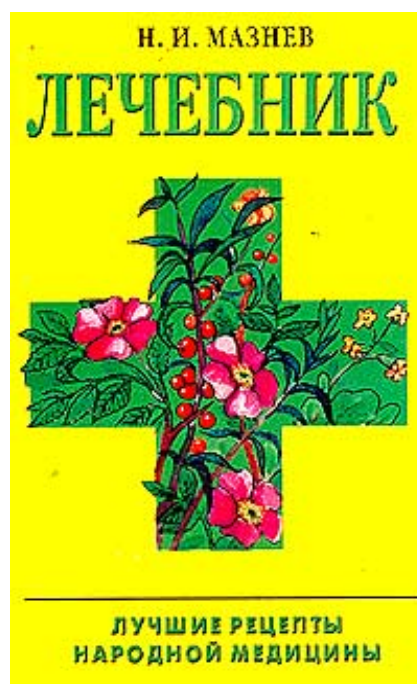


Николай Иванович МАЗНЕВ

ЛЕЧЕБНИК.

Лучшие рецепты народной медицины



В этой книге автор собрал и систематизировал сведения о наиболее распространенных болезнях и народных способах их лечения. Кроме того, он разработал собственную оригинальную методику лечения заболеваний суставов, благодаря которой излечился сам и помог многим людям избавиться от тяжелейших недугов. В книге вы найдете не только новые рецепты, но и узнаете авторское понимание сохранения душевных и физических сил, его суждение о причинах возникновения болезней и методах их лечения.

Книга предназначена для широкого круга читателей.

*Светлой памяти родителей моих
Мазневых Ивана Ивановича и Анны Матвеевны посвящаю*

Говорят, не существует ни рая, ни ада, потому что оттуда еще никто не приходил. Ничего не скажу о рае, но ад испытал на себе в полной мере. Неимоверными усилиями воли и желанием жить вырвался оттуда. Я вырвался, но до сих пор слышу стоны тех, кто делил со мной судьбу, стопы их родных и близких. Трудно тем, кто сам не испытал этого или не мучился от страданий близких людей, услышать эти стоны, понять глубину пропасти, разделяющей здоровых людей и неизлечимо больных, живущих в совершенно другом мире, другом измерении. Вслушайтесь в эти мольбы несчастных, может, по-другому будете воспринимать земную жизнь, лучше и терпимее; вслушайтесь в эти весточки из ада, станьте добрее!

"19 лет меня мучит недуг, я в отчаянии, дошедшем до высшего предела, мне не страшно умереть, мне страшно так жить", "мне всего двадцать лет, а я так устала жить", "за всю свою жизнь, работая в деревне, мы не заработали ничего, кроме болезней", "уколы и таблетки помогают мне ненадолго, а потом - снова стоны, крики и раздражающая тело и душу боль", "сколько мы посетили врачей, врачей-терапевтов и профессоров, ответ один - болезнь неизлечима. Неужели я останусь живой в могиле?!", "лечение моего восемнадцатилетнего брата закончилось инвалидной коляской. Я думала, сойду с ума, увидев его в ней", "я сейчас в таком состоянии, что не хочется жить, муж ушел от меня, сын перестал слушаться", "болезнь валит с ног, все болит, страшно подумать, как будут без меня мои малые дети. Боюсь той минуты, когда совсем не смогу встать", "врачи сказали, что моей маме осталось жить один год, я не могу" в это поверить", "я у дочери одна, что будет с моей девочкой, когда меня не будет: ведь она прикована к постели", "мой муж неизлечимо болен, а я его очень люблю, и мы только начали жить", "если и существует где-то ад, то теперь он мне не страшен", "четыре года я медленно превращаюсь в калеку, безысходность загоняет меня в угол", "я потерял веру в исцеление и с нетерпением жду смерти", "в 25 лет я оказалась за бортом жизни, мир сузился для меня до стен моей спальни", "сначала это казалось мне кошмарным сном, после которого, проснувшись, я снова буду человеком", "если бы каждый лечащий врач желал услышать сначала душу больного, а потом уже ставил диагноз, намного меньше страдало бы людей".

Мир не идеален. С тех пор как человек почувствовал себя мыслящим существом, он постоянно сталкивался с различными опасностями, исходящими от природы, от других людей или от болезней. Приспосабливаясь к жизни, наблюдая внимательно за растениями и животными, он сначала почувствовал, а затем постепенно стал осознавать взаимосвязь и взаимозависимость всего земного. Опыт одного поколения, его знания и умения, накапливаясь и умножаясь, передавались другим поколениям, пока не пришли к нам уже в виде определенной сформировавшейся системы ценностей. Появились хранители традиций народа и первые философы и врачеватели-волхвы, ведуньи и знахари, позже - священники. С возникновением и развитием общественных и государственных институтов и структур появилась официальная (нетрадиционная) медицина. К великому сожалению, большинство врачей и официальная медицина поставили себя над традициями народа, над традиционной (народной) медициной, глядя на нее снисходительно сверху вниз, теряя тем самым много ценного, что было найдено и накоплено народом за века, отвергая зачастую людей, владеющих оригинальными знаниями.

Среди многих миллиардов людей, населяющих нашу Землю, нет двух совершенно похожих друг на друга, каждый представляет собой целую вселенную. Каждый человек неповторим, другого такого никогда не было, нет и не будет. Мы отличаемся друг от друга

силой воздействия на нас космоса, внутренней силой и способностью к восприятию внешних факторов: природных условий и целого комплекса других обстоятельств, как благоприятных, так и неблагоприятных,- нашей реакцией на эти воздействия, возможностью или невозможностью радоваться и огорчаться, любить и ненавидеть, способностью радоваться жизни, каждому ее проявлению: светлomu лучу солнца, дрожащему листочку на дереве. Мы также различны своим отношением друг к другу. И естественно, у двух людей не может быть абсолютно одинаковой болезни, одинакового ее проявления и восприятия, а, следовательно, и одинакового пути к выздоровлению. Поэтому и способ лечения у каждого должен быть свой.

Причинами моего заболевания могли стать перенесенный на ногах грипп, физические и нервные перегрузки, нарушение обмена веществ. А может быть, и все это вместе в короткое время сделало мои суставы неподвижными, а боли - постоянными и невыносимыми, лишило возможности не только радоваться жизни, но и самого желанья жить. Каждое движение отзывалось болью во всем теле, помутнением в глазах, вырывало из груди стоны. Словно продырявленный мячик, уменьшались на глазах мышцы, сильное спортивное тело усыхало. Сначала я не верил в безысходность своего положения, считая пустяком, не заслуживающим внимания, опухший палец ноги. Но, когда опухла вся ступня, пришлось обратиться к врачам. Еще через месяц ноги перестали мне всецело подчиняться; я стал ходить, ставя ступни так, чтобы причинять им меньше боли; по дороге на работу и с работы подгонял себя до очередного камешка или деревца, которые намечал себе очередным рубежом. А когда исчезла возможность дойти и до "камешка", отправился на лечение в артрорологический центр, где лечили меня таблетками и уколами, уносящими вместе с болью и ясность происходящего вокруг. Эти процедуры не вернули суставам подвижность. С трудом добился приема у профессора, поставившего мне диагноз "болезнь Бехтерева" и объяснившего, что она неизлечима.

Врачи лечили болезнь, но не меня, в этом крылась их ошибка. Формально профессор был прав, но меня это не устраивало: жизнь полноценных людей шла рядом, а я и другие обреченные находились в своеобразном положении - где-то между тем и этим светом.

Я не мог смириться с трагическим исходом и попытался прибегнуть к советам Себастьяна Кнейппа, разработавшего более 100 лет назад свою систему водолечения. Однако, допустив ряд ошибок в лечении, еще год ходил с палочкой, но не терял надежды на выздоровление. Самое страшное произошло через полтора года с начала заболевания: вместе с осенними дождями пришли не виданные ранее боли и всеохватывающая неподвижность суставов, вселявшие страх безысходности. Я стал бояться рассветов: каждое утро, точно по чьей-то злой воле, отказывал один или сразу несколько суставов. Три утра унесли подвижность ног, приходилось передвигаться при помощи рук, отнявшись на пятое утро. Еще через неделю единственно возможным способом передвижения по квартире стало перекатывание с боку на бок со скрипом зубов и кровью на губах. Родные и друзья возили меня во всевозможные медицинские кооперативы, к знахарям и экстрасенсам, ставившим мне различные диагнозы, но так и не сумевшим ничем помочь. В Институте ревматологии, куда я попал после всех этих мытарств, врачи поставили свой диагноз, и подтвердили, что болезнь моя неизлечима, и что ходить самостоятельно я больше не смогу. Я выпи-сался из института на костылях, без всяких перспектив выздоровления и с тяжелыми впечатлениями от вида людей, исковерканных и задавленных этой страшной болезнью.

Потянулись бесконечные дни лежания на диване и сидения перед окном. Я уже жил не как человек, а, скорее, как растение: без сил, без воли, без каких-либо желаний, почти не двигаясь. Способами передвижения по-прежнему были перекатывания по квартире или ходьба при помощи костылей и малолетнего сына, служившего мне нянькой, поваром и связным с внешним миром. Если зимой я еще как-то мог переносить свое положение, то с наступлением весны жить становилось совершенно невыносимо: не хватало сил видеть счастливых, радостных людей, легко передвигавшихся по земле, свободно владевших своим телом. Я стал завидовать сначала безногим инвалидам, потом - мертвым: сил больше

не было, вера в исцеление иссякала с каждым днем. Я мечтал о смерти как о большом празднике, который принесет мне покой и избавление от мук физических и душевных, Но уйти, бросив не окрепших в жизни дочь и сына, оставить их наедине с непосильными для них трудностями и лишениями было еще тяжелее. Оставалось только сделать все возможное и невозможное, чтобы выздороветь. Я превратился в робота, в хорошо работающий компьютер без чувств, без настоящего, прошлого и будущего. Я строго следовал разработанной программе излечения болезни. Через месяц прекратил употреблять таблетки, хотя сильные боли уходить не спешили. Еще через месяц серьезные боли прекратились и возвратилась подвижность к тазобедренным и коленным суставам, появилась вера в исцеление и страстное желание приблизить его. Через три месяца после выписки из института прошла боль в руках, к ним возвратилась подвижность. Через восемь месяцев я попробовал лечиться ужалением пчел - боль притупилась, а иногда пропадала совсем. Начал понемногу заниматься атлетизмом, постепенно увеличивая нагрузку.

Через полтора года после выписки из института и через три года с начала заболевания я окончательно выздоровел. И теперь я твердо уверен, что не существует неизлечимых болезней, а есть лишь неверные представления о них и людях, способных их лечить и излечивать. И еще из опыта болезни я вынес убеждение, что надо терпимее и добрее относиться к несчастным - именно это делает нас людьми и приближает к совершенству.

Прошло несколько лет, как я возвратился из ада, забываются болезнь и все, что было с ней связано. Полтора года я втягивался в нормальную жизнь, привыкая к ней и даже испытывая себя иногда на прочность: в августе 1991 года ночь простоял под дождем у Белого дома; на следующий год осенью десять часов под дождем пилил и прибивал доски к сараю на дачном участке. Бог миловал - болезнь не возвратилась. И даже с переменной погоды суставы мои в отличном состоянии. Несколько раз за это время я проходил полное медицинское обследование, и всякий раз врачи устанавливали, что никаких отрицательных изменений или последствий прежнего заболевания в моем организме нет.

За прошедшее после болезни время я издал свою методику лечения суставных заболеваний, помог излечиться нескольким страдальцам, приговоренным к инвалидности, даже сумел выпрямить одного полностью согнутого болезнью человека.

Но я не всемогущ и потому пытаюсь найти контакт с официальной медициной, добиться научного исследования и проверки моей методики. Однако ответного интереса до сих пор пока не встретил. Зато это оказалось важным для людей, от которых за эти годы я штудировал огромное количество писем разного рода: с жалобами на весь свет, с просьбами и мольбами о помощи, с благодарностью, с предложениями и поддержкой. Спасибо вам, люди, за письма, за веру в свое исцеление, за поиск путей выздоровления, спасибо за веру в меня, за ваши добрые слова, давшие мне силу в подготовке и уверенность в необходимости выпуска этой книги.

А пока мой ответ на ваши письма - этот вариант книги, Я желаю всем не терять ни на минуту надежды на лучшую жизнь, здоровым - не болеть, больным - выздороветь, женщинам - быть красивыми и женственными, мужчинам - быть мужчинами, а детям - быть счастливыми!

С уважением и наилучшими пожеланиями,
Николай Иванович Мазнев

Понятие болезни

Болезнь является следствием ослабления жизненных сил человека по причине запредельных или продолжительных душевных, нервных или физических нагрузок на организм. Это случается, когда нагрузки не чередуются с обязательным отдыхом для восстановления сил. Болезнь - это взрыв, возмущение организма против насилия над ним, невозможность его сопротивляться отрицательному воздействию извне или изнутри. Значи-

тельное снижение или потеря жизненных сил, приводящие к ослаблению иммунитета, происходят из-за невозможности или нежелания человека сдерживать напор или давление его прихотей, страстей, эмоций и чувств, превышающих предельно допустимые возможности человека сохранять нормальное функционирование организма. Балансирование на грани возможного и невозможного приводит к болезни. Чтобы быть здоровым физически и духовно, надо во всем придерживаться чувства меры и находиться в согласии с самим собой. А поскольку физическая деятельность организма подчиняется сознанию, болезни всех органов человека снимаются воздействием на сознание. Повторюсь, сказав, что изменить свою жизнь, а также исправить свое здоровье можно лишь изменив свои мысли, а вслед за ними и некоторые привычки. Нарушение связи между душой, умом и сердцем приводит к душевной усталости, а от нее - к заболеваниям.

С первых мгновений своего появления на свет человек испытывает на себе воздействие различных раздражителей и внешнего мира, в том числе и инфекций. Сильный здоровый организм даже при наличии в нем или на нем инфекций легко справляется с этой проблемой, если он не утомлен. Болезни не возникают случайно и неожиданно, их "трудолюбиво" зарабатывают люди своими конкретными делами. Наблюдения за долгожителями и редко болеющими людьми показывают, что веселые, жизнерадостные, незлобивые, целеустремленные и аккуратные люди дольше живут и гораздо меньше болеют, чем те, кто не обладает этими качествами.

Человек, страдающий каким-либо заболеванием и желающий излечиться, должен, сначала разобраться в своей жизни, проследить ее с того момента, когда он стал осознавать окружающий его мир, увидеть и найти тот отрезок жизни, где он пошел против себя, своего организма и своей совести, стал разрушителем добра и справедливости вокруг себя или в себе самом. Человеческое сознание очень мало изучено, в нас самих кроется целая вселенная со всеми ее загадками. Воздействуя на свое сознание, мы создаем для себя богов, религии и идеологии, восстанавливаем свой организм и разрушаем его. Подчиняем сознание своей воле или подчиняемся воле других людей, нередко бесчестных и корыстных, изменяющих чужое сознание по своему усмотрению. Исходя из этого, далеко не каждый по-настоящему желает излечиться, некоторым в большей или меньшей степени доставляют удовольствие самоистязания. Им даже нравится быть больными, вызывать жалость у окружающих, пользоваться их заботой и вниманием, они как бы самовыражаются в своей болезни. Такие больные много и даже с некоторой гордостью говорят о своих болезнях и неудачах в жизни, смакуя их, словно ожидая от кого-то награды за свое терпение или, на худой конец, восхищения ими. Лиши их этих "удовольствий", дай им жизнь здоровых людей с их проблемами, наверняка среди больных найдутся такие, кто откажется от выздоровления. Другие, устав от борьбы или не желая бороться с недугами и с собой, полагаются преимущественно на ПОМОЩЬ врачей и целителей, на магов и волшебников, которые должны постоянно с ними заниматься и заставлять выполнять определенные действия и процедуры. Заменяют свою волю чужой. Есть и такие, которые считают себя больными, хотят серьезно заняться своим лечением и мечтают вылечиться, но только после того, как решат все другие проблемы, которые могут никогда не закончиться. И лишь немногие, бросив почти все дела, решительно берутся за лечение, надеясь, прежде всего на свои силы. Они постоянно теснят болезнь, выдавливая ее по капле из своего сознания и организма, не позволяя ей взять верх, не соглашаясь стать ее заложниками и рабами. Эта категория людей ближе других к излечению. Стремлением излечиться должна быть переполнена каждая клетка организма больного, это желание должно превосходить все прочие и быть тесно связано с верой в излечение.

Вера в излечение - состояние сложное и неоднозначное. Во время болезни она овладевает всем существом человека, но если болезнь затягивается, вера может постепенно гаснуть, а то и совсем исчезать, оставляя пустоту, тоску бесконечную и полное безразличие к себе и окружающим. Это очень опасное состояние. Надежда ни на секунду не должна покидать душу больного. Надо твердо верить в то, что любая болезнь, какой бы коварной,

жестокой и продолжительной она ни была, излечима. Многие люди доказали это своими примерами. Жаль только, что официальная медицина, имеющая специальные знания, помещения, оборудование и другие возможности для исследований, не интересуется совсем или мало интересуется подобными фактами.

