзо Ниши

Центр этого очищения – чеснок. В нем содержатся микроэлементы, алюминий, германий, селен. От них зависит целостность всех слизистых оболочек организма (желудочно-кишечного тракта, легких, носоглотки, мочевыводящих путей и т. д.), в том числе интимы (внутренней оболочки сосудов и слизистой полости сердца).

Приготовление настойки чеснока

Отберите и очистите чеснок. Разотрите 350 г в пасту, положите в стеклянную банку отстаиваться. Накройте банку крышкой и темной тканью. Когда отстоится, отделите от чесночной массы самую сочную, жидкую фракцию чеснока. Вылейте ее в бутылку емкостью 0,5 л и добавьте 200 мл чистого медицинского спирта, и только его. Плотно закройте бутылку и поставьте в прохладное место (не в холодильник). Сверху бутылку, как колпаком, накройте другим сосудом. Через 10 дней отожмите чесночную массу через плотную льняную ткань, полученную жидкость налейте в бутылку и поставьте еще на 2—3 дня под колпак. Средство готово. Лечение проводят по схеме, приведенной в таблице 2.

Таблица 2. Применение настойки чеснока

	Завтрак	Обед	Ужин
1-й день	1 капля	2 капли	3 капли
2-й день	4 капли	5 капель	6 капель
3-й день	7 капель	8 капель	9 капель
4-й день	10 капель	11 капель	12 капель
5-й день	13 капель	14 капель	15 капель
6-й день	15 капель	16 капель	17 капель
7-й день	18 капель	19 капель	20 капель
8-й день	21 капля	22 капли	23 капли
9-й день	24 капли	25 капель	25 капель
10-й день	25 капель	25 капель	25 капель

Примечание

Некоторые авторы – О. Корнеева, О. Елисеева и др. – предлагают с шестого по десятый день количество капель уменьшать с 15 по 1 капли. На 11-й день выпивать в

завтрак, обед и ужин по 25 капель. Такой схемы придерживаться около трех месяцев. С 11-го дня принимайте настойку по 25 капель 3 раза в день, пока она не закончится. Но лучше заканчивать принимать ее постепенно, уменьшая на каплю дозу в каждый прием. Можно принимать настойку по другой системе – дойти до 15 капель в прием, уменьшать прием до 1 капли, и повторять этот цикл.

Любую дозу настойки (по схеме – количество капель) надо смешать с 50 мл холодного кипяченого молока, или любого кисломолочного продукта (кефира, ряженки и т. д.), или воды, компота.

Принимайте настойку за 15—30 мин (лучше – за полчаса) до еды.

Когда идете на работу, возьмите обеденную дозу – нужное по схеме количество капель настойки в 50 мл молока, кефира или воды – с собой. Приготовьте ее с утра, налейте в небольшую бутылку с плотной пробкой. Настойку надо готовить осенью, когда чеснок созревает, и принимать ее до февраля, пока он хранит большинство своих активных веществ.

Процедура обновляет и омолаживает организм. Но ее нельзя проводить чаще чем через 3—6 лет. Это очищение очень хорошо помогает при лечении сосудов головного мозга.

Очистка по замета (в модификации О. В. Корнеевой) шведской горечью

У шведской горечи (рецепт доктора Замета) – уникальное очищающее, омолаживающее и лечебные свойства.

Состав: 10 г алоэ, корней дудника, ревеня полыни, листьев сенны, солянки холмовой, натуральной камфоры: по 5 г сосновых почек, девясила; 0,2 г шафрана (мумие), 10 г корня лопуха, календулы, марьяна корня.

Все компоненты заливают 1,5 л водки и ставят на 2 недели настаиваться на южное окно. Несколько раз в день содержимое бутылки встряхивают.

Курс приема шведской горечи – 21 день. Пьют ее малыми дозами. Между курсами необходим перерыв в неделю.

Очищение по Н. А. Семеновой

В термос налить 2 стакана меда. Высыпать 1 стакан семян укропа. 2 ст. л. молотого корня валерианы, залить кипятком до 2 л, настаивать в течение суток. Пить за полчаса до еды небольшими дозами, пока он не закончится.

Метод укрепления сосудов и омоложения по П. М. Куренкову

Фунт чеснока (358 г) надо размолоть, смешать с соком 24 лимонов и настоять в течение 24 дней. Взбалтывать средство перед каждым приемом. Принимать его 1 раз в день, перед сном, растворив 1 ч. л. смеси в 1/2 стакана воды.