Злые и раздражительные люди больны уже по одной этой причине. И даже удовлетворение своей мести или зависти не дает им полного покоя, они остаются в состоянии вечной войны с людьми, обстоятельствами и с самими собой. Своим поведением, отношением к окружающему их миру они изменяют состав своей крови, вырабатывают собственный яд, который их же и губит. В подобных случаях необходимо каждому для себя решить, расстаться ли с такими вредными для организма привычками и чертами характера, как зло, зависть, стяжательство, месть, затаенная обида, неумная тоска, пьянство, курение и т. п., или оставить все без изменения, готовя тем самым себе новые мучения. Надо постараться во что бы то ни стало избавиться от вредных эмоций, иссушающих душу, лишаящих покоя на долгое время, а то и на всю жизнь, делая ее пыткой, а организм - хранилищем болезней. Надо хотеть и уметь прощать; простить нельзя только предательства, но и помнить о нем постоянно - пустое дело.

А как же больные дети, могут спросить меня, в чем они успели прогневить Бога, какой отрезок жизни им пересматривать, если она только началась?.. Беда детей в том, что они платят своим здоровьем (как физическим, так и психическим) за наши поступки, наше отношение к ним и за то, как и кем мы их воспитываем, кого мы пытаемся из них создать, и пытаемся ли вообще. Избалованные дети, как и дети, лишенные внимания родителей, несут большие нервные и психические нагрузки, которые сказываются на их здоровье, поступках, порождающих судьбу. Перекормленные или истощенные дети также приобретают множество болезней. Дети получают по наследству физические и психические дефекты своих родителей, которые, вступая в брак, мало задумывались над этим.

Дети - это зеркало, в котором отражаются наше отношение к миру, наша личность, дети - наши награда и наказание. Сколько любви, внимания, времени мы отдадим своим детям, столько же и получим от них впоследствии. В природе действует мудрый и неотвратимый Закон справедливости, или Закон равновесия хорошего и плохого, добра и зла, любви и ненависти - и ответственность по этому закону в равной мере несут абсолютно все. Каждое движение нашего ума, души и сердца учитывается этим законом, и за наши деяния воздается нам или нашим потомкам раньше или позже, но в полной мере и обязательно в конкретной человеческой жизни!

Ни одна болезнь не приходит без причины, между поступками человека и их последствиями всегда существует причинно-следственная связь. Накапливаясь в человеческом сознании, мысли и эмоции пытаются реализовываться в новое качество - в поступки.

От вредных или нежелательных поступков и привычек возникают болезни. Найдя причину, можно устранить болезнь, контролируя свои действия и свою жизнь, можно вообще избежать большинства болезней.

Причинами заболеваний, кроме характера поведения человека и наследственных факторов, могут стать климатогеографические особенности места проживания, воздействие сезонных факторов среды, характер труда и условия быта, режим питания, особенности половой жизни, а также инфекции и травмы. И если мы не в силах порой изменить среду своего обитания; то изменить наш образ жизни, систему питания и наследственность наших детей нам по силам.

Болезнь возникает либо самостоятельно (приобретенная или унаследованная), либо как следствие другого заболевания. Существуют болезни, которые могут приходиться на место других болезней, причем вытесняя последние. Таким образом, одна болезнь может дать избавление от других. Так, например, четырехдневная лихорадка часто излечивает эпидемию, подагру, расширение вен, боли суставов, зуд и чесотку, прыщи и спазмы.

Известно, что один и тот же фактор может быть причиной разных заболеваний и, наоборот, одна и та же болезнь бывает следствием разных причин. Например, стафилококк мо-

жет быть непосредственной причиной многочисленных заболеваний органов дыхания, пищеварения, сердечнососудистой системы; тяжелая физическая травма у одних людей вызывает шок, у других приводит к гангрене, у третьих - к раку

Не последнюю роль для здоровья играет иммунная система человека. Иммунитет наиболее раним в возрасте до 1 года, с 4 до 6 лет и после 60 лет. Это вызвано тем, что в возрасте до 1 года ребенок, познавая мир, получает огромное количество информации, а вместе с ней и большие стрессовые нагрузки. До 4 лет он живет материнским иммунитетом, доставшимся ему при рождении. А с 4 до 6 лет у ребенка образовывается своя еще недостаточно сильная иммунная система, в этом возрасте дети подвержены многочисленным заболеваниям. В возрасте после 60 лет у человека ослабевают жизненные силы в связи с социальными проблемами, приобретенными в процессе жизни вредными для здоровья привычками, старением организма.

Как же распознавать, диагностировать болезни? Существует множество способов определения заболеваний: по пульсу (кстати, у мужчины пульс исследуется на правой руке, у женщины - на левой), по языку, по качеству мочи и кала, крови, слюны и т. д. Например, если лицо краснеет, опухает, становится темноватым на протяжении длительного времени, такие симптомы могут быть признаками проказы. Если усиливается плохой запах кала, нужно очистить кишечник, чтобы не было водянки и лихорадки. Длительная головная боль и мигрень говорят о наступающей катаракте. Продолжительное жжение при мочеиспускании свидетельствует о появлении язв в мочевом пузыре или в мужском половом органе. Жжение в заднем проходе при поносе указывает на раны в кишечнике, а зуд в заднем проходе при отсутствии глистов говорит о появлении геморроя.

О болезни можно судить по состоянию отдельных органов. Так, исследования носа позволяют судить о состоянии легких и всей дыхательной системы. Губы и язык являются отражением состояния пищеварительного тракта. Язык характеризует функции кровообращения. Уши отражают состояние почек, водно-солевой обмен организма и функцию мочеотделения. Глаза - зеркало печени. На область вокруг рта проецируется состояние кишечника, поэтому люди, страдающие спазмами мышц вокруг рта, имеют спазмированный кишечник. Трещины в уголках рта говорят о гидронефрите, т. е. указывают на наличие в почках водяных пробок. Слизь в носу засоряет легкие и вызывает фронтиты. Она способствует размножению патогенной бактериальной флоры, с состоянием носовых пазух связана бронхиальная астма. Диагностировать по языку нужно утром, натощак: примерно на 3 см от кончика языка находится проекция сердца, затем слева - проекции левого легкого, а справа - правого. Корень языка - это проекция кишечника. Далее, у корня языка, с левой стороны, - проекция левой почки, а с правой - правой почки. С правой же стороны, между проекцией почки и легкого, - проекция печени. Если на каком-то участке языка появляется белый налет, значит, болен соответствующий орган. Желтый цвет языка свидетельствует о болезни печени, красный - о болезни сердца.

Перед тем как приступить к лечению, необходимо отделить болезнь от человека, не дать ей овладеть мыслями и сознанием больного. Только после этого можно пользоваться лекарственными средствами, которые применяются в зависимости от реакции организма на них в определенные промежутки времени. Помимо реакции на лекарства организм изменяет свою чувствительность к холоду, боли, воздействию различных токсических веществ. Острота болевых ощущений возрастает с полуночи до 18 ч., а с 18 до 24 ч. снижается. Утром чувствительность к высокой температуре и влажности ниже, чем в другое время суток, а холод лучше переносится вечером, чем утром. Существует и возрастной характер заболеваемости. Самый высокий уровень общей специфической сопротивляемости, наименьшая заболеваемость, а, следовательно, и смертность наблюдается у детей 10-12-летнего возраста.

Своеобразные колебания самочувствия и состояния здоровья вызывает и Луна: в новолуние и полнолуние они самые сильные. В полнолуние увеличивается число приступов стенокардии и осложнений при злокачественных новообразованиях, а также увеличивает

ся рождаемость. Полнолуние благоприятно для оплодотворения, потому что рождение происходит ровно через 9 лунных месяцев. Говорят, кто родился в полнолуние, будет жить до глубокой старости, не зная бедности. А еще на Руси говорили: если хотите завоевать сердце любимого (любимой), приступайте к этому в полнолуние.

Каждый орган лучше всего поддается лечению в периоды, когда он наиболее активен. Чтобы лекарство лучше проникало к больному органу, к этому лекарству надо подмешать соответствующие вещества, ведущие его за собой. Универсальными проводниками являются сахар, мед и спирт, поэтому на их основе делают настойки и специальные сиропы. К лекарству для органов мочеиспускания добавляют мочегонное средство, а к сердечным лекарствам - шафран. Важен также способ введения того или иного лекарства. Например, если имеется язва в нижней части кишечника, необходимо вводить лекарство клизмой, а если в верхней - через питье.

Некоторые болезни имеют сезонный характер. Ревматизм обостряется осенью, кожные заболевания хорошо поддаются лечению поздней весной, а сердечнососудистые заболевания лучше лечить в июне. Трехдневную лихорадку лечат питьем холодной воды, стремясь снизить высокую температуру тела и раскрыть закупорки сосудов и капилляров. При этом нельзя допускать переохлаждения: чрезмерное охлаждение часто уменьшает силу организма, особенно уже и так ослабленного. Если болезней несколько, лечение нужно начинать с той, которая, во-первых, является причиной другого заболевания и, во-вторых, мешает лечить это другое заболевание. Например, если наблюдаются одновременно закупорка сосудов и капилляров и лихорадка, надо сначала восстановить проходимость сосудов, а потом уже лечить лихорадку. Если же такой непосредственной причинной связи нет, лечение нескольких болезней надо начинать с более сложной.

О степени выздоровления можно судить по следующему признаку: если положить на сутки сорванную крапиву на свежую мочу больного, и крапива после этого останется зеленой - больной выздоравливает.

Теперь можно перейти к рассмотрению конкретных заболеваний.

Заболевания волос

Волосы покрывают почти все тело человека, кроме ладоней, подошв и некоторых других участков. Продолжительность роста (жизни) волос ограничена: после определенного срока они выпадают, заменяясь новыми. Срок жизни волос разный: на голове у мужчин волосы живут в среднем 2 года, у женщин - 4-5 лет, ресницы - 3-5 мес. Ежедневно выпадает в среднем 30-50 волос. На продолжительность жизни, интенсивность роста и свойства волос влияют возрастные особенности (у пожилых людей волосы истончаются, их рост замедляется), состояние нервной и эндокринной систем, а также обменных процессов в организме, особенности питания, уход за волосами и пр. Под действием высокой температуры, щелочей (нашатырный спирт, кальцинированная сода, хозяйственное мыло и др.) изменяется структура волос, уменьшаются их прочность и эластичность. Нарушение функции сальных желез, изменения свойств волос могут вызвать образование на коже головы жирных слоистых или сухих мелких отрубевидных чешуек (перхоть), являющихся одним из признаков кожного заболевания (себореи). Нарушение процессов роста и смены волос может привести к их выпадению и развитию облысения или, наоборот, к избыточному росту. Тяжелые и тесные головные уборы, повседневное ношение парика способствуют выпадению волос. Длительное пребывание на солнце с непокрытой головой приводит к пересушиванию волос, повышению их ломкости и также к выпадению. Нецелесообразно ходить без головного убора зимой: низкая температура вызывает спазм сосудов кожи, что ухудшает питание волос.

Жирные волосы моют 1 раз в неделю, сухие и нормальные - 1 раз в 10 дней. Для этого лучше использовать мягкую воду, приготовленную кипячением или добавлением буры (1 ч. л. на 1 л воды).

Причиной заболевания волос могут быть в первую очередь нервные расстройства, социальный дискомфорт, неудовлетворенность, стрессы, защемление эмоций.

Облысение

Облысение (плешивость) - резкое поредение или выпадение всех волос на некоторых участках или на всей волосистой части головы. Преждевременное облысение возможно в любом возрасте и часто связано с нарушением обмена веществ. Особенно часто облысение сочетается с себореей. Обычно в день у каждого человека выпадает около 100 волос. Во время беременности, а также весной и осенью, волос может выпадать больше.

Причины облысения могут быть самыми разными: плохое питание волос, язвы на голове, постоянное ношение головного убора, заболевание мозга, большая рыхлость пор кожи, их расширение или закупорка. Если причиной болезни является сильное сужение пор, кожу смазывают горчицей, смачивают голову рутей, мятой, луком или моют в морской пене, при этом больной должен есть меньше масла. Если же причиной выпадения волос является физическое истощение, необходимы здоровый образ жизни и правильное питание, исключающее кислое, соленое и терпкое. Такие больные должны купаться в пресной воде без примеси соды или мыла. А еще говорят, что не лысеют шепелявые.

Рецепты

* Для улучшения питания кожи головы и волос полезно регулярно проводить массаж, предложенный алтайской целительницей Анной Ивановной Горемыкиной. Желательно его проводить вдвоем с напарником. Начать с ключицы. Пациент садится на стул, разводит плечи. Напарник ставит свое колено под лопатку пациента и слегка дергает его за плечи к себе и от себя, как бы расшатывая ключицу. Во время процедуры может слышаться треск, пусть это вас не беспокоит. Следующее упражнение - чимер - дерганье волос. Взять прядь своих волос, накрутить ее на палец и резко, но не сильно дернуть вверх. Снова раздастся небольшой треск. Если же треск сильный или его вообще не слышно, в этом случае можно говорить о имеющемся склерозе. Постепенно, прядь за прядью, продергивать весь волосяной покров головы. Важно, чтобы рывок производился в унисон с движениями кожи данного участка. Лучше под углом 90 градусов. В результате данной процедуры появляется большая энергия. Такие процедуры применяются в качестве профилактики облысения, лечения и профилактики склероза сосудов головного мозга, улучшения кровоснабжения волосяной луковицы за счет притока крови, восстановления подвижности черепных швов (в противном случае человек постоянно ощущает изнурительную головную боль).

* При выпадении волос втирать в голову мазь из золы сожженных стеблей льна.

* Это очень эффективное средство против выпадения волос: 1 стакан черного хлеба залить 1 литром крутого кипятка, настоять 40 мин., после чего можно мыть волосы приготовленным настоем.

* При выпадении волос полезно смазывать голову терпким вином настоем листьев тыквы, маслом касатика и маслом хны.

* Для роста волос и их потемнения: растереть в порошок кору корней ивы, смешать с оливковым маслом в соотношении 1:4 и смазывать волосы или втирать в кожу головы.

* Поджарить ядрышки 20 лесных орехов, растереть в порошок и смешать с маслом редьки в соотношении 1:4. Этим маслом смазывать волосы или втирать его в кожу головы.

* Для роста волос: смешать золу тысячелистника со старым оливковым маслом в соотношении 1:4 и втирать в кожу головы.

* Для сохранения здоровых, имеющих естественный вид волос: растереть кору корня лавра в порошок и смешать его с оливковым маслом в соотношении 1:4. Это масло втирать в кожу головы или смазывать им волосы.

* Если отварить пурпурную раковину в оливковом масле и смазать этим отваром волосы, они приобретут свежий вид, и не будут выпадать.

* Для укрепления волос: растереть в порошок когти и копыта животных, смешать с растительным маслом в соотношении 1:4 и втирать в голову.

* При выпадении волос: возьмите по щепотке измельченного корневища аира, корня лопуха, цветов ноготков и шишек хмеля. Ноготков и хмеля нужно взять чуть меньше, чем аира и лопуха. Перемешайте, заварите 1 л кипятка и дайте настояться 2 ч. Процеженным настоем нужно смачивать голову на ночь.

* Укрепляет волосы и способствует их росту смесь репчатого лука с медом. Натертый на крупной терке лук перемешать с медом (на 4 части луковой кашицы 1 часть меда). Полученную смесь втереть в корни вымытых волос и обвязать их махровым полотенцем. Через 30-40 мин. промыть волосы теплой водой без мыла. Если волосы очень сухие и ломкие, к кашице лука с медом нужно добавить немного теплого оливкового, соевого или кукурузного масла и втереть эту смесь в корни волос за 1 ч до мытья (на это время надеть резиновую шапочку и обвязать голову полотенцем). Вымыть волосы теплой водой с мылом или шампунем. Такие процедуры для укрепления волос взрослым достаточно делать 1 раз в 2-3 недели, а детям старше года - 1 раз в 2 месяца, предварительно посоветовавшись с врачом, не повредит ли это ребенку.

* При выпадении волос 2 раза в неделю мыть голову отваром корня лопуха. Залить 1 стаканом кипятка 15 г корня, держать на малом огне 15 мин. и настоять 30 мин. Таким же способом готовится и применяется отвар коры ивы козьей.

* Для усиления роста волос втирать в кожу волосистой части головы настойку плодов стручкового красного перца. Залить 0,5 л водки 4 стручка и настоять 21 день. Для одной процедуры достаточно 50 мл настойки.

* Для укрепления волос: смешать по 0,5 л уксуса и воды. положить в эту смесь 100 г крапивы (по 50 г сухих корней и листьев) и варить 30 мин. Процеженным отваром каждый вечер смачивать, массируя кожу головы в течение недели.

* При сильном выпадении волос: смешать по 1 ст. л. меда и сока алоэ и 1 ч. л. чесночного сока. Такую смесь можно заготовить впрок в стеклянной банке и хранить в холодильнике. Перед использованием возьмите 1 ст. л. смеси, прибавьте к ней желток 1 яйца, размешайте все это и, разделив волосы на пряди, нанесите на кожу головы. Завяжите голову платком, наденьте сверху целлофановый пакет и держите 20 мин. Затем хорошо промойте волосы. Возьмите еще 1 желток, нанесите на волосы и ополосните водой. Для последнего ополаскивания можно приготовить отвар из полевого хвоща, ромашки или крапивы (залить 1 л кипятка 3 ст. л. травы и настаивать 30 мин.). Перед ополаскиванием отвар процедить. Применяйте это средство 5 раз подряд при мытье головы.

* При выпадении волос: размешать 1 ст. л. водки и желток 1 яйца и втереть в кожу головы. Через 40 мин., сполоснуть горячей водой.

* При обильном выпадении волос и облысении применять, как шампунь (нанести на волосы, слегка втереть, подержать немного и смыть), отвар из 3 ст. л. нарезанного корневища аира, проваренного в течение 15 мин. в 0,5 л уксуса.

* Эффективным средством для роста волос является стирание в голову свежего сока лопуха или мази из корня лопуха: отвар корью (20 г корня на 1 стакан кипятка, настоять 20 мин.) выпарить до половины первоначального объема, смешать, подогревая, пополам со свиным нутряным салом, слить в горшок, прикрыть крышкой, замазав ее тестом, и поставить в печь (в духовку) на несколько часов. После остывания слить с загустевшей массы оставшуюся воду (если она не вся испарилась).

* При выпадении волос моют голову отваром: залить 1 ст. л. смеси равных количеств медуницы, подорожника, шалфея, золототысячника и полыни 1 стаканом кипятка, добавить 1 ст. л. меда, варить 5 мин. после закипания, процедить и добавить кипяченой воды до целого стакана.

* Залить 2 л винного уксуса горсть сухой травы повилики, греть на малом огне после закипания 5 мин. и мыть этим отваром голову.

* Натереть на мелкой терке 2 корешка кислицки обыкновенной (заячьей кислицки) величиной с маслину, залить их 100 мл чистого спирта или крепкой пшеничной водки и настоять в течение суток. Смазывать 1-2 раза в день ваткой, смоченной этой настойкой, оголенные места.

* Для укрепления и роста волос хорошо мыть голову смесью 1 стакана жидкой глины, 1 ст. л. уксуса и 1/2 ч. л. настойки арники и затем ополаскивать водой. Эта смесь помогает также при парше.

* Для укрепления и роста волос: кипятить 30-50 г шелухи лука в 1 стакане воды в течение 15-20 мин., настоять 30 мин. и процедить. Смочить отваром чистые сухие волосы и, не вытирая, высушить их на воздухе или под электросушилкой.

* При круговой плешивости у детей: 1 пучок живучки ползучей варить в течение 10-15 мин. в 0,5 л пшеничной водки. Несколько раз в день протирать больные места тампоном, смоченным в этой смеси. Через неделю отварить корни клевера (3 ст. л. корней залить 5 л воды, варить 0,5 ч., настоять 0,5 ч. и процедить) и 3 вечера подряд мыть голову отваром.

* При выпадении волос втирать в голову луковый сок с коньяком и отваром корней лопуха: на 1 часть коньяка 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней лопуха. С этой же целью раньше крестьяне натирали голову разрезанной луковицей, а также керосином хорошего качества.

* При выпадении волос, при сухой коже: вымыть голову теплой водой без мыла, и затем втереть поваренную соль, мягко массируя кожу головы. Продолжительность процедуры 10-15 мин., после чего волосы промыть. Процедуру повторить по 1 разу в день 6 дней подряд. Это средство многих спасло от облысения при сухой коже головы.

* Для укрепления корней волос и оздоровления кожи головы: прокипятить с небольшим количеством воды примерно 250 г костного мозга и процедить. Полученный состав тщательно смешать с 1 ч. л. чистого спирта. Голову массировать, смазав репейным маслом, промыть волосы дегтярным мылом, сделать еще раз массаж и затем втереть в кожу головы приготовленный состав. Намочить полотенце в горячей воде, отжать и повязать им голову. По мере остывания полотенце нужно менять на горячее 5 раз. После проведенной процедуры завязать голову теплым сухим платком на всю ночь, Утром хорошо массировать голову и через 1 ч. вымыть.

* При простуженной коже головы больно расчесывать волосы и делать прически. В таком состоянии хороши компрессы из муравьино-камфарного спирта, разбавленного наполовину водой, на 2-3 ч. при последующем втирании в голову репейного масла, для приготовления которого залить 0,5 л рафинированного подсолнечного масла 100 г растертого в порошок сухого корня лопуха и настоять 21 день в теплом месте. Процеживать не обязательно. Перед употреблением взбалтывать. Такие компрессы с обязательным втиранием репейного масла после мытья головы можно повторять 3-4 раза до полного исчезновения болезненных ощущений. Смыть репейное масло нужно через 3-5 ч.

* Отвар листьев, бутонов и плодов настурции (20 г на 1 л воды) стимулирует рост волос, предохраняет их от выпадения.

* Отваром взятых поровну листьев мать-и-мачехи и крапивы моют голову при выпадении волос и перхоти. Настой: 2 ст. л. листьев на 1 стакан кипятка настаивают 30 мин. и принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* Для укрепления волос втирают сок или луковую кашицу в кожу головы. Можно для этой же цели употреблять настой луковой шелухи заливают водой шелуху (1:20), кипятят 15 мин. и втирают в кожу

* Отваром коры ивы моют голову от перхоти и при выпадении волос.

* При выпадении волос используются смеси жгучих, раздражающих и бактерицидных растений в отварах и мазях: аир, красный перец, чеснок, лимон, касторка и др.

* При выпадении волос взять по одной части чабреца, коры ивы и дуба; четыре столовых ложки этой смеси кипятить 15 минут. Остуженную жидкость втирать в кожу головы при облысении

* Если вы теряете волос больше, чем обычно, даже местами у вас появились пролысины, это, вполне вероятно, объясняется нарушением обмена веществ. В этом случае рекомендуется в течение 6-8 недель во время каждого приема пищи выпивать стакан настоя чайного гриба.

Эта мера нормализует обмен веществ, восполняет недостаток минеральных веществ, укрепляет волосы и способствует их росту.

Дополнительно можно массировать кожу головы настоем чайного гриба. Если выпадение волос не вызвано наследственной предрасположенностью или болезнью, то волосы скоро должны снова вырасти и быть крепкими и здоровыми.

Излишнее оволосение

Излишнее оволосение (гирсутизм) - появление длинных, темных, грубых волос на участках кожи, где обычно нет волос или растет только пушок. Волосатость бывает локальной (местной) или распространенной. Локальная волосатость может быть вызвана длительным механическим, химическим или тепловым раздражением (выдергивание волос, грубое бритье и др.). Распространенная волосатость, как правило, является наследственно обусловленной.

Излишнее оволосение иногда может быть первым признаком действительно серьезного заболевания, гораздо чаще это - отражение конституциональной особенности функционирования надпочечников и яичников, а также обменных процессов в коже. Тучным девочкам, особенно если у них менструальный цикл нерегулярен, грозит избыточное оволосение. Ведь жировая ткань - ловушка для гормонов. Как это ни парадоксально, но оволосению подвержены порой и слишком худенькие девочки. Дело в том, что нормальный менструальный цикл устанавливается при определенной массе тела, обычно 40-45 килограммов. Бездумное следование моде, иногда профессиональное увлечение спортом, самолечение различными препаратами приводят к снижению массы тела, к нарушению деятельности яичников, а следовательно, к гирсутизму.

Вообще-то у каждой женщины после 35 лет неизбежно появляется несколько жестких волосков на подбородке или над верхней губой. Если она злоупотребляет успокаивающими препаратами, (элениум и другие подобные лекарства в больших дозах и при длительном приеме могут нарушить работу яичников), оволосение будет увеличиваться. Стимулирует рост волос и косметический массаж с биоактивными кремами.

Рецепты

* Иногда на спине ребенка появляются волосы, похожие на щетину. Это опасная болезнь, лечить которую сравнительно несложно: растирать спину мокрыми руками древесной золой, пока не пропадут все волосы. Этим же способом легко очищается "щетина" на яичке.

* Для удаления волос: кипятить 150 г травы дурмана обыкновенного в 1 л воды до получения крепкого отвара и смазывать волосистые участки кожи ватным тампоном, смоченным в этом отваре. Готовый отвар можно хранить годами.

* Смачивать волосистую поверхность кожи соком разрезанного зеленого грецкого ореха. Иногда бывает достаточно 2-3 таких процедур. Можно сжечь скорлупу ореха, золу растворить в воде и смачивать этой смесью места роста волос. Одновременно можно пить по 1 ст. л. 1 раз в день настойку тонких перегородок ореха (вынуть перегородки из 3 кг орехов, залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, процедить и отжать).

* Отваром растения дурман обыкновенный с корнем удаляют волосы 150 г травы кипятить в 1 л воды до получения крепкого отвара.

* Сок из корня гиацинта препятствует развитию волос и замедляет половое созревание.

Себорея, перхоть

Себорея - заболевание, вызванное нарушением жирового обмена в коже. Проявляется в повышенном выделении и качественном изменении кожного сала. Возникновению себореи способствуют нервные и психические расстройства, неправильное питание, несоблюдение правил личной гигиены.

Болезнь начинается в возрасте полового созревания.

Перхоть - это вполне нормальное явление, так как отмершие клетки кожи постоянно отшелушиваются с кожи головы: Способствует появлению перхоти себорея, заболевания желудочно-кишечного тракта, психические расстройства, переутомление.

Рецепты

* Против перхоти применяют лимонную воду. Кожуру четырех лимонов варить в течение 15 мин. в 1 л воды. Раз в неделю ополаскивайте этим отваром волосы.

* Против перхоти помогает свекольная вода. Налить в 3-литровую банку 1,5л холодной воды, положить в нее очищенную и порезанную свеклу и поставить на подоконник на 5-6 дней до поднятия забродившей смеси до горловины банки и образования зеленой плесени. Когда плесень покроет всю поверхность, свекольную воду процедить через марлю и применять после мытья головы, разводя горячей водой: смочить этой свекольной водой полотенце, обмотать им голову, подержать 2 ч. и сполоснуть волосы мягкой водой (с добавлением уксуса). Когда пользуетесь свекольной водой, голову надо мыть ржаным хлебом. 100-150 г черствого хлеба мелко крошат и заливают крутым кипятком. Полученной кашцей намыливают волосы и затем ополаскивают чистой водой. Мыло и шампунь следует заменить яйцом или простоквашей.

* Залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. пижмы и настоять 2 ч. Процеженным отваром мыть волосы без мыла в течение месяца.

* Добавить к 1 стакану отвара дубовой коры 1 ч. л. меда и все перемешать. За 1 ч. до мытья головы втирать эту смесь в корни волос.

* При себорее можно применять в качестве примочек настой цветов ромашки (1:10).

* При жирной коже головы и перхоти втирать смесь из 10 частей спиртовой настойки календулы и 1 части касторового масла. При сухой коже касторовое масло и настойку календулы нужно брать в равных долях.

* При себорейном дерматите: к 1 стакану отвара коры дуба добавить 1 ч. л. меда и все перемешать. За 1 ч. до мытья головы втирать эту смесь в корни волос.

* Для уничтожения грибковой флоры на коже головы втирать настойку скорлупы зеленого, незрелого грецкого ореха: залить 0,5 л водки 100 г измельченной скорлупы, настоять 14 дней и процедить,

* При себорее лица и волосистой части головы и угрях: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. зверобоя, настоять и применять в качестве примочек и протираний. Более сильное воздействие оказывает спиртовая настойка: 10 г сухой травы настаивать неделю в 100 мл 70%-го спирта или водки, после чего настойку процедить.

* При зуде кожи головы, жирной коже и перхоти: за несколько часов до мытья головы втирать смесь 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 мл спирта.

* Цветы пижмы при мытье волос оказывают антимикробное и укрепляющее действие: в 5 л воды взбить 2 желтка и промывать этим составом волосы над тазиком в течение 10-15 мин. Потом 5 мин. полоскать волосы в водном настое цветов пижмы (варить в течение 10 мин. в 3 л воды 100 г цветов и настоять ночь). Перед мытьем головы отвар следует подогреть. Важное значение для сохранения здоровых волос имеют выбор времени для мытья головы и режим сушки волос. Мыть ГОЛОВА следует утром или в течение дня, но ни в коем случае не на ночь. После мытья волосы нужно тщательно вытереть полотенцем и укутать голову другим, сухим полотенцем. Через 30 мин. полотенце снять и просушить волосы, избегая сквозняков, феном или дать высохнуть естественным путем при комнатной температуре. Если же приходится мыть волосы на ночь, то необходимо тщательно высушить их и надеть на голову теплый платок или шерстяную шапочку.

* Хорошие результаты при себорее дает мытье волос в отваре корней мыльнянки лекарственной. Проварить 10 мин. в 6 л воды 1 стакан измельченных корней, настоять ночь и процедить. Подогреть до 50 °С и промыть голову над тазиком в течение 15 мин., после чего сполоснуть волосы водой, подкисленной уксусом или лимонной кислотой.

* Настоем цветов ромашки моют голову в гигиенических целях: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов и настоять 30 мин.

* Мытье головы миндалем с вином помогает от перхоти и действует усыпляюще.

После каждого мытья втирайте его в кожу головы. Эта же процедура помогает при зуде кожи головы. Интенсивное образование перхоти можно уменьшить при помощи месячного настоя чайного гриба.

- Налейте немного настоя чайного гриба в небольшую мисочку.

- Смочите небольшой кусочек ткани в настое. Разделяя волосы на пряди, постепенно смочите всю кожу головы.

- Через полчаса помойте голову как обычно.

- При очень большом количестве перхоти выполняйте эту процедуру перед каждым мытьем головы.

Средство, укрепляющее волосы

- Приготовьте одну столовую ложку меда, 1 стакан месячного настоя чайного гриба.

- Подогрейте настой, не доводя до кипения, и растворите в нем мед, затем тщательно размешайте.

- Распределите получившуюся смесь по влажным волосам.

- Если хотите слегка осветлить волосы, используйте отвар цветков ромашки, к которому надо добавить месячный настой чайного гриба и мед.

- Для окрашивания волос в рыжий цвет в дистиллированную воду добавьте 1 столовую ложку хны, кипятите эту смесь в течение 10 минут и затем добавьте месячный настой чайного гриба и мед.

Полезные советы

* По народным поверьям, нельзя подрезать волосы на убывающей Луне - рано облысеете.

* При первых признаках засаливания волос, их видимой неопрятности, волосы необходимо мыть. Сроки мытья волос выбирают индивидуально, Хорошо мыть голову зольной водой: разбавить водой 1 стакан древесной золы до консистенции сметаны, нанести эту смесь на волосы и сильными массирующими движениями рук втирать в волосы, после чего ополоснуть подкисленной водой или настоем ромашки.

* Жирные волосы хорошо ополаскивать следующим настоем: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси равных количеств зверобоя, тысячелистника и дубовой коры и поставить кастрюлю на 1 ч. в таз с кипящей водой. После этого настоем процедить, остудить и им можно пользоваться.

* Если жирные волосы доставляют вам неприятности, попробуйте вместо мыла использовать сухую горчицу. Однако часто это делать нельзя, чтобы не пересушить волосы.

* Очень жирные волосы попробуйте ополаскивать раствором нашатырного спирта (1 ч. л. на 1 стакан теплой воды).

* Пожилым людям, у которых волосы стали тонкими, ломкими и тусклыми, рекомендуется 1 раз в неделю делать маску для волос: 1 ст. л. растительного масла и желток 1 яйца тщательно размешать, намазать смесью волосы и укутать полотенцем. Через 30 мин. тщательно вымыть голову в мыльной пене. Сушить волосы следует, вытирая мягким полотенцем.

* Больные волосы восстанавливаются, если мыть их в настое из сушеных листьев черного тополя: проварить в 5 л воды в течение 10 мин 100 г порошка из листьев, охладить и настоять ночь. Перед употреблением подогреть и в течение 15 мин. мыть этим отваром голову над тазиком, предварительно нанеся на волосы 2 взбитых желтка. Ополаскивать волосы подкисленной водой.

* Для укрепления вымытые волосы обливать отваром плюща.

* Для укрепления вымыть волосы раствором белой глины, затем в течение месяца после мытья оголенные места натирать слегка запеченными нарезанными дольками лимона.

* Если волосы преждевременно начали седеть, сначала нужно найти и постараться устранить причины этого, а затем уже предпринимать попытки вернуть волосам прежнюю окраску с помощью натуральных красителей (для начала) - ржавчины железа, сока скорлупы зеленого грецкого ореха, хны и басмы и других средств. Питаться при этом заболевании следует жареным мясом, но не есть супов и похлебок и вообще не переедать. При склонности к полноте рекомендуется не есть очень сочные плоды и овощи, ограничить или прекратить потребление молока, рыбы, каши, не пить много воды, избегать чрезмерного опьянения и частых половых сношений.

* Приготовление краски для волос:

1) надрезать, не срывая со стебля, свежую тыкву, извлечь содержимое, заполнить ее солью (около 1 кг) и положить туда немного железной окалины или ржавчины, а потом, приложив обратно срезанную корку, обмазать глиной место среза и оставить так на несколько дней;

2) растереть листья каперсов и варить их в молоке до выпаривания половины первоначального объема, после чего настоять ночь в теплом месте.

Ополаскивание волос

После мытья головы сполосните волосы месячным настоем чайного гриба. Благодаря этому волосы станут мягкими, блестящими, цвет станет более интенсивным, их легче будет расчесывать. Лучше всего ополаскивать волосы настоем чайного гриба после каждого мытья головы.