Фитотерапия

Кровоочистительные средства

1. Бузина черная (цветы) – 3 ст. л. Залить 1 л кипятка, пить по 2/3 стакана 3 раза в день.
2. Вербена – 1 ст. л. залить в 1 стакане кипятка. Принимать 2 ст. л. 2 раза в

день.

3. Крапива двудомная (корни, листья) – 2 ст. л. залить 2 стаканами кипятка. Пить по 1/2 стакана 3 раза.

4. Лопух большой (корни) – 3 ст. л. залить 500 мл кипятка, пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

5. Осока песчаная (корни) – 2 ст. л. залить 500 мл кипятка, пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

6. Хвоя – 4 ст. л. залить 1 л кипятка. Пить по 500 мл – 1,5 л в день.

Очищение лимфы

Лимфа – прозрачная, слегка опалесцирующая, желтого цвета жидкость, находящаяся в лимфатической системе человека. Лимфой называют также тканевую жидкость, заполняющую тканевые щели и межклеточные пространства.

Лимфатическая система очень важна для функционирования организма, так как круглосуточно стоит на страже его чистоты. Малые лимфатические сосуды, проходящие рядом с артериями и венами, собирают избыточную жидкость (лимфу) из тканей. Стенки лимфатических капилляров очень тонкие и сильно проницаемые, так что лимфа выносит большие молекулы и частицы, в том числе бактерии, которые не могут проникнуть в кровеносные капилляры.

В местах соединения лимфатических сосудов образуются лимфоузлы. В лимфоузлах обезвреживаются

все бактерии и токсические продукты до того, как они попадут в кровь.

Лимфосистема имеет на своем пути клапаны, которые обеспечивают лимфообращение только в одном направлении.

Лимфосистема входит в состав иммунной системы для охраны организма от микробов, бактерий, вирусов, образуя лимфоцит.

Загрязненность лимфосистемы может привести к большим проблемам. Понятно, что большая загрязненность органов и крови отразится на лимфе. Поэтому, прежде чем начинать чистить лимфу, нужно, как минимум, очистить толстый кишечник и печень.

Очищение ПО Н. В. Уокеру

Процедуру рекомендуется проводить при заболеваниях лимфатических желез; острых и хронических заболеваниях дыхательных путей и пазух носа; заболеваниях ушей и глаз; хроническом тромбозе; хронических заболеваниях мочеполовой системы; артрозе, артрите с отеками, остеохондрозе и др.

Очищение не рекомендуется при диабете и аллергии на цитрусовые.

Способ.

За день-два до процедуры заполните емкость из пластмассы водой, не кипяченой (лучше родниковой или очищенной фильтром). Плотнo закройте ее и поставьте на мороз или в морозильник (но только не рядом с мясом!). Когда вода превратится в лед, поставьте емкость со льдом в тепло. Талую воду осторожно слейте (чтобы не смешать ее с осадком). Надо заготовить 2 л талой воды и это можно сделать за несколько раз.

1-й день. Приготовьте по 900 мл соков из свежих грейпфрутов и апельсинов, 200 мл сока из лимонов. Смешайте и разбавьте 2 л талой воды.

Утром не ешьте. Сделайте очистительную клизму из 2 л воды с добавлением 2 ст. л. яблочного уксуса. Выпейте 1/2 стакана раствора глауберовой соли в воде.

Незамедлительно примите горячий душ, хорошо прогрейтесь. После душа выпейте 1 стакана смеси соков с талой водой. Вы вспотеете, почувствуете позывы к дефекации, а стул будет жидким.

Каждые полчаса пейте по 1/2 стакана смеси соков с водой, пока не выпьете все 4 л.
 2-й день. Утром сделайте клизму и повторите все, что делали в первый день.
 3-й день. Полностью повторите все, что делали 2 дня, начиная с клизмы.
 Эту процедуру можно делать только раз в год.

Очищение по О. Елисеевой в модификации О. Корнеевой

Если вы проводили очищение по другим схемам, очистить лимфу можно за день, а не за 2 или 3. Так как вы уже запустили механизм очищения лимфы и селезенки, и если за второй день выпьете 2 л смеси соков моркови, свеклы и огурцов (в соотношении 6: 1: 3 соответственно), то проведете хорошую профилактику: предотвратите венозный застой, улучшите состав крови и питание всех клеток организма. Выходит, из очищения надо по методике Н. В. Уокера (см. выше).