Биопопласкиватель для волос и кожи головы

- Залейте сушеные листья крапивы, купленной в аптеке, подогретым месячным настоем чайного гриба и настаивайте в течение некоторого времени, затем настоем процедите.

- После мытья головы смочите кожу головы настоем и осторожно помассируйте ее.

- Ополаскивать волосы после процедуры не надо.

- Специфический запах через некоторое время исчезнет.

Травяной ополаскиватель

Для приготовления травяного ополаскивателя вам понадобится несколько чайных ложек сушеных цветков или трав и 120 мл месячного настоя чайного гриба. В зависимости от типа волос составьте такие смеси:

- Для жирных волос возьмите по 1 чайной ложке шалфея, розмарина, тимьяна и хвоща.

- Для слабых ломких волос смешайте по 1 чайной ложке листьев крапивы, розмарина и цветков ромашки.

- Для тусклых волос используйте 2 столовые ложки сушеных измельченных листьев репейника.
 - Залейте травы или цветки кипятком, настаивайте их в течение 15 минут, затем процедите.
 - Смешайте настой с настоем чайного гриба.
 - После мытья головы ополосните волосы полученным средством.
 - После этого волосы больше не ополаскивайте. Вытрите волосы махровым полотенцем.
- Для всех типов волос в травяной ополаскиватель можно дополнительно добавить по 1 чайной ложке березовых листьев и цветков лаванды.
- Для жирных волос нужно брать растения со свойствами более вяжущими, дубильными. Проникая в микропоры волосяной ткани, вяжущие вещества адсорбируются на них и принимают на себя излишний жир. Для этой цели надо смешать негустой отвар дубовой коры с отваром шалфея, душицы, других трав.
- Для сухих волос и при перхоти, наоборот, отвары должны быть как можно более мягкими. Сюда подходят ромашка, хмель, крапива. Кстати, крапивные ванны для головы очень хорошо помогают от раннего поседения.

Заболевания глаз

Глаз - это орган зрения, благодаря которому мы видим окружающий мир. Глаза находятся в глазницах черепа. Диаметр каждого глаза около 25 мм, вес 7-8 г. Глаз защищен веками и ресницами. В передней части глаза находится пигментированная радужная оболочка. или радужка, регулирующая количество света, проникающего в глаз.

В ней расположены мышцы, которые при ярком освещении сокращаются и уменьшают отверстие зрачка, уменьшая тем самым проникающий в глаз световой поток, а в сумерках расслабляются, так что отверстие зрачка увеличивается, пропуская больше света. За радужкой находится хрусталик, собирающий попадающий в глаз свет и направляющий его на расположенную на задней стенке глаза сетчатку. Хрусталик фокусирует собранный им световой поток на сетчатке, создавая на ней четкое изображение. Когда нужно рассматривать объекты, расположенные на различном удалении от глаза, глазные мышцы деформируют хрусталик, изменяя его кривизну и, следовательно, фокусное расстояние таким образом, чтобы по-прежнему получать на сетчатке четкое изображение. Нередко случается, что хрусталик не может одинаково правильно фокусировать изображение предметов, расположенных на различных расстояниях. Если нарушена способность четко видеть отдаленные предметы, говорят о близорукости и используют для коррекции такого зрения очки с вогнутыми линзами. Если же человек плохо видит предметы, расположенные на близком расстоянии, говорят о дальнозоркости и корректируют такой дефект зрения очками с выпуклыми линзами. Недостаток преломляющей способности глаза, когда из-за неоднородности преломления света на сетчатке получается расплывчатое изображение рассматриваемого предмета, называется астигматизмом. Коррекция при этом производится с помощью специальных очков.

Сетчатка заполнена большим количеством светочувствительных клеток, воспринимающих падающий на них свет и передающих соответствующие сигналы нервным окончаниям. Светочувствительные клетки бывают двух видов и называются в соответствии с их формой палочками и колбочками. Функции их различны. Благодаря палочкам, более чувствительным, чем колбочки, мы видим в сумерках. С помощью колбочек мы воспринимаем цвет и видим, главным образом, при дневном свете. Существуют три вида колбочек, чувствительных к трем основным цветам спектра: красному, зеленому и голубому. Наиболее четкое изображение возникает в центральной ямке сетчатки, где расположены самые высокочувствительные клетки. Сетчатка не имеет светочувствительных клеток только на единственном маленьком участке. В этом месте - слепом пятне - все нервные волокна гла-

за соединяются вместе и переходят в зрительный нерв, передающий сигналы из глаза в мозг. Каждая клетка воспринимает только маленький точечный участок изображения.

Для того чтобы возникла единая картина окружающего мира, головной мозг должен проанализировать и свести воедино тысячи отдельных деталей, ежесекундно воспринимаемых глазами.

Шесть сильных мышц соединяют глаз с костями черепа и приводят его в движение. Любая из этих мышц может функционировать самостоятельно, но чаще всего они работают совместно.

Группы мышц обоих глаз, как правило, действуют синхронно, поэтому глаза двигаются согласованно.

Защищают поверхность глаза и поддерживают ее влажность слезы, вырабатываемые слезными железами. Омыв глазное яблоко, слезы стекают через два небольших слезных протока, расположенных во внутренних углах глаз.

В состав глаза, как части зрительного анализатора, входят также зрительный нерв и зрительные центры коры головного мозга. Иногда случается врожденное недоразвитие глаза или его частей, имеющее наследственные причины или возникающее из-за влияния на плод различных вредных факторов. Чаще всего это происходит вследствие заболевания матери во время беременности. Наружные части глаза доступны для попадания микроорганизмов, а также для физического и химического воздействия, что может приводить к воспалению края века (блефарит), слизистой оболочки (конъюнктивит), роговицы (кератит). При повреждении глаза возможны тяжелые последствия - резкое снижение зрения и даже слепота. Серьезными последствиями чреват ушибы глаза тупыми предметами, очень опасны по своим последствиям химические ожоги.

Для сохранения хорошего зрения необходимо:

- беречь глаза от пыли, дыма и ветра;
- не смотреть долго на один и тот же предмет или на мелкие предметы;
- воздерживаться от переполнения желудка и от вина;
- избегать увлечения потреблением плохо перевариваемой пищи: рыбы, грубого мяса, лука, чеснока, базилика, спелых маслин, укропа, капусты и чечевицы, острой пищи. Капуста вызывает помутнение зрения, хотя ее иногда кладут в мази для глаз;
- пореже посещать баню;
- избегать сильного плача;
- избегать частых половых сношений;
- избегать продолжительного сна на спине, сна на переполненный желудок, слишком долгого сна и слишком долгого бодрствования.

Заболевания глаз лечат различными методами: примочками, каплями, гигиеническими мерами, системой питания и физическими упражнениями.

Рецепты

* Регулярно смачивать глаза настоем аниса.

* Регулярно делать примочки соком граната, выжав его с мякотью и сварив с-медом в печи.

* При расстройстве зрения полезно пить сок моркови или употреблять ежедневно по 10 ягод рябины в течение двух недель. Можно использовать в этом случае и настой ягод рябины.

* Для улучшения слабого зрения: в течение 100 дней пить отвар из 100 г бараньей печени, питаясь ею. Делать это лучше утром или в обед за 30 мин. до еды. Если нет бараньей печени, можно использовать говяжью, но она действует слабее.

* Для улучшения зрения: 2 раза в день промывать глаза настоем травы очанки или прикладывать компрессы из этого настоя. Одновременно следует принимать внутрь настой по 2 ст. л. или порошок из этой травы, взятый на кончике ножа. Когда краснота глаз

пройдет, нужно ежедневно вдвухать в глаз понемногу сахарную пудру- Если после этого глаза покраснеют, процедуру следует временно прекратить. Таким же способом можно лечить бельмо.

* При нарушениях зрения на нервной почве: сварить вкрутую куриное яйцо, разрезать его пополам и полусферу белка наложить на больной глаз на несколько минут так, чтобы белок плотно прилегал к коже вокруг глаза, но не касался самого глаза.

* Лекарственная повязка на глаза из листьев кориандра является хорошим средством профилактики глазных болезней.

* Глаза промывают свежим соком клевера.

* Из укропа готовят глазную воду: 1/2 ст. л. укропного порошка отварить в 1 стакане воды и промывать этим отваром глаза 2-3 раза в день. Еще лучше действуют паровые ванны для глаз из отвара укропа или его порошка.

* Употребляя свежие семена фенхеля, можно улучшить зрение, поскольку он открывает закупорки.

* Если растертый корень лилии наложить на глаза, он улучшает и проясняет зрение.

* Куриная слепота (утрата зрения по вечерам) чаще бывает у черноглазых людей с узким зрачком. Такому больному до еды дают иссоповый сироп и сухую руту в виде порошка, для лучшего усвоения желательно выпить немного старого вина.

* При лечении язвы роговицы глаза хорошо помогает закапывание сока листьев подорожника по 1-2 капли 3 раза в день.

Бельмо

Бельмо (лейкома) - стойкое помутнение роговицы. Развивается чаще всего в результате различных воспалительных заболеваний или травм роговицы. Врожденное помутнение наблюдается реже.

Рецепты

* Для лечения от бельма больным с "рыхлым телом" рекомендуется делать длительные припарки горячей водой и купаться в горячей бане.

Очень хорошо помогает промывание больного глаза морской пеной.

* Застарелое бельмо лечат припарками, обмываниями и мазями с добавлением настоя вира. Мази наносят на глаз в бане. А если и это не помогает, применяют мазь из оленьего рога (см. раздел "Приготовление порошков и мазей").

* Для лечения бельма на глазу нужно ежедневно на ночь закапывать по 1 капле свежей живицы пихты. При сильном жжении глаз - не теряться и не пугаться, - это естественная реакция организма. При данном способе лечения рассасывается даже застарелое бельмо.

* При появлении опасности образования бельма на глазу в качестве профилактического средства используют лук, смешанный с медом: сок 1 средней луковицы развести в 1 стакане кипяченой воды, добавить 1 дес. л. меда и тщательно все размешать. Полученный состав закапывать в глаз.

* Промыть 1 стакан красных дождевых червей, разложить слоями, посыпать сахаром каждый слой, выставить при хорошей солнечной погоде в стеклянной посуде на солнце и держать до тех пор, пока в посуде не образуется жидкая масса. После этого жидкость несколько раз профильтровать, пока она не станет прозрачной. Полученную жидкость следует закапывать в глаз по 1 капле 2-3 раза в день в течение двух недель. Если улучшение будет незначительным, через неделю лечение следует повторить, заменив сахар солью. Если солнца нет, пересыпанных сахаром или солью червей нужно томить в кастрюльке (миске) в духовке при невысокой температуре также до образования жидкой массы.

* Этот метод помогает при таких заболеваниях глаз, как бельмо и катаракта, даже довольно застарелых. Заготавливают червей в мае или июле, В июне, в период размножения, они становятся ядовитыми. Лечебное действие червей связано с содержанием в их организмах биологически активных веществ.

* Бельмо можно удалить, смазывая его медом, смешанным с растертыми зернами дикого мака.

* Для удаления бельма вырезать в буханке только что испеченного ржаного хлеба отверстие по диаметру стакана и поставить в это отверстие стакан вверх дном. Когда стакан изнутри запотеет, полученную влагу собирать и закапывать ежедневно в больной глаз.

Глаукома

Глаукома - хроническое заболевание глаз, основным признаком которого является повышение внутриглазного давления. В силу различных причин, чаще всего из-за сосудистых и сосудисто-нервных расстройств, циркуляция жидкости в глазу нарушается, ухудшается ее отток. Это, в свою очередь, приводит к накоплению внутриглазной жидкости и подъему внутриглазного давления. Один из ранних признаков развивающейся глаукомы - появление при взгляде на источники света кажущихся радужных кругов вокруг этих источников, контуры рассматриваемых предметов видятся нечеткими. Больным глаукомой нельзя носить темные очки, нельзя принимать препараты атропина, так как они могут поднять внутриглазное давление.

Рецепт

* При глаукоме пить настой из смеси трав: душицы обыкновенной - 35,0 г, травы омелы белой - 35,0 г, дурнишника обыкновенного - 30,0 г по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Настой готовится следующим образом: 2-3 ст. л. смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1-2 ч., процедить.

Катаракта

Катаракта - помутнение хрусталика глаза. Нормальный хрусталик абсолютно прозрачен. Главную роль в развитии катаракты, по всей вероятности, играет нарушение питания хрусталика, приводящее к его помутнению. К 50 годам хрусталик теряет эластичность.

Цилиарная мышца вроде бы работает, а хрусталик не меняет фокус.

Перенапряжение мышцы, и так голодающей из-за сниженного с возрастом кровотока, приводит к переутомлению глаза. Вот почему многие, кто даже носит хорошо подобранные очки, быстро устают, у них часто болит голова.

Развитию катаракты способствуют сахарный диабет, продолжительные заболевания глаз (воспаление сосудистой оболочки, отслоение сетчатки, близорукость, глаукома и др.), травмы глаза, а также длительная работа при высокой температуре.

Для лечения катаракты необходимо выбрать момент, когда не болит голова, иначе может возникнуть опухоль оболочки мозга.

Больной не должен кашлять и раздражаться: раздражение и ярость способствуют возвращению катаракты.

Рецепты

* Приготовить настой из цветков календулы лекарственной: 3 ч. л. сухих измельченных цветков залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1-2 ч., процедить и пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Этот же настой используется для промывания глаз.

* Насыпать свежий корень валерианы в баночку емкостью 80-100 мл и залить 75%-м спиртом на 10 дней. Перед сном несколько раз вдохнуть пары валерианы через нос.

Конъюнктивит

Конъюнктивит - воспаление слизистой оболочки век и глазного яблока. Его возникновению способствуют загрязненный воздух, пыль, задымленное, плохо проветриваемое помещение, напряженная зрительная работа при плохом освещении, неисправленные очками оптические недостатки глаза, заболевания носа и горла, нарушения обмена веществ, алкоголизм и др.

Конъюнктивит - инфекционное заболевание, которое может перейти от больного к здоровому при пользовании общими полотенцами, посудой и т. д.

Рецепты

* При конъюнктивите можно делать примочки из настоя алтея лекарственного. Залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 3-4 ст. л. измельченного корня и настоять 8 ч. Можно также залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. листьев и цветов алтея и настоять 30 мин. Кроме того, можно прикладывать к глазам листья костяники землянистой.

* Закапывание в глаза настоя чайного гриба помогает при пневмококковых конъюнктивитах, хроническом блефаро-конъюнктивите, запущенных формах гнойных каротитов. Срок лечения таким методом ускоряется на 3-4 дня по сравнению с другими методами лечения.

* Для очищения глаз рекомендуется пить смесь настоев трав голубики и хмеля при молодом месяце. Настой можно приготовить следующим образом: смешать равные части травы голубики и шишек хмеля. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси и настоять, укутав, 1 ч. Пить по 3 глотка 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

* Примочки на глаза из собачьей желчи удаляют опухоль и гной.

* При выделении из глаз гноя пользоваться примочками из отвара или настоя ягод шиповника. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. д. ягод, греть на малом огне 5 мин. и настоять 30 мин.

* При утолщении век смазывать их настоем сухих лепестков роз. Розы помогают также при воспалении слизистой оболочки глаз, если удалить белые кончики лепестков, Для приготовления настоя залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 1 ст. л. лепестков роз и настоять 6 ч. или заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. лепестков и настоять 30 мин.

* При сильной рези и болях в глазах рекомендуется пить настой ландыша майского, крапивы, мяты и лютика, смешав эти компоненты в равных долях, либо каждого в отдельности. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сырья и настоять 30 мин.

* При снижении остроты зрения и воспалении слизистой оболочки глаз помогают свежие ягоды черешни, употребляемые внутрь и в виде примочек из мякоти.

* При воспалении слизистой оболочки глаз помогают примочки из настоя цветов василька синего. Заварить 1 стаканом кипятка 1-2 ч. л. цветов, настоять 1 ч. и процедить. С лечебной целью используют полностью распустившиеся цветы василька без корзинок.

* При воспалении глаз промыть их настоем следующего состава: заварить в 1/2 стакана кипятка лист агавы, настоять в течение 1 ч., добавить 1 дес. л. меда и хорошо размешать.

* При выделении гноя из глаз: исколоть ножом и повесить над углями печень козы. Когда из нее начнет выделяться сок, собрать его, посыпать индийской солью с длинным перцем. Этим составом следует смазывать глаза. Иногда разрезают печень широкими полосами, складывают их слоями: слой длинного перца, слой печени, жарят в чугуна, но не зажаривая слишком сильно, отцеживают сок и смазывают этим соком глаза. Так же поступают и с заячьей печенью.

* Еще лучше, чем печень, действует смазывание глаз медом с добавкой квасцов или нашатыря.

* Воспаленные и гноящиеся глаза рекомендуется смазывать соком бешеного огурца.

* При воспалении глаз (блефарит, конъюнктивит) промывать глаза разведенным соком черемши или делать примочки из настоя цветов черемухи: 1 ч. л. цветов залить 1 стаканом холодной кипяченой воды и настоять в течение 8 ч.

* Можно делать примочки из отвара корня копытеня: заварить 1 стаканом кипятка 5 г измельченного корня, подержать на слабом огне 15 мин. и настоять 30 мин.

* Полезно промывать больные глаза процеженным отваром травы льнянки или сбора из травы льнянки, цветов василька и цветов бузины: взять по 20 г каждой травы, смешать, залить сбор 2 стаканами кипятка, настоять 8 ч. и процедить или применять такой отвар в виде примочек или капель. Это уменьшает воспаление и улучшает зрение.

* Для примочек или промываний можно использовать также настой семян подорожника: 10 г толченых семян залить 1 стаканом кипятка и настоять 30 мин.; или раствор для промывания глаз: 1 часть травы ромашки дисковидной залить 20 частями кипятка и настоять 1 ч.

* Для лечения воспаления слизистой оболочки глаз насыпать в стеклянную посуду 10 г семян подорожника (2 ч. л.), залить их 2 ч. л. холодной воды, взболтать, добавить 90 мл (6 ст. л.) кипятка, снова взболтать, выдержать до остывания, процедить и применять в виде примочек.

* Развести пчелиный мед теплой (не выше 45 °С) кипяченой водой в соотношении 1:2 и использовать в качестве глазных капель и примочек при конъюнктивитах, кератитах и язвах роговицы. Одновременно с местным применением можно применять мед и внутрь - оказывает общеукрепляющее действие и многообразное положительное влияние на органы зрения. - При этом улучшаются адаптация глаз к темноте, острота зрения, цветовое зрение и расширяется поле зрения. Эффективность лечения повышается, если использовать чернику и рябину красную с медом, морковный коктейль с медом, лимонник китайский с медом, облепиховый сок с медом, а также салат из сырой моркови с грецкими орехами и медом.

* При других воспалениях глаз, а также при свежей катаракте делать примочки на глаза из 20%-го раствора меда: 1 ч. л. чистого меда на 1 стакан воды и кипятить 5 мин. на слабом огне.

* При болях в глазах: прикладывать распаренную траву чистотела с медом или отвар травы чистотела с медом. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, греть на малом огне 5 мин., настоять 20 мин., процедить, добавить 1 ч. л. меда и размешать.

* При воспалении глаз делать примочки из отвара дурмана: заварить 1 стаканом кипятка 20 г травы и настоять 30 мин.

* При хроническом конъюнктивите съедать ежедневно по 1 ст. л. свежих или сухих ягод черники. Это также улучшает зрение.

* Глазная боль проходит, если голодать и вдыхать через рот дым высушенных и сожженных листьев алоэ и полоскать его отваром рот: 1 стаканом кипятка заварить 1 ст. л. измельченного руками свежего листа алоэ и настоять 30 мин.

* При воспалении глаз применять примочки из настоя цветков малины: залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 1 ст. л. цветов и настоять 6 ч.

* При опухоли глаза от раны приложить грелку с холодной водой или тампон, смоченный в холодной воде.

* Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. сухих измельченных цветков василька синего, кипятить на слабом огне 10 мин., настоять полчаса - час, процедить и использовать для промывания глаз и примочек при их повышенной утомляемости, при конъюнктивитах и блефаритах,

* Отвар пажитника растворяет и доводит до созревания опухоли, утоляет боль. Так же действует и розовое масло. Очень полезны примочки из отвара донника лекарственного и пажитника.

* При болях в глазах в качестве болеутоляющего средства можно применять в виде примочек яичный белок, взбитый с водой, в которой варился мак. Можно добавить пажитник. Хорошо очищает глаза закапывание в них яичного белка или парного молока. Яичный белок не следует удалять в течение 1 ч., а молоко необходимо удалить вскоре же после закапывания.

* При воспалении глаз от ветра применяют припарки просом.

* При воспалении глаз: разрезать пополам совершенно гнилое яблоко, вынуть из него семечки, а мякоть приложить к воспаленному глазу.

* При больных, мутных, воспаленных и гноящихся глазах и т. д. делают глазные примочки из алоэ: высыпать в стакан порошок алоэ на кончике ножа и залить горячей водой. Этим настоем нужно 3-4 раза в день старательно промывать глаза.

* Листья винограда ячменным толокном прикладывают в виде лекарственной повязки на опухшие глаза,

* При болезнях глаз: прикладывать примочки из распаренных цветков тысячелистника в кислом квасе с медом.

* При болезнях глаз: закапывать в глаза воду, в которой находился чистый гладкий речной камень, взятый в проточной воде.

* При глазных болезнях, в том числе считающихся трудноизлечимыми или вовсе неизлечимыми, помогает длительное закапывание теплого парного молока при одновременном смачивании молоком.

Трахома

Трахома - инфекционное хроническое заболевание конъюнктивы и роговицы. Начинается незаметно и развивается медленно. Первыми симптомами являются зуд век, их покраснение, ощущение инородного тела под веками. Если трахому не лечить или лечить плохо, постепенно деформируются края век, они начинают заворачиваться или выворачиваться, ресницы растут неправильно и травмируют глазное яблоко, роговица воспаляется и мутнеет, острота зрения резко снижается. Трахома обычно возникает при несоблюдении правил гигиены и отсутствии должного ухода за лицом и глазами.

Рецепт

* Для лечения трахомы нужно трижды в день обливать голову крепким тепло-горячим настоем из листьев и молодых побегов черной смородины. Этот же настой (отвар) следует пить как чай много раз в течение дня.

Заварить 1 л кипятка 5 ст. л. листьев и молодых побегов, греть на малом огне 15-20 мин. и настоять 2 ч. Средство очень эффективное.

Ячмень

Ячмень - острое гнойное воспаление волосяного мешочка или сальной железы у корня ресниц. Часто появляется у ослабленных людей с пониженной сопротивляемостью организма.

Рецепты

* Прикладывать компресс из простокваши на марлевой повязке или наложить на веко платочек, смоченный в простокваше.

* Сорвать 5 листьев подорожника большого, промыть их в холодной воде и накладывать по очереди на больное место, меняя листья через каждые 5 мин. На листья подорожника можно приложить грелку или горячее, сваренное вкрутую яйцо и держать, пока яйцо не остынет. Яйцо не обязательно освобождать от скорлупы - так тепло в нем продержится значительно дольше. Через 2 ч. процедуру (примочку из простокваши, или из листьев подорожника, либо прогревание вареным яйцом) повторить. И так несколько раз в день. Ячмень скоро созреет и вытечет.

* Чтобы избавиться от ячменя, нагреть на сковородке льняное семя, насыпать его в носовой платок, завязать узелком и прогревать больное место.

* В начале заболевания протирать осторожно ячмень или веко одеколоном.

* При ячмене прикладывать к больному месту растертый свежий корень лопуха.

* Действенное народное средство избавления от ячменя: поклониться в пояс на 4 стороны света и, распрямившись, сунуть под самый глаз (ячменю) кукиш, бормоча заговор: "Шок, шок, на тебе кукишок, медом мазанный, дымом умянный; шок, шок, сядь на вершок, ветер повеет, солнце пригреет, птица прилетит, зерно выклюет, по свету развеет, в яму положит, яма на краю земли, где люди не ходят, а волки воют. И плясом пройтись вокруг больного, смеясь при этом.

Гимнастика для глаз

Для излечения близорукости, дальнозоркости и астигматизма йоги предлагают следующий комплекс упражнений. Эти упражнения можно выполнять утром натощак после основного комплекса гимнастики или в любое другое время дня, но не раньше, чем через 3-4 ч. после еды. Внимание при этом нужно сосредоточить на глазах. Исходное положение - сидя, спина прямая, ноги скрещены.

Первое упражнение

1. Сделать спокойный, глубокий вдох через нос. Поднять ладони на уровень глаз так, чтобы кисти рук составляли угол 45 градусов.

2. В момент выдоха (через нос) приступить к массажу закрытых глаз нижней внутренней частью ладоней (буграми напротив мизинцев). Движения - к переносице и от нее. Пальцы вместе. Выдох медленный. Массировать до конца выдоха.

3. Сложить ладони пригоршней так, чтобы не было просветов между пальцами, и положить на глаза, нос и рот. Глаза должны быть закрыты. Находиться в этом положении следует, задерживая дыхание насколько возможно долго.

4. Не отнимая ладоней, открыть глаза и сделать спокойный, полный вдох через нос. Ладони должны быть сжаты плотно, без просветов, чтобы глаза были в темноте.

5. Одновременно с выдохом через нос медленно раскрывать ладони веером, начиная от соединенных вместе мизинцев.

6. Пальцы рук вместе и лежат на коленях. Спина прямая. Смотреть прямо перед собой в одну точку. Дыхание произвольное.

Второе упражнение

Во время максимальной паузы после выдоха направить, держа голову прямо и не поворачивая ее, глаза в левый нижний угол. Упражнение можно выполнять при произвольном дыхании, продолжая до возникновения ощущения усталости глаз (т. е. до появления слез или желания сморгнуть).

При выполнении упражнений с третьего по седьмое режим дыхания и продолжительность упражнения такие же, как и при выполнении второго упражнения.

Третье упражнение. То же самое, направив взгляд обоих глаз в правый нижний угол.

Четвертое упражнение. Смотреть обоими глазами на кончик носа. Можно сначала посмотреть перед собой на указательный палец, а затем поднести его к кончику носа.

Пятое упражнение. Свести глаза к переносице и смотреть двумя глазами на межбровье,

Шестое упражнение. Вращательные круговые движения обоими глазами влево - вниз, затем на межбровье, потом вправо вниз и на кончик носа.

Седьмое упражнение. Вращательные круговые движения обоими глазами, но в обратном направлении: вправо вниз - на межбровье, влево вниз - на кончик носа.

Восьмое упражнение. Повторить массаж глаз (см. первое упражнение).

Девятое упражнение. Встать, набрать в рот холодной воды, закрыть рот, раздуть щеки и, не выпуская воду изо рта, широко раскрыть глаза. После этого нужно плескать в раскрытые глаза холодной водой, набирая ее пригоршнями. Выполнять упражнение следует на максимальной паузе после выдоха (или при произвольном дыхании). Плескать воду в глаза нужно до тех пор, пока вода не нагреется во рту (т. е. примерно 10-12 раз). Это упражнение можно делать отдельно, не в комплексе с другими, после умывания. На выполнение всего комплекса уходит около 15-20 мин.

Чтобы эти упражнения для глаз реально помогли, нужно соблюдать правила гигиены зрения в повседневной жизни. Нельзя читать и писать, слишком низко наклонившись к тексту. Освещение должно быть достаточно ярким, но свет не должен попадать прямо в глаза. Телевизор не должен находиться ближе двух метров от смотрящего его, цветной телевизор - не ближе 4,5 м. При работе, связанной с большим напряжением зрения, необхо-

димо периодически давать отдых глазам. Можно при этом делать массаж глаз (т. е. первое упражнение). Очень полезно смотреть на природу, любясь зеленью, цветами. Можно смотреть вдаль, в бесконечную глубину неба. Это не только дает отдых глазам, но и успокаивает нервную систему, снимает стресс.

Людам, занятым умственным трудом, необходимо каждые 3-4 ч. переключать зрение, переводя взгляд вдаль и фокусируя его на горизонте, на 5-10 мин. После этого нужно закрыть глаза для отдыха на 1-2 мин.

Для улучшения кровоснабжения глазных яблок, нормализации тонуса мышц, для снятия зрительного утомления рекомендуется гимнастика для глаз. Если работа связана с большой нагрузкой для глаз, гимнастику рекомендуется делать утром и вечером.

Для занятий гимнастикой необходимо сначала принять исходное положение, общее для всех упражнений: сесть поудобнее, поставить голову прямо и смотреть вперед.

1. Закройте глаза. Положите слегка согнутые ладони на глазницы, не касаясь глазных яблок. При этом центр ладони должен находиться напротив центра зрачка. Представьте себе, что тепло ваших рук сконцентрировалось в центре ладони. Затем в течение 1 мин. направляйте это тепло в глаза.

2. Закройте глаза и сделайте 5-10 круговых движений глазными яблоками налево, вверх, направо, вниз и затем в обратном направлении. После этого слегка погладьте подушечками пальцев веки, откройте глаза и несколько раз быстро моргните.

3. Вытяните правую руку перед собой, выпрямив кисть, и зафиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Не поворачивая головы и сопровождая ноздрю только глазами, поверните руку вправо так, чтобы она составила одну линию с правым плечом. Затем перемещайте руку по горизонтали в направлении левого плеча. Выполнив упражнение 5-10 раз, повторите все то же самое с левой рукой.

4. Вытяните правую руку перед собой, выпрямив кисть, и зафиксируйте взгляд на ногте среднего пальца. Затем медленно приближайте кисть к носу и так же медленно возвращайте ее в исходное положение. Повторите упражнение 10-15 раз.

5. Известно, что солнечные лучи обладают стимулирующим и лечебным действием. Они ускоряют циркуляцию крови и нейтрализуют инфекцию. Смотреть на солнце нужно тогда, когда оно не закрыто тучами, широко открытыми, не напряженными глазами и до тех пор, пока на глазах не появятся слезы. Лучше это упражнение выполнять на восходе или на закате. Люди с больными глазами должны смотреть не прямо на солнце, а только в его сторону. Продолжительность созерцания солнца нужно увеличивать постепенно: от 1 до 10 минут. Таким способом можно лечить конъюнктивиты, трахому, астигматизм, близорукость и дальнозоркость.

6. Световая стимуляция глаз: сесть удобно на стул, не наклоняться. Ноги прочно поставить на пол, не перекрещивая их. Руки держать свободно. Одной рукой прикрыть левый глаз так, чтобы свет не проникал в него. Дышать глубоко, покачивая головой, моргая правым глазом на солнце насколько это возможно - до ощущения дискомфорта. Затем прикрыть рукой правый глаз и моргать левым.

И последнее - прикрыть оба глаза и дать им отдохнуть, после чего подставить оба закрытых глаза солнцу. При солнце это упражнение выполнять 10 раз, при свете лампы в 150 Вт - 20 раз.

7. Следующее упражнение - фокусировка взгляда на удаленном или близком (на расстоянии примерно 40 см) предмете в течение 1 мин. Глаза открыты и не мигают, пока не потекут слезы. Поза удобная, расслабленная. Чем меньше предмет для фиксации, тем лучше. После нескольких месяцев практики можно перейти к созерцанию воды. Налейте воду в вазу, расположите ее так, чтобы отраженный от стенок свет собирался в центре. Созерцать эту блестящую поверхность следует в течение 10 мин.

8. Еще одно упражнение тренирует способность сосредоточения и помогает при лечении глазных болезней. Направьте взгляд на переносицу и продержитесь в таком состо-

янии, не мигая и нормально дыша, до тех пор, пока ваши глаза не устанут и не начнут слезиться (сначала не более 1 мин., затем время можно увеличить).

9. Проветрить комнату. Несколько раз глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Не выдыхая, согнуться в поясе, согнуть колени и опустить голову так, чтобы она была на уровне сердца. Считать до пяти. Выполнение этого упражнения может вызвать головокружение, которое быстро проходит.

10. Отдохнуть, проветрить помещение. Встать, глубоко вдохнуть и задержать дыхание. Затем, согнув колени, опустить голову как можно ниже и моргать глазами, закрывая глаза очень плотно и открывая очень широко. Это упражнение надо выполнять в течение 10-15 с., задерживая на это время дыхание.

11. Закрывать глаза согнутыми ладонями, тыльная сторона которых опирается на скулы, а пальцы, не касающиеся глаз, расположены на лбу. Сядьте поудобнее и так, чтобы позвоночник и шея были прямыми. Держать глаза в темноте 15 мин.

Полезные советы

* Для очищения глаз и обострения зрения полезно открывать глаза в воде.

* При разрыве сосуда в глазу организм должен получать как можно больше витамина С, способствующего размягчению затвердевших стенок артерий при склерозе. При этом не следует также наклонять низко голову во избежание прилива крови к глазам,

* Если в глаз под верхнее веко попала мелкая соринка, потяните верхнее веко за ресницы книзу, чтобы внутренняя сторона верхнего века протерлась ресницами нижнего. Смотреть при этом следует вниз. Чтобы удалить соринку из-под нижнего века, оттяните его вниз и осторожно перед зеркалом снимите соринку с внутренней поверхности влажным углом чистого носового платка. Смотреть при этом нужно вверх.

* При попадании в глаз извести приготовить концентрированный раствор сахара и, стараясь открыть глаз, смочить его раствором. Эту Процедуру необходимо проводить очень быстро, чтобы известь не успела разъесть глаз.

* При попадании в глаз угля рекомендуется несколько раз обвести глазом по кругу, после чего промыть глаз водой. Уголь можно извлечь при помощи свернутой в трубочку ватки или тряпочки.

* Попадшую в глаз металлическую стружку можно извлечь магнитом, а если металл немагнитный - при помощи свернутой в трубочку ватки или тряпочки.

Из лечебной практики С. Кнейппа

Двадцатичетырехлетняя цветущего вида девушка постоянно жаловалась на глаза. У нее было слишком много крови в голове и слишком мало в ногах. В процессе лечения ей через день делали теплую ножную ванну с золой и солью (для отвлечения крови к ногам) и 3 раза в неделю холодную ванну до подмышек на 30 с. Она часто ходила босиком. В результате этого прилив крови к голове уменьшился, болезнь глаз прошла.