Если нет времени и возможности приготовить свежие соки из цитрусовых, можно пользоваться готовыми. Но осознавайте при этом, что задачу выполните только на 70 %. В этом случае надо придерживаться следующего соотношения: 200 г лимонного и по 400 г грейпфрутового и апельсинового соков, разведенных 1 л дистиллированной, очищенной или родниковой (но не минеральной) воды. Далее поступайте по методике Н. В. Уокера. Если во второй половине 1 или 2 дня очищения будете чувствовать себя неудобно или у вас заболит голова, вечером сделайте 2 очистительные клизмы по 2 л воды с добавлением сока лимона (1 ст. л. на 2 л воды).

Тибетские методики очищения

Они также включают питье свежеприготовленных соков – морковного или яблочного в смеси со свекольным (4: 1) по 150—200 мл до еды. Кроме того, предусматривается одновременное употребление спиртовой настойки травы чистотела по следующей схеме: перед завтраком – 1 капля, перед обедом – 2 капли, перед ужином – 3 капли. Дозу доводят до 15 капель на один прием, а затем постепенно снижают до 1 капли. Для приготовления настойки чистотел измельчают и отжимают сок, процеживают его через 2—3 слоя марли и на 450 мл сока добавляют 70 мл медицинского спирта. Хранят на холоде.

Помимо очищения лимфы, эта процедура оказывает благотворное воздействие при гипертонии, астме, заболеваниях желудочно-кишечного тракта, псориазе, геморрое, остеохондрозе и других заболеваниях.

Народные методы очищения, собранные О. В. Корнеевой

Яблочный уксус пить по 1—2 ч. л. на 1 стакан теплой воды с медом, 2—3 стакана в день.

Настой хрена огородного на воде 1: 1. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день до еды 10 дней. Хорошо делать с этим настоем компрессы на увеличенные лимфоузлы.

Пить настой душицы по 50—100 г 3 раза в день до еды. 21 день пить, 7—10 дней – перерыв и т. д. 1 ст. л. травы залить 200 мл кипятка, настоять в течение ночи в термосе.

Пить настой цветов каштана. 3 ст. л. залить 600 мл кипятка, настоять в течение

ночи в термосе. Пить по небольшому глотку. Это дневная норма.

Хорошо делать ванны из листьев грецкого ореха, конского каштана (листья), листьев или коры дуба. Обычно 1 кг листьев кипятят в течение 45 мин и отвар выливают в ванну с температурой воды 37—38 °С, время приема 10—15 мин.

Прекрасно помогает чай из кипрея узколистного (в народе его называют иван-чай). Употребляются листья и цветы. 1 ст. л. с верхом залить 500 мл кипятка, настоять в течение ночи в термосе. Пить этот приятный напиток нужно по 100 мл 5 раз в день перед едой. Это отличное профилактическое средство от любой онкологии, желудочных, нервных сердечно-сосудистых заболеваний и т. д.

Побольше употреблять в пищу салатов из морской капусты или принимать по 1/2 ч. л. порошка, запивая 1 стаканом воды, 1—2 раза в день.

Барвинок малый наиболее эффективен при острых лейкозах, лимфогранулематозе, половой слабости, хорион-карциноме, лимфолейкозе. 1 ч. л. сухого листа залить 200 мл кипятка, настоять в термосе в течение ночи. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Настойка: 50 г травы с цветами залить 0,5 л водки, настоять в течение 10 дней в темноте. Пить по 5—7 капель утром и вечером перед едой, запивая водой, молоком. В тяжелых случаях дозу постепенно доводят до 100 капель, ежедневно добавляя по 5 капель.

Великолепным лечебным и очищающим средством является сабельник болотный. Заполните на 1/3 литровую банку измельченными корневищами и травой, залейте доверху кипятком, закройте крышкой. Настаивайте в течение 14 дней. Пейте по 1 ч. л. 3—4 раза в день перед едой (если же болезнь запущена, то по 1 ст. л. через каждые 2 ч). Когда настой выпит, остаток травы можно вновь залить водой доверху, прокипятить в течение 20 мин и пить как простой чай. Нужно провести 3 курса, т. е. выпить 3 литровые банки, затем сделать перерыв на 20—30 дней. При необходимости повторить. Это рецепт от 40 болезней.

Уникальный рецепт очищения и лечения всей лимфатической системы – опухолей узлов, мононуклеозов, лимфогранулематозов, просто при склонности (или наследственности), к подобного рода заболеваниям.