У мальчика один глаз помутнел настолько, что зрачок его можно было рассмотреть только при очень хорошем зрении, другой глаз тоже помутнел, но ребенок еще мог им видеть. Организм ребенка был расстроен и истощен, аппетит отсутствовал. Мальчик потерял жизнерадостность, исхудал, кожа утратила обычную влажность. Перед тем как приступить к лечению глаз, необходимо вылечить тело. С этой целью больной должен много ходить босиком по мокрой траве или камням.

Одновременно ему 2-3 раза в день делали влажное обтирание живота, груди и спины. Через некоторое время вместо обтираний он начал принимать полуванны и затем полные ванны в течение 1 мин. Изредка применялись обертывания или рубаха, намоченная в воде с солью на 1,5 ч. Для глаз делали примочки из различных препаратов: сначала настоей алоэ (ежедневно 3-5 раз), затем квасцовую воду (промывали глаза 3-4 раза в день). Квасцы разъедают и очищают, алоэ - растворяет, очищает, излечивает. После этого 3-5 раз в день

промывали глаза медовой водой (пол-ложки меда варить в кружке воды 5 мин.). В результате такого лечения мальчик быстро поправился.

Девочка пяти лет страдала отсутствием аппетита, светобоязнью., лицо ее было бледным и опухшим, больная часто плакала. Для излечения ее каждый день обертывали от подмышек полотенцем, намоченным в теплом отваре овсяной соломы, и заворачивали поверх мокрого полотенца в сухой холст на 1 ч. Если девочка во время такой процедуры засыпала, ее не будили и давали спокойно спать обернутой, пока она сама не проснется. Такое лечение продолжалось неделю. На следующей неделе ребенку делали теплую ванну при 36-38 °С из отвара овсяной соломы на 15-20 мин. Перед выходом из ванны ее обливали водой комнатной температуры и сразу же одевали. Ванну повторяли 2-3 дня, после чего (или одновременно с лечением) промывали 3-4 раза в день больные глаза раствором квасцов (кусочек квасцов величиной с 4 ячменных зерна растворить в кружке воды). После излечения в течение некоторого времени девочке 1 раз в неделю промывали глаза и 1 раз в неделю делали ванну из отвара овсяной соломы.

Золотушный 4-летний мальчик имел сыпь на голове, трещины по углам рта, воспаленные глаза. Для излечения ему ежедневно перед сном надевали рубашку, смоченную в воде с небольшим количеством соли, после чего укладывали спать, хорошо укутав одеялом. В первую неделю это делали ежедневно, во вторую - через день, в третью - через два и в четвертую - через три. Кроме того, ребенку ежедневно добавляли в пищу или питье порошок мела.

Девочка ощущала жжение в покрасневших глазах, которые часто болели. В такой ситуации нужно надевать в течение 10 дней мокрую рубаху, а если этого окажется недостаточно, делать ванны из отвара сосновых веток, заканчивая их обливанием свежей водой. При этом полезно промывать 3 раза в день глаза водой из алоэ (щепотка порошка алоэ на 1 стакан горячей воды).

У 9-летнего мальчика болели глаза, Он исхудал, плохо ел, плохо видел, стал носить очки. Во время лечения в первую неделю он ежедневно принимал теплую ванну и 4 раза в неделю надевал рубаху, смоченную в воде с небольшим количеством соли, на 1-1,5 ч. Кроме того, он часто ходил босиком по мокрой траве. Далее он принимал по 3-4 ванны в неделю при 17-18 С, не дольше 1 мин. с последующим выполнением физических упражнений. Одновременно мальчику промывали глаза 2 раза в день квасцовой водой (щепотка квасцов на кружку воды).

Вместе с телом оживали глаза. Через 4 месяца мальчик выздоровел.

Девушка 3 года страдала сильными головными болями и отсутствием сна. Ноги ее были холодными. Во время прекращения головной боли мучила боль в спине, зрение совсем ослабло. В процессе лечения в течение первых двух недель она 1-2 раза в неделю по 1,5 ч. носила рубаху, намоченную в воде с солью, 2 раза в неделю по 1,5 ч. делала короткое обертывание тканью, намоченной в отваре сенной трухи, ежедневно обливала водой колени в течение 1 мин. и затем делала физические упражнения. В течение третьей недели она делала обливания верхней части тела и колен и после обеда принимала полуванну. Кроме того, в течение двух недель девушка ежедневно ходила по воде по 3 мин.

Болезни ушей

Один из признаков многих заболеваний ушей - нарушение слуха. Поэтому исследование слуха очень важно для правильного распознавания таких заболеваний.

Из воспалительных заболеваний ушей наиболее часто встречается отит. В зависимости от того, какой отдел уха поражен, различают наружный, средний и внутренний отит. Своевременно не вылеченные воспаления среднего или внутреннего уха, слухового нерва, а также отосклероз могут повлечь за собой снижение слуха (тугоухость) или глухоту.

Часто причинами тугоухости и глухоты являются также инфекционные болезни (грипп, менингит, тиф, скарлатина, корь, паротит эпидемический), а также бесконтрольное применение антибиотиков и работа на шумном производстве при несоблюдении правил техники безопасности. Притупление слуха происходит из-за ухудшения проводимости звука, снижения эластичности барабанной перепонки или уменьшения восприимчивости слуховых нервов при заболеваниях этих нервов или при болезни мозга. Одной из причин недуга является заполнение наружного слухового хода разного рода новообразованиями, опухолями, воспалениями, затвердениями ушной серы, попавшими в ухо посторонними предметами или полипами. Все перечисленное может вызвать изъязвление и гнойную течь, прободение барабанной перепонки, костоед и т. п. Следует помнить, что тугоухость может развиваться постепенно и долго оставаться незамеченной.

Воспаление, служащее причиной ушной боли, возникает главным образом в нервных окончаниях и оболочке уха в результате простуды, задержки пота и т. п. При внутреннем воспалении пораженная область располагается за барабанной перепонкой, а при наружном - между барабанной перепонкой и ушной раковиной.

При наружном воспалении слуховой проход и прилегающие к нему участки заметно краснеют и припухают. Слуховой ход сужается, внутри него ощущается давящая боль и возникает слуховое ощущение жужжания и дробного звона. После большой сухости начинается истечение тягучей и светлой жидкости - оторрея. Если воспаление перейдет в хроническую форму, слух начнет слабеть.

При внутреннем воспалении сильная колющая, стреляющая или стучащая боль распространяется до зева, где усиливается при глотании и движениях головы. Иногда бывает воспалена вся барабанная полость. В таких случаях появляются сильная головная боль и раздражение мозговых оболочек и самого мозга, конвульсии, а в некоторых случаях возможен даже смертельный исход. Боль, часто усиливающаяся до невыносимого "стреляния" в ухе, может иметь нервное происхождение, а также может быть вызвана ревматизмом или фурункулом в ухе. Такая боль часто бывает у детей в период роста, а также в период, когда у них режутся зубы.

Воспаление околоушных желез инфекционного происхождения, возникающее большей частью после простуды и сопровождающееся сильной опухолью этих желез, называется паротитом (свинкой). При свинке становится трудно жевать, глотать и говорить, наблюдается слюнотечение. Кожа над опухолью большей частью бледная, больного лихорадит. Если больного содержать в тепле, свинка, как правило, безопасна, но она становится опасной, если воспаление затронет мозг. У женщин эта болезнь дает осложнение на грудь, а у мужчин - на мошонку.

Рецепты

* Очень часто отит начинается с обычного насморка. Лучше всего облегчает состояние согревающий компресс. Смажьте вазелином или детским кремом кожу вокруг ушной раковины. Затем в слегка подогретом спиртовом растворе (50 мл спирта на 50 мл воды) или в водке намочите марлю или чистую мягкую салфетку, отожмите и положите вокруг ушной раковины. Сама раковина и слуховой проход должны оставаться открытыми. Из вощеной или компрессной бумаги вырежьте круг, сделайте надрез посередине и наденьте его на больное ухо, снова оставив раковину и слуховой проход открытыми. Поверх бумаги положите вокруг уха вату и закрепите ее бинтом. Держать компресс достаточно 1-2 часа, на ночь его ставить не надо, но повторять потом можно каждый день, пока болит ухо. Можно использовать для компресса и камфорный спирт, наполовину разведенный водой.

* При отите: закапывать в ухо сок черемши.

* При болях в ушах: употреблять семена шиповника, а также их отвар в вине.

* Прикладывать к больному уху цветущую или распаренную траву золототысячника.

* При боли в ушах и начинающейся глухоте: свернуть воронкой большой лист бумаги (газеты), вставить эту воронку узким концом в ухо, поджечь и держать столько, сколько

можно будет терпеть тепло, постепенно сбивая пепел сожженной бумаги. Эту же процедуру повторить со вторым ухом.

* Пропитав льняную материю расплавленным воском или намазав на нее тонкий слой воска, свернуть воронкой и вставить в ухо узкий конец этой воронки, а широкий конец зажать. Когда тряпка догорит почти до уха, процедуру прекратить. При таком лечении из уха вытягиваются грязь и гной.

* Завернуть в тряпку нагретый кирпич или большой камень и приложить его к больному уху на 2 ч. Желательно в это время пить потогонное средство.

* Залить $\frac{1}{2}$ стакана молока 7 зеленых незрелых головок мака и варить в течение 30 мин. Остудить до теплого состояния и промыть этой теплой смесью ухо с помощью пульверизатора.

* Хорошо помогает промывание уха горячим молоком, в которое при кипячении добавлено конопляное масло

* При воспалении уха вываривают сок из корней лопуха до густоты сметаны и смазывают им слуховой проход.

При воспалении: прикладывают к уху цветущую траву иван-чая, распаренную в печи.

* Испечь в золе маленькую луковицу, завернуть ее вместе с небольшим количеством свежего несоленого масла в тонкую салфетку и поместить в больное ухо на 1 мин., причем, пакетик должен быть очень горячим.

* При воспалении среднего уха: вводить в него вату, смоченную в настойке ягод можжевельника и слегка отжатую.

* При болезни уха закапывают в него сок мяты, смешанный с подслащенной медом водой.

* При различных ушных болезнях миндальное масло помогает как наружное средство. При шуме в голове, острой боли или затвердениях серы в ушах надо взять 6-7 капель масла; закапать его в больное ухо и заткнуть ватой. При ослаблении слуха из-за простуды или ревматических припадков следует применять масло следующим образом: в 1-й день влить 7-8 капель в одно ухо, на 2-й - во второе, затыкая ватой.

Через несколько дней по прошествии болезни прополоскать ухо теплой водой. Если в ухе имеется опухоль, сопровождаемая сильным воспалением, необходимо натирать ухо миндальным маслом - оно успокаивает острую боль и снимает жар.

* Сок ясеня, собранный в мае, поставить на плиту и, когда пойдет пар, подержать над ним ухо, а затем каждое утро и вечер промывать ухо губкой, смоченной в этой жидкости, - пройдет глухота.

* Уксус открывает закупорки в решетчатой кости и прекращает шум в ушах, поэтому пар горячего уксуса помогает при тугоухости.

* Боль в ушах успокаивается, если закапывать в них сок подорожника.

* Для улучшения слуха: ежедневно за 15-20 мин. до сна очистить от шелухи один зубок хорошего свежего чеснока, растереть его и капнуть в полученную кашицу 2-3 капли камфарного масла. Полученную смесь положить в марлю и вставить в ухо, которое стало плохо слышать. Подержав чеснок в ухе до ощущения жжения, вынуть его и выбросить.

* Для улучшения слуха: ежедневно съедать по $\frac{1}{4}$ лимона с кожурой.

* Для улучшения слуха рекомендуется следующий комплекс упражнений:

1) подушечками указательных пальцев растирать с нажимом круговыми движениями ямки под мочками ушей. Правый указательный палец при этом вращается по часовой стрелке, а левый - против. Первые 10 дней упражнение выполнять 7 раз, затем - 14 раз и, наконец, еще через 10 дней это упражнение можно выполнять 21 раз, но не более того.

2) взяться пальцами за ушные раковины так, чтобы большие пальцы рук находились за ушами, а согнутые остальные пальцы - перед ушами. Одновременно дергать оба уха вправо и влево. Количество движений такое же, как и в первом упражнении.

3) раздвинуть на каждой руке указательный и средний пальцы "вилкой", а остальные пальцы подогнуть. Растирать область возле ушей от их основания к вискам и затылку сни-

зу вверх таким образом, чтобы уши находились между раздвинутыми указательным и средним пальцами рук. Количество движений то же, что и в 1 -м упражнении.

Из лечебной практики С. Кнейппа

Женщина часто страдала шумом в ушах, слабостью нервов, дрожанием рук и ног, бледностью лица. Лечили ее следующим образом: ежедневное хождение по воде в течение 2-4 мин. с последующими физическими упражнениями в комнате или, если не холодно, на улице. Через ночь, в постели, полное обтирание водой с уксусом и дважды в неделю шаль на 1 ч. Такое лечение продолжалось 3 недели. При необходимости можно ходить через день по воде и раз в неделю делать обтирания.

Девочка болела скарлатиной, но не долечилась, чувствовала себя плохо и почти оглохла. Ей было назначено следующее лечение: мокрая рубаха на 1,5 ч.; также на 1,5ч. надевали шаль, смачивая ее дважды; на ноги от лодыжек до икр делали теплое ножное обертывание в течение 1,5 ч., ночью - полное влажное обтирание, после чего, не растираясь, снова в постель. Особенно старательно обмывали затылок и уши. К ушам и окружающим их участкам головы прикладывали на 2 ч. холст, погружаемый через каждые 30 мин. в холодную воду. Кроме того, ей делали обертывание головы. Перечисленные пять водных процедур при лечении такого заболевания нужно производить продолжительное время. Полезно при этом принимать 1 ванну в неделю из овсяной соломы при температуре 43 °С продолжительностью 25 мин. (для женщин температура ванны не должна превышать 40 °С) и делать сразу же после ванны холодное влажное обтирание. В дальнейшем для профилактики можно периодически делать теплые припарки к ушам.

Заболевания зубов

Зубы предназначены для откусывания и измельчения пищи. У человека зубы расположены в челюсти так, что их коронки образуют так называемые зубные дуги, или ряды. Каждый зубной ряд взрослого человека содержит 16 зубов: 4 резца, 2 клыка, 4 малых коренных и 6 больших коренных, которые различаются по форме и число, корней. При смыкании верхнего и нижнего рядов зубы располагаются в определенном соотношении, называемом прикусом.

Нарушения (аномалии) в развитии зубов разнообразны. Одни из них могут быть только косметическим дефектом (неправильная форма зубов, величина, цвет), другие могут вызывать нарушения жевания. Зубы нередко бывают травмированы из-за вредных привычек человека, например, привычки держать в зубах твердые предметы или перекусывать их, или неправильного ухода (чистка зубов очень жесткой щеткой может привести к стиранию эмали).

Кариес

Наиболее распространенное заболевание зубов - кариес - размягчение и разрушение твердых тканей с образованием полости. Кариес развивается в результате нарушений функций разных систем организма, при неправильном питании: потребление большого количества сахаросодержащих продуктов (сахара, конфет и т. п.) и понижение содержания в пище белка, молочных продуктов и др., отсутствие в рационе сырых овощей и фруктов, недостаток кальция и фосфора.

Разрушение твердых тканей зуба при кариесе протекает с участием микроорганизмов, поэтому, если кариес не вылечен, постепенно развивается воспаление пульпы - пульпит, а затем и воспаление окружающих корень зуба тканей (периодонта). Причиной периодонтита может быть травмирование периодонта при раскусывании твердой пищи, переломе или вывихе от удара, а также проникновение инфекции через канал зуба при невылеченном пульпите.

Рецепт

* При кариесе желателно заменить зубной порошок или зубную пасту на сухое молоко. При чистке зубов порошком сухого молока исчезают кровоточивость десен и запах изо рта, резко замедляется образование зубного камня.

Стоматит

При недостаточном уходе за зубами мягкие отложения на зубах превращаются в зубной камень, выплывающий в воспаление десны - стоматит.

Рецепты

* При стоматите полоскать рот и горло настоем липового цвета. Залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. липового цвета, настоять 5 ч., процедить и добавить 5 г очищенной питьевой соды.

* При язвенном стоматите полоскать или орошать рот 5-6 раз в сутки настоем чайного гриба. Эффект будет наблюдаться уже через два дня лечения, а через 3-5 дней наступает полное излечение даже при тяжелых формах заболевания.

* Если зубы темнеют от порошков, смазывать их медом, а затем растительным маслом.

* Для сохранения зубов в отличном состоянии полезно регулярно есть мамалыгу.

* Желтизна с зубов хорошо удаляется, если, чистя зубы, положить на щетку вместе с пастой или порошком немного питьевой соды и 1-2 капли лимонного сока.

* Тому, у кого па зубах есть темные пятна, полезно после чистки зубов в течение двух минут полоскать рот месячным настоем чайного гриба.

Пародонтоз

Пародонтоз (альвеолярная пиорея) - деструктивные изменения в связочном аппарате зуба, альвеоле и цементе корня, причиной которых являются нервно-дистрофические процессы, часто сопровождающиеся реактивным воспалением десен (гингивит) с возникновением зубодесенных карманов, гноетечением, расшатыванием зубов, атрофией альвеолярного отростка. Процесс хронический, развивается медленно.

Рецепты

* Для укрепления зубов Б. В. Болотов предлагает следующий способ: залить 0,5 л водки 30 г сухих корней айра и одновременно в другой посуде настоять 30 г прополиса в 0,5 л водки. Каждый компонент настаивается в течение двух недель, после чего фильтруется. Применение: 1 ч. л. настойки прополиса и 2 ч. л. настойки айра смешиваются и этой смесью полоскают рот несколько минут. Эта смесь устраняет гранулемы в корнях зубов, как бы бальзамирует зубы, укрепляет десны, излечивает пародонтоз.

* Для того, чтобы укрепить шатающиеся зубы, избавиться от пародонтоза, народная медицина предлагает разжевывать до косточкообразного состояния "веточки дерева или палочки".

Гимнастика включает в себя 3 упражнения:

1) покусывать веточку сверху вниз (первое время очень осторожно);

2) спустя две-три недели добавить второе упражнение: крепко зажав веточку передними зубами, двигать челюстями поочередно вперед-назад и вправо-влево;

3) еще через месяц можно приступить к третьему упражнению: крепко держа один конец веточки рукой, а другой зубами, тянуть веточку, стараясь как бы оторвать от нее кусочек. В процессе разжевывания палочки или хвои напрягаются челюстные мышцы, и создается приток крови к деснам, зубам, слюнным железам. Целебные компоненты дуба или хвои за счет диффузии активно проникают в кровь и ткань зуба и обеспечивают получение лечебного эффекта.

* Для избавления от пародонтоза втирать в десны мед, смешанный с солью: на 20 г меда 5-10 г поваренной соли (лучше, если соль жженая) тщательно размешать до растворения. Комочек из смеси соли с медом положить в тряпочку и при необходимости натирать им зубы.

* При пародонтозе и других разрыхлениях десны смешать зубной порошок с порошком корня аира (0,5 г аира на прием) и чистить зубы 3 раза в день.

* При пародонтозе и кариесе полоскать рот водным раствором спиртового (10-15%) экстракта прополиса: 20 капель на 1 стакан воды.

* При кровотечении десен смешать 5 ст. л. мелко нарезанной хвои сосны (без веточек), 2 ст. л. истолченных плодов шиповника и 1 ст. л. мелко нарезанной луковой шелухи. Залить смесь 1,5 л кипятка, довести до кипения и кипятить еще 5 мин. Это ежедневная норма. Отвар пить в теплом виде как чай.

* Чистым пихтовым маслом намочить бинт и приложить к десне на 10-15 мин., не допуская ожога. Провести 15-20 процедур. Через 6 месяцев курс лечения повторить.

* Если десны кровоточат, рекомендуется протирать их порошком из жженных квасцов и соли.

* Соком свежего растения тысячелистника натирают десны для их укрепления.

* Для укрепления десен натирать их каждый день долькой чеснока. Курс лечения 2 недели. При необходимости через 5 дней лечение можно повторить.

* При кровоточивости десен полезно полоскать рот чуть теплым отваром коры дуба и липового цвета. Смешать 2 части порошка коры дуба и 1 часть липового цвета, заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. смеси, греть на огне 3 мин. и процедить после остывания. Также укрепляет десны квашеная капуста.

* Поражение слизистой оболочки рта и десен лечится употреблением свежих ягод земляники или полосканием рта и глотки лимонным соком, разведенным с водой.

Рецепты

* Прикладывать к больному зубу кусочки сырой свеклы.

* Класть на больной зуб кашицу из стебля черемши или лист.

* Жевать траву мыльнянку

* Втягивать в рот дым от горящей травы мать-и-мачехи.

* При жевании корня, стебля или листа подорожника, при полоскании рта настоем подорожника проходит зубная боль.

* В ухо со стороны больного зуба положить корешок подорожника и держать его там до исчезновения боли.

* При зубной боли растереть до крови десну корнем крестовника обыкновенного, вымыв его предварительно, а потом снова посадить растение на место.

* С осины или тополя диаметром 10-15 см сделать круглый срез толщиной 3-5 см. Прикладывать эту плашку к щеке в том месте, где ощущается боль, на 1-2 мин. Если боль не прошла, через 5-7 мин. процедуру повторить. И так до трех раз.

* Просверлить середину осинового бревна (но не до конца), в отверстие насыпать поваренную соль, заткнуть чем-либо (куском коры и т.п.), положить бревно в огонь и, не дав ему догореть до конца, высыпать из отверстия соль, пропитанную соком. Эту соль положить на больной зуб или полоскать рот, растворив ее в воде в соотношении 1:10.

* Сок листьев дягиля, приложенный к больному зубу, снимает боль

* Прикладыванием размятых листьев мать-и-мачехи излечивают зубную боль.

* Перемешать равное количество соли, лука и чеснока. Получившуюся кашицу положить на больной зуб, прикрыв сверху ватным тампоном на 10-15 мин.

* Натереть чесноком запястье на внутренней стороне руки и затем туго прибинтовать мелко нарезанный чеснок к запястью, на область пульса, прикрыв предварительно кожу тряпочкой, чтобы избежать ожога. Если болит зуб справа, нужно завязать левую руку, и наоборот

* Если зуб болит слева, то на правый большой палец около ногтя наложить разрезанную луковичу, дольку чеснока или кашичу из чеснока в тряпочке и крепко примотать. Если зуб болит справа, то повязку наложить на левую руку.

* Положить горошину прополиса за зуб. на 15-20 мин. Сверху положить ватный тампон.

* Положить на больное место между десной и щекой ломтик свиного сала (без соли сверху) и держать его 15-20 мин. до исчезновения боли.

* Полоскать рот отваром шалфея. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять 1 ч. и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Одновременно следует держать на больном зубе ватку с настоем, периодически заменяя остывший настой теплым 3-5 раз в течение 30 мин.

* Капать настойку травы горчичника русского на ватку и положить на больной зуб - боль утихнет. Для приготовления настойки залить 1 стаканом водки или 100 мл спирта 25 г травы и настоять неделю. Кроме того, настойку можно пить по 25 капель 3 раза в день.

* Класть на больной зуб ватку, пропитанную маслом душицы: залить 0,5 л подсолнечного масла горсть мелко нарезанной травы, настоять 8 ч, процедить и отжать.

* Полоскать рот отваром синеголовника и прикладывать настойку к больному зубу. Отвар: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, греть на малом огне 3 мин., настоять 15 мин. и процедить. Приготовить настойку можно по одному из перечисленных выше рецептов.

* Порошок из жженого рога оленя и козы полирует зубы, укрепляет десны и успокаивает появившуюся в них боль. Рог следует обжигать до тех пор, пока он не побелеет (см. раздел "Приготовление порошков")

* Собрать в шепоть большой, указательный и средний пальцы, и сильно надавить на виски до ощущения боли. Продолжительность надавливания 40-50 с. Повторить 2-3 раза.

* Собрать пальцы одной из рук вместе и приложить их подушечками к месту, где ощущается боль. Держать так, пока боль не прекратится.

* Надавить на сонную артерию большим пальцем руки под нижней челюстью на стороне больного зуба. Держать до стихания боли.

* Для профилактики заболевания зубов перед сном держать во рту около 1 г поваренной соли. Когда она полностью растворится слюной, проглотить ее.

* Если причиной заболевания зубов является простуда, прополоскать рот смесью двух водочных настоек: корней аира (залить 0,5 л водки 0,55 стакана корней аира) и прополиса (взять 170 мл водки и насыпать туда около 10 г мелко настроганного прополиса в виде мелких стружек). Обе настойки готовятся и хранятся отдельно и смешиваются только при употреблении. Полоскание производить следующим образом: смешать 1 ст. л. настойки аира и 10-20 капель настойки прополиса и полоскать этим составом рот в течение 1-3 мин., после чего выплюнуть. Эту процедуру проводить несколько дней по 2-3 раза в день.

Настойка аира убивает все зубные болезнетворные бактерии (в т. ч. и зубного костоеда), а прополис в водочном настое проникает в микро! - решины десен, цементирует эти трещины и не дает возможности распространяться болезнетворным бактериям. Для дальнейшего укрепления зубов рекомендуется употреблять измолотые в порошок зубы кабана или свиньи. Ежедневная доза зубного порошка - 0,1 г. Его употребляют в течение года, добавляя в пищу.

* При флюсе налить на дно маленькой кастрюли полусантиметровый слой липового меда. Раскалив докрасна старый и сильно заржавленный гвоздь, опустить его в мед. Полученным составом смазывать десну на ночь перед сном. Нагревая гвоздь, не следует дуть на него или прикасаться к нему, чтобы не осыпалась ржавчина.

Полезные советы

- Чтобы сохранить здоровые зубы, необходимо соблюдать определенные правила:
- избегать порчи пищи в желудке (не следует смешивать несовместимые продукты, например, молоко и молочные продукты с соленой рыбой и т. п.);

- соблюдать режим приема пищи и не прибегать слишком часто к рвоте в лечебных целях;
- уменьшить употребление конфет и раскусывание твердых предметов (орехи), а также избегать оскомины, очень холодной и очень горячей пищи, особенно контраста очень холодного и очень горячего;
- регулярно чистить зубы, но не вводить зубочистку слишком глубоко и далеко между зубами, так как это вредит деснам и расшатывает зубы, уничтожает эмаль;
- по возможности смазывать зубы перед сном сначала медом, а затем розовым маслом;
- 2 раза в месяц полоскать рот вином, в котором варили корень девясила. У тех, кто так делает, не бывает зубной боли;
- поскольку редька вредна для зубов, головы и желудка (вызывает отрыжку), питаться ею полезно не до еды, а после:
 - пореже употреблять в пищу порей.
- Неприятный запах изо рта можно удалить, полоская рот настоем измельченной цветущей надземной части земляники. Заварить 1 л кипятка 4-5 ст. л. растения и настоять 30 мин. Можно также полоскать рот настойкой сельдерея: 1 стаканом водки залить 2 ч. л. сельдерея и настоять 14 дней. Для полоскания нужно смешивать настойку с кипяченой водой (20 капель на 50 мл воды).
- Запах лука или чеснока изо рта быстро исчезает, если пожевать корень петрушки или аира болотного.
- Избавиться от неприятного вкуса и запаха во рту можно путем полоскания рта месячным настоем чайного гриба.

Заболевания дыхательной системы

Дыхательная система состоит из путей, проводящих воздух (носовая полость, гортань, трахея и бронхи), и собственно дыхательной части - легких. В носовую полость открываются воздухоносные полости соседних костей - придаточные пазухи носа. Наибольшая из них - верхнечелюстная, или гайморова пазуха: менее развиты, особенно у детей, лобная, клиновидная пазухи и ячейки решетчатой кости. Пройдя через носовую полость, воздух согревается, увлажняется, очищается и попадает сначала в носоглотку, затем в ротовую часть глотки и, наконец, в ее гортанную часть. Воздух сюда может попадать и при дыхании через рот. Однако в этом случае он не очищается и не согревается.

При дыхании воздух попадает в носовые полости, где согревается и очищается. Носовая полость влажная и теплая, внутри покрыта волосками, которые помогают очищать воздух от пылинок, поступающих в нос при вдохе. Особые клетки, расположенные между волосками-ресничками, вырабатывают густую клейкую слизь, улавливающую пылинки.

Реснички колеблются, продвигая содержащую пыль слизь из носовой полости в горло, где она проглатывается и поступает в желудок. Согретый воздух вместе со слизью попадает из носовой полости в горло и гортань. Попаданию пищи в дыхательное горло препятствует небольшой кожный лоскут - надгортанник.

Попадая в желудок, слизь, содержащая микробы, подвергается воздействию сильной кислоты желудка, уничтожающей большую часть бактерий и других микробов. При простуде или гриппе у человека слизь выделяется в большом количестве.

Нос и придаточные пазухи выполняют дыхательную, защитную, обонятельную и резонаторную функции. Наиболее частым является острое и хроническое заболевание слизистой оболочки полости носа (насморк - ринит). Затруднение или отсутствие носового дыхания отрицательно сказывается на дыхательной функции, ткани организма получают меньше кислорода. Острые и хронические воспаления придаточных пазух носа часто возникают как осложнение после насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний.

При хроническом воспалении придаточных пазух на слизистой оболочке носа могут образоваться своеобразные наросты - полипы. Одним из Заболеваний верхних дыхательных путей являются аденоиды - избыточное разрастание носоглоточной миндалины, которому способствуют некоторые инфекционные болезни.

Кашель

Кашель говорит о заболеваниях органов дыхания. Возникает при воспалении слизистой оболочки дыхательных путей (гортани, дыхательного горла, бронхов) и легочной ткани (воспаление легких, туберкулез, бронхиальная астма), а также при попадании в дыхательные пути пыли, едких газов, табачного дыма, жидкости и т. д.

Кашель может иметь также и аллергическое происхождение. Иногда он является следствием волнения, эмоционального напряжения.

Рецепты

* Вырезать в вымытой редьке (сорт зимняя круглая черная ми гайворонская) отверстие и влить в него 2 ст. л. жидкого меда. Редьку повесить вертикально в какую-нибудь посуду и прикрыть сверху плотной бумагой на 3-4 ч. При сильном кашле принимать по 1 ч. л. образовавшейся в отверстии редьки жидкости 3-4 раза в день до еды и перед сном.

* Нарезать очень тонкими ломтиками 6-8 штук редьки, посыпать каждый ломтик обильно сахаром и настоять 6 ч. Принимать по 1 ст. л. сока редьки каждый час.

* Залить водой небольшой лимон и кипятить его на слабом огне 10 мин. Затем остудить, разрезать лимон пополам и выжать сок в стакан. К соку лимона добавить 2 ст. л. глицерина, долить в стакан до краев меду и все это тщательно перемешать. Принимать по 2 ст. л. смеси 3 раза в день перед едой и на ночь. Для грудных детей: к 1 ч. л. меда добавить 2 ст. л. семян аниса и щепотку поваренной соли, залить стаканом воды, кипятить на малом огне 10 мин. и процедить. Давать по 1 ч. л. каждые 2 ч. По мере ослабления кашля дозу смеси сокращать.

* Смешать в равных пропорциях сахар с живицей (соком сосны), скатать из смеси шарики размером с горошину и высушить их. Принимать (сосать) по 1 шарик 3 раза в день после еды.

* Протереть спелые бананы и положить их в кастрюлю с горячей водой в пропорции: 2 банана на 1 стакан воды с сахаром, подогреть и пить эту смесь.

* Растереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха нутряное свиное сало (смалец) или топленое масло. К свиному салу следует добавить небольшое количество (1 часть на 4 части сала) соснового масла, которое считается лучше коровьего масла.

* Смешать равные части ржи, овса и ячменя, добавить цикорий и 2 г очищенного горького миндаля и пить это как обыкновенный кофе, можно с горячим топленым молоком.

* В качестве легкого потогонного и отхаркивающего средства используется настой мать-и-мачехи. Заварить 1 стаканом кипятка 10-15 г травы, настоять 0,5-1 ч. и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

* В качестве отхаркивающего средства принимать отвар корней первоцвета. Заварить 0,5 л кипятка 1 ст. л. (с верхом) корней, держать на малом огне 20 мин., настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

* Тщательно перемешать 1 стакан сока репы и 1 ст. л. меда, подержать на огне до закипания и снять с огня. Пить по 3 глотка 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Накрошить на мелкие кусочки 10 головок лука и 1 головку чеснока и кипятить в непастеризованном молоке до тех пор, пока лук и чеснок не станут мягкими. Добавить немного сока будры и меда. Принимать по 1 ст. л. через каждый час в течение дня.

* Взбить с сахаром и ромом яичные желтки: 3 желтка, 50 мл рома и 2 ч. л. сахара. Принимать 4-5 раз в день до еды по 1 ст. л.

* Смешать в равных количествах сок моркови и непастеризованное молоко. Пить по 1 ст. л. 6 раз в день.

* Смешать 2 ст. л. свежего непастеризованного сливочного масла, 2 желтка свежих куриных яиц, 1 ч. л. пшеничной муки и 2 ч. л. чистого меда. Принимать по 1 ч. л. как можно чаще.

* Полезно пить свежий березовый сок или сок клена с молоком (в равных количествах).

* Втирать в грудь смесь двух частей оливкового масла и одной части нашатырного спирта.

* Для облегчения отделения мокроты полезно принимать сироп брусничного сока с сахаром или медом. Сироп нужно принимать как можно чаще по 1 ст. л. на прием. Во время лечения этим средством полезно пить вместо воды или чая отвар из полевой клубники.

* Приклеить к спине между лопатками тряпочку величиной с ладонь, обильно смазанную дегтем. Менять тряпочку следует каждые 2-3 дня.

* Смешать 25 г багульника, 15 г мелкой жгучей крапивы, заварить их 1 л кипятка и настоять, укутав, 1-1.5 ч. Пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день за 30 мин. до еды.

* Для отделения мокроты: смешать 10 частей багульника, 20 частей корней алтея и 20 частей травы мать-и-мачехи. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. смеси, держать на малом огне 5 мин. и настоять 30 мин. Пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день за 20 мин. до еды.