Один килограмм веток пихты (смолоть в порошок) и 0,5 кг корней (осенне-весенних) лесной малины (тоже порошок) смешать. Затем сложить слоями в стеклянную посуду с медом. На 1,5 кг смеси надо 0,5 кг меда и 200 мл кипяченой воды. Настоять сутки, затем томить на водяной бане 8 ч, еще настоять 2 суток. Сок слить. Очень ароматный, вкуснейший напиток.

Пить: детям до 14 лет – по 1 ч. л. 5 раз в день; взрослым – по 1 ст. л. 5 раз в день перед едой.

Пить курсами по 12 дней: 12 дней пьете, 10 отдыхаете и т. д.

Природные сорбенты по А. Майской

Благодаря своей структуре они впитывают в себя токсические вещества/яды, токсины и выводят их из организма. Хотя они принимаются через рот, а выводятся через кишечник/пищеварительный тракт, очищают не только пищеварительный тракт, но и весь организм, поскольку в нем все взаимосвязано, к тому же большая часть шлаков находится в кишечнике.

Активированный уголь – проверенный и безопасный сорбент. Можно принимать его по 8 таблеток в день по две таблетки за один прием запивать стаканом теплой или

холодной воды. Не следует принимать его перед едой или сразу после еды, подождите не менее трех часов. И хотя он безвреден, не стоит принимать его долгое время, поскольку это не пища, а вещество совершенно не пригодное для постоянного употребления человеком. Лучше всего ограничиться 1—3 неделями постепенно снижая дозировку и последние несколько дней принимая по одной таблетке два раза в день.

Полифепан – также натуральный сорбент, изготовленный из сибирского кедра.

Противопоказаний не имеет и прекрасно очищает организм от ядов и шлаков.

Выпускается в различных видах (растворимый и нет). Способ приема на этикетке.

Пектин – это природное соединение, относящееся к классу полисахаридов и группе водорастворимых пищевых волокон. Его получают из натуральных фруктов, особенно айвы и яблок. Благодаря свойствам пектина набухать, в желудочно-кишечном тракте, образуя желеобразную массу, которая адсорбирует остатки неусвояемой пищи, способствует

подавлению патогенных микроорганизмов, стимулирует синтез собственных витаминов.

Ускоряет перистальтику кишечника. Нейтрализуя и удаляя из организма яды и токсины, пектин тем самым способствует профилактике онкологических заболеваний. Другое важное

свойство пектина – его способность к образованию комплексов с ионами тяжелых металлов (свинца, ртути, стронция). Падая в пищеварительный тракт, пектин связывает их, образуя нерастворимые комплексы, которые не всасываются и выводятся из организма. Он также связывает и выводит из организма холестерин, чем значительно снижает риск инфаркта миокарда и инсульта мозга. Пектин очищает не только кишечник, но и кровь и весь организм. Наряду со своим очищающим действием при язвенных болезнях организма. На сегодняшний день пектин можно приобрести в виде препаратов пектовит (из яблок различных сортов и цитрусовых) и Зостерин-Ультра (из морских водорослей). Встречается в продаже и чистый пектин, которых производится в Германии фирмой Хорбстрайт энд Фокс. Он делается только из зеленых яблок.

Раствор пектина следует принимать, как и другие сорбенты, между приемами пищи.

Для этого в 1/2 ч. л. порошка растворяют в поллитре горячей воды. Размешивают.

Принимают по 1 стакану два раза в день.

Физическое упражнение укрепляет здоровье, дают телу заряд энергии необходимой для повышения сопротивляемости организма. Любые физические упражнения уменьшают застойные явления в организме в том числе в полости носа. Следовательно, заложенный при приступе аллергии, нос сможет снова исправно работать.

Немаловажно и то, что физические упражнения дают еще заряд бодрости и оптимизма.

Комплексы физических упражнений индивидуальны и подбираются совместно с врачом ЛФК или с лечащим врачом.

Почему очищение не дало тех результатов, которых от него ожидали

На это есть несколько причин.

Возможно вы недооценили серьезность проблемы и ограничились слишком поверхностным очищением, ведь полным очищением нельзя назвать простое применение клизм или питье минеральной воды. Возможно прошло недостаточно времени с момента лечения.

Но если есть положительная динамика и метод, избранный вами, действует и помогает, продолжайте процедуры. Еще одна из наиболее часто встречающихся распространенных ошибок – брать только один рецепт из целой схемы. Желаемый результат чаще всего дает сочетание методов. Наконец, вполне возможно, что выбранный метод просто не подходит вам. Также причиной отсутствия эффекта может быть и то, что вы принимаете метод без уверенности в исцелении, принимаете лечение без молитвы об исцелении,

либо метод исполняете не в соответствии с инструкцией.