* Смешать 4 раздробленных вместе со скорлупой грецких ореха, 1 ст. л. цветов бузины и столько же меда, залить 0,5 л кипятка и варить 30 мин. Процеженный отвар пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

* Сварить в 1 л воды комочек смолы белой черешни величиной с орех. Отвар процедить, добавить к нему 200 г меда, 3 гвоздичных семени и на кончике ножа имбирь. Принимать до еды по 1 ст. л. утром и вечером.

* Детям давать Зраза в день по 1 ч. л. смеси: 100 г меда, столько же свежего масла и 0,2 г ванилина.

* При постоянном кашле у детей: варить в 1 л воды одну картофелину, 1 головку репчатого лука и 1 яблоко до тех пор, пока вода не выпарится наполовину. Отвар пить 3 раза в день по 1 ч. л.

* Излечивает застарелый кашель отвар корней дягиля, выпиваемый по утрам натощак: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. корней, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 30 мин. на слабом огне.

* Вскипятить 1 л воды. Отдельно пережечь, перемешивая, 2-3 ст. л. сахара (не в эмалированной посуде). Когда сахар станет коричневым, смешать его с приготовленной кипяченой водой. Пить в горячем виде по 150 г 3-4 раза в день. Курс лечения 5-10 дней.

* Растертыми семенами просвирника лечат самый тяжелый кашель: 1 ч. л. порошка из семян на 1/2 стакана воды настаивают и пьют в течение дня.

* Грудной сбор: 20 частей листьев мать-и-мачехи, 10 частей цветков коровяка, 10 частей плодов аниса, 40 частей корня алтея, 15 частей корня солодки, 5 частей корневища касатика или фиалкового корня. Сбор заваривают как чай по 1 ст. л. смеси на 2-3 стакана воды. Назначают как отхаркивающее и дезинфицирующее средство по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

* Чтобы избавиться от кашля курильщикам, следует пить несколько раз в день по 50 мл отвара, для приготовления которого залить 0,5 л молока несколько корневищ мальвы и варить 10-15 мин.

Тонзиллит

Тонзиллит - воспаление миндалин, преимущественно небных.

Различают острый тонзиллит (ангина) и хронический. Частые обострения тонзиллита могут привести к нарушениям функций сердца, появлению болей в суставах.

Ангина - инфекционное заболевание, характеризующееся воспалением небных миндалин. Его вызывают различные микробы, главным образом стрептококки, попадающие в глотку чаще всего при непосредственном контакте с больным ангиной, при пользовании грязной посудой и невымытыми продуктами. Воспалительные процессы в организме возни-

кают там, где нарушается капиллярное кровообращение и вследствие этого питание тканей организма необходимыми ему веществами. Для устранения этого недостатка нужно усилить движение крови по капиллярам, в данном случае в районе миндалин. Это достигается различными лечебными процедурами, в частности, компрессами или специальными упражнениями.

При охлаждении организма капилляры сужаются, и кровь слабо проходит к тканям и плохо питает их. Спазмы сосудов возникают и по другим причинам: у детей - от страха перед взрослыми и др. ситуациями, представляющими опасность; у спортсменов - от усталости после тренировок и т. п.

Рецепты

* Одним из самых действенных средств для лечения ангины является следующее: налить в эмалированную посуду 100 г меда и 1 ст. л. малинового варенья, поставить на огонь и довести до закипания, постоянно помешивая. Немного остудить и выпить горячим все содержимое сразу. После этого лечь в постель и теплее укутаться. Одного приема лекарства достаточно для излечения.

* Разогреть керосин, смочить в нем ткань, отжать тщательно и обмотать им шею. Сверху наложить еще шерстяную ткань или шарф. Подержать этот компресс сколько можно. Одного сеанса порой достаточно, чтобы воспаление прошло. Детям этот способ противопоказан.

* Приложить к горлу на ночь компресс из свежей молодой травы (сантиметров 10-15 от земли) полыни. Одного раза будет достаточно, чтобы болезнь отступила.

* Смешать 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки и применять в виде компресса как противовоспалительное средство при ангине.

* Хорошо отжать в приготовленную посуду 1 лист столетника (алоэ). Возраст растения должен быть не менее двух лет. Пить сок по 1 ч. л. один раз в день - утром натощак. Курс лечения 10 дней. Перерыв - 1 месяц. Если ангина повторится, провести еще один курс лечения.

* При хроническом тонзиллите: ежедневно смазывать небные миндалины соком алоэ, смешанным с натуральным медом в соотношении 1:3, в течение двух недель. В последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется делать натощак.

* При болях в горле: в стакан теплой кипяченой воды всыпать по половине чайной ложки соды и соли и несколько капель йода. Этим раствором полоскать горло. Боль может пройти после одного дня полоскания.

* Для лечения тонзиллита и ангины: натереть 1 стакан свеклы, влить 1 ст. л. уксуса, настоять, сок с уксусом отжать и полоскать рот, горло и немного проглотить (1-2 ст. л.).

* Ангина пройдет за сутки, если 10 или более раз в день полоскать горло настоем чайного гриба по 10-15 минут.

* Для лечения болезней горла и устранения плохого запаха изо рта: сварить в небольшом количестве старого вина 20 листьев плюща с небольшим количеством соли и полоскать горло этим отваром в горячем виде.

* При ангине: приготовить настойку из 30 г травы зверобоя и 100 мл спирта (или на 1 стакан водки). Пить по 50 капель 3 раза в день после еды и 40 капель разбавить в 1/2 стакана воды для полоскания горла.

* Заварить в 1 стакане кипятка 1 ст. л. высушенных цветов ромашки обыкновенной или дисквидной, после охлаждения профильтровать и добавить 1 ч. л. меда. Принимать как полоскание при стоматитах и ангинах. Это же средство можно с успехом использовать также в клизмах при колитах.

* При воспалении горла: полоскать раствором нашатыря в 50 мл воды 1-2 раза в день.

* Насыпать в кастрюлю на 2/3 овес или ячмень, долить молоко до уровня на 2 пальца ниже верхнего края кастрюли, закрыть крышкой и поставить в духовку с небольшим жа-

ром. Доливать молоко по мере его выкипания, пока зерно не разварится. Пить по 2-3 ст. л. 3 раза в день.

* Очистить 5-6 зубчиков чеснока, мелко их истолочь и размешать в 1 стакане молока. Вскипятить и остудить. Пить по 1 ч. л. несколько раз в день.

* Если вы внезапно охрипли, вскипятите молоко, снимите пенку и дышите над кастрюлей, делая глубокие вдохи, пока идет пар.

* При охриплости: принимать 3-4 раза в день (по 1-1,5 стакана) отвар душицы. Заварить 1 л кипятка 30 г травы, настоять 1 ч. и процедить. (Можно и не процеживать.)

* Налить в посуду 400 г молока (дневная норма) и положить туда 2-3 веточки травы любисток. Молоко вскипятить и полученный отвар немного настоять. Пить в горячем виде (но, не обжигаясь) 7-10 дней.

* Залить 1 стаканом холодной кипяченой воды на ночь 1 ст. л. корня девясила. Утром хорошо размешать, дать отстояться и пить по 1 глотку через каждый час. Курс лечения 6-7 дней.

* Приготовить медовую воду, взяв для этого доброкачественный мед и добавив в него вдвое большее по объему количество воды. Перемешать воду и мед и кипятить на малом огне, постепенно снимая пенку, пока не прекратится ее образование. На 1 часть меда берут 6 частей воды.

Применяется при различных заболеваниях верхних дыхательных путей, а также для разжижения крови и ее очищения.

* Проводить ингаляцию высокосортным прополисом. В алюминиевую посуду емкостью 400 мл положить 60 г прополиса и 40 г воска и поставить в другую посуду большего размера с кипящей водой. Испаряющиеся при этом ароматические составляющие прополиса оказывают лечебное действие. Когда аромат исчезнет, нужно положить новую порцию воска и прополиса. Такие ингаляции следует проводить по 10-15 мин. утром и вечером в течение двух месяцев.

* Залить 100 мл спирта Юг прополиса и настоять 7 дней в темном месте, после чего процедить. Смешать 1 ч. л. настойки с 3 ч. л. воды и этим составом смазывать горло 1 раз в сутки на ночь, ничем не запивая.

* Проводить ингаляцию парами формалина 3-4 раза в день по 2 мин., производя по полвдоха, чтобы заполнить легкие и задержать пары во рту. Двух дней будет достаточно, чтобы почувствовать заметное улучшение. Если ангина не прекратится, лечение повторить.

* Заварить стаканом кипятка 3-5 штук гвоздики, которая применяется для консервирования, настоять 2 часа. Настой выпить либо весь сразу, либо по 50 мл. Процедуру можно повторять 1 раз в год в качестве лечения, а также с профилактическими целями.

* Пить вместо чая теплый настой молодых побегов укропа. Заваривать их так же, как и чай.

* Смазывать гланды ваткой, пропитанной пихтовым маслом, 4-5 раз в сутки (через каждые 5-6 часов). Курс лечения 2-3 дня. Эффект усилится, если одновременно со смазыванием гланд и натиранием пихтовым маслом закапывать в каждую ноздрю по 1 капле масла. Могут быть неприятные ощущения, но они пройдут через 5-10 мин.

* Смешать 2 ст. л. мать-и-мачехи, 2 ст. л. алтея, 1 ст. л. душицы, заварить их 1 л кипятка, остудить, предварительно укутав, и добавить по вкусу мед. Пить по ½ стакана 3-4 раза в день.

* Смешать 1 часть цветов липы и 2 части дубовой коры или 2 части цветов липы и 3 части цветов ромашки. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, подержать на слабом огне 5 мин., настоять 1 ч. и процедить. Полоскать горло, разбавив отвар медом.

* Залить 0,5 л холодной воды 2 ст. л. травы иван-чая, поставить на огонь, довести до кипения и настоять 1 ч. Принимать при воспалении горла по 1/3 стакана 3-4 раза в день перед едой.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. коры ивы, кипятить ее на малом огне 30 мин., настоять немного и процедить. Полоскать несколько раз в день.

* Добавить к 1 стакану отвара из цветов липы 5 г очищенной соды и этим составом полоскать горло несколько раз в день.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1-2 ст. л. зеленых корок плодов грецкого ореха и варить на малом огне 20 мин. с сахаром или медом. Принимать при ангине по 1 ч. л. на 1 чашку чая 3-4 раза в день.

* Залить 0,5 л спирта 3 больших свежих измельченных листа фикуса и поставить в теплое место на 10 дней. Делать компресс на горло в начальной стадии болезни, а в более тяжелых случаях смазывать горло изнутри на ночь. Курс лечения 3-4 дня.

* Прокипятить в эмалированной посуде с закрытой крышкой 0,5 стакана меда и столько же клюквы в течение 2-3 мин. Остывший отвар принимать по 1-2 ч. л. 3-4 раза в день.

* Прикладывать к больному горлу распаренную траву иван-чая с цветами.

* При воспалении миндалин нужно сделать из теста ленту, чтобы ее можно было обернуть вокруг шеи. Мелко раздробить сухой корень чемерицы и обильно посыпать им ленту, после чего тщательно обернуть этой лентой горло, прикрыв сверху повязкой. Продолжительность процедуры от 1 до 8 ч.

* Смешать 1 стакан сока тысячелистника с 1 л горячего пива и принимать эту смесь по 1 стакану 3 раза в день. После приема смеси необходимо каждый раз тепло укутаться. Хорошее средство от ангины.

* Разбить в 1 стакане теплой воды 1 куриное яйцо и размешать. Полоскать горло этим составом 5-6 раз в день. Если это средство не поможет, можно попробовать другое. Натереть хрен и плотно закрыть его в банке. Через 15-20 мин. открыть крышку, вдохнуть через рот запах хрена, задержать дыхание и на счет 1, 2, 3, 4 выдохнуть через нос.

* Сварить картошку "в мундире" и дышать над ней 5-10 мин., а затем из слитой после варки картофеля воды сделать теплый компресс на горло. Подошвы нужно натереть чесноком и надеть шерстяные носки.

* Смешать 1/2 стакана лукового сока и 2 ст. л. меда и тщательно смазать этим составом горло 2-3 раза подряд. Одновременно смочить в этом составе 2-3 горчичника и поставить их на подошвы на 1 ч., после чего обернуть ноги шерстяной тряпочкой или надеть шерстяные носки и пить настой липового цвета или цвета черной бузины, завариваемый как чай.

* Размешать в 0,5 л теплой воды 1 ч. л. облепихового масла до получения эмульсии и полоскать горло каждые 30 мин. до прекращения боли. Одновременно следует делать на горло компрессы из этого состава.

* Смешать яблочный уксус пополам с теплой кипяченой водой и полоскать горло этим составом через каждый час.

* В качестве отхаркивающего и противовоспалительного средства при ангине и бронхите залить 0,5 л холодной воды 15 г корня алтея и настоять в течение суток. Пить по десертной ложке 4-5 раз в день. Можно заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов алтея, настоять 30 мин. и процедить. Принимать по глотку через каждый час. Через 4-5 дней болезнь пройдет.

* Для лечения острых и хронических заболеваний дыхательных путей взять небольшой заварной чайник (эмалированный или фарфоровый), приготовить отрезок бинта или марли, терку и фитонцидосодержащие растительные вещества: лук, чеснок, редька, хрен, почки тополя и сосны, хвоя сосны, можжевельник, пригодиться и бальзам "Золотая звезда". Приготовьте марлю размером 40x40 см. Натрите на терке 3-8 долек чеснока и, не дожидаясь, когда улетучатся фитонциды, смажьте кашицей всю поверхность бинта. Затем быстро опустите бинт на дно пустого чайника и закройте чайник крышкой. Возьмите носик чайника в рот, зажмите ноздри пальцами и медленно вдыхайте чесночный "аромат" в течение 8-10 минут. Выдохи делайте через нос (в чайник выдыхаемый воздух попадать не должен).

При повторных ингаляциях потребуется новый отрезок бинта и свежая порция фитонцидной кашицы. Естественно, чайник должен быть чистым и сухим. Проводя по 5-6 ингаляций за день, вы избавитесь от таких недугов как насморк, кашель, ангина, бронхит и даже пневмония. "Пахучее" вещество подбирайте индивидуально, по возможности меняйте.

Многим при ангине помогут фитонциды лука, а чеснок более эффективен при заболеваниях легких.

Редька и хрен - универсальные целители - показаны почти всем.

Зато измельченные в ступке почки или хвоя, обладая сильными - бактерицидными свойствами, могут и усугубить состояние больных с наклонностями к аллергии.

Если под рукой нет растений, попробуйте вдыхать пары эфирных масел бальзама "Золотая звезда". Для этого слегка смажьте бальзамом кусочек, бинта и положите его на дно чайника. Этот несложный способ ингаляции предлагает специалист по народной медицине А. И. Астапенко, преждевременно ушедший из жизни.

* Залить 0,5 л кипятка мелко нарезанную головку лука, подержать на малом огне 5 мин. и настоять 2 ч. Полоскать горло луковым отваром или соком лука в смеси с медом.

* При начавшейся ангине: полоскать горло теплым щелочным раствором (1 ч. л. пищевой соды на стакан кипяченой воды) 4-5 раз в день и пить теплое молоко.

* Делать на горло компрессы: на 0,5 л водки 10 г сухой камфары.

* Жевать соты с медом в течение нескольких часов с перерывами.

* При злокачественной ангине, дифтерите и скарлатине: полоскать горло через каждый час в течение дня 30%-м раствором лимонной кислоты, откинув голову назад и вдыхая воздух, чтобы раствор клочкался в горле. Раствор прекрасно помогает при всяких заболеваниях горла в начальной стадии.

* При ангине помогают горячие ножные ванны. В бак с горячей водой (40-42 °С) опустить ноги и держать их там 15-20 мин. По мере остывания воды подливать горячую. Для усиления действия ванны можно добавить в воду 1-2 ст. л. сухой горчицы. После процедуры необходимо насухо вытереть ноги, надеть шерстяные носки и лечь в постель, накрывшись одеялом.

* При высокой температуре и сильной ангине рекомендуется выполнить полное обертывание мокрой простыней: постелить на постель махровую простыню или старое байковое одеяло и застелить ее сверху клеенкой. Залить в ведро на 3/4 его объема горячую воду (50-60 °С), влить туда бутылку столового уксуса, намочить в этой воде мягкую простыню, быстро ее выжать и обернуть тело. Сверху обернуться клеенкой с махровой простыней так, чтобы только нос выглядывал, лечь в постель и накрыться сверху одеялом на 20 мин. Затем насухо обтереться и надеть теплое белье, на голову - шерстяную шапочку, на ноги - шерстяные носки. Напиться теплого настоя из травы зверобоя и лечь спать. Настой готовить следующим образом: заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. травы и настоять 2 ч. Выпивать по 1 стакану на ночь.

* При ангине, тонзиллите, фарингите с успехом можно применять упражнения йогов: сначала почистить зубы, потом прополоскать горло подсоленной водой (на 1 стакан воды, подогретой до 37-38 °С, положить ½ ч. л. поваренной соли). Это снимает все налеты с миндалин и укрепляет их. Потом принять "позу льва": опуститься на колени, развести пятки в стороны, большие пальцы ног вместе. Сесть между пяток, сохраняя спину прямой, смотреть вперед. Ладони рук лежат на коленях, пальцы рук вместе. После спокойного выдоха через нос задержать