Библиография

- Адо А. Д., Полнер А. В. Современная практическая аллергология. М.: Медицина, 1963.
- Аранович Б. Очищение организма. СПб., 1998.
- Берегиня Н., Берегиня А. Глина – природный целитель. М.: ЧАО и К, 1999.
- Васильева З. Л., Пухова О. А. Неспецифическое лечение хронических заболеваний. Л., 1979.
- Волынский Б. Г., Бендер К. И. и др. Растения в медицине. Саратов, 1989.
- Воробьев Р. Н. Питание и здоровье. М., 1990.
- Гонихман Э. И. Пути исцеления. Минск: Сантана, 1994.
- Гуман А. К. Новое о талой воде. Труды общества естествоиспытателей при ЛГУ. Т. XX. Вып. 1, 1959.
- Данников Н. И. Исцеление возможно. М.: Рипол, 1996.
- Девайкин Н. Ф. Народный лечебник. Челябинск: Человек, 1991.
- Елисеева О. В. Практика очищения и восстановления организма. СПб.: ВЕСЬ, 2000.
- Жолондз М. Я. Астма // Комплект. 1998.
- Жур П., Могучая вода // Звезда. 1960. № 8.
- Иванов С. М. Врачебный контроль и лечебная физкультура. М.: Медицина, 2001.
- Иорданов Д. Николов П. Бойчиков А. Фитотерапия. София, 1972.
- Ишимова Л. М. Аллергические заболевания. М.: Знание, 1964.
- Ковалева Н. Г. Лекарственные растения. М.: Медицина, 1971.
- Корзунова А. Золотой ус. От А до Я. М.: Эксмо, 2004.
- Корзунова А. Н. Золотой ус – ваш целитель на подоконнике. М.: Эксмо, 2004.
- Корнеева О. И. Очищение. Полный справочник. СПб.: Весь, 2004.
- Кортиков В. Н., Кортиков А. В. Справочник народной медицины. Ростов-на-Дону: Книга, 1986.
- Кузьмина К. А. Продукты пчеловодства и здоровье. Саратов, 1986.
- Куренков П. М. Знахарские рецепты. М., 1990.
- Куренков П. М. Русский народный лечебник. М.: Патриот, 1991.
- Лабодин В. Г. Физические методы оздоровления. СПб., 1993.
- Лихарев В. С. Лекарство с огорода. Саратов: Детская книга, 1993.
- Майская А. Аллергия: скажи ей прощай. СПб.: Питер, 2003.
- Малахов Г. П. Биоритмология и уринотерапия Т. 3. СПб.: Весь, 2000.
- Маловичко А. Очищение почек. СПб.: Респект, 1999.
- Махлаюк В. П. Лекарственные растения в народной медицине. Саратов, 1996.
- Минеджян Г. З. Сборник по народной медицине и нетрадиционным способом лечения. М.: Буквица, 1993.
- Митхал. Мочевая терапия. М., 1973.
- Мяцку Я. Крейла И. Атлас лекарственных растений. Братислава, 1970.
- Носаль М. А., Носаль И. М. Лекарственные растения и способы применения в народе. Киев, 1961.
- Нурашев Ю. П., Дениченко П. П. Мумие и его лечебные свойства. Душанбе, 1977.
- Онойко Н. Ю. Аллергия. Диагностика, профилактика, методы лечения. М.: Центрполиграф, 2004.
- Погожевы Л и Г. Лечения по Болотову. СПб.: Питер, 2002.
- Погожевы Л. и Г. Правила академика Болотова. СПб.: Питер, 2003.
- Полевая М. Золотой ус против болезней дыхания. Бронхит и астма. СПб.: Весь, 1999.
- Попов А. П. Лекарственные растения в народной медицине. Киев, 1968.
- Самсонова А. Н. Ушева В. Б. Фруктовые и овощные соки. М., 1976.
- Северова Е. А. Лекарственная непереносимость. М.: Медицина, 1973.
- Семенова Н. Нет аллергии в XXI в. СПб.: ДИЛО, 2003.
- Соколинская В. О. Очищение органов дыхания. СПб.: Сова; М.: Эксмо, 2002.
- Соколов С. Я., Замотаев И. П. Справочник по лекарственным растениям. Харьков:

Основа, 1993.

Сомов Б. А., Малкин Б. Т. Проблемы аллергологии. М.: Знание, 1968.

Сухинина Н. М., Куропаткина Т. В. Лечение и очищение керосином. М.: Рипол, 2004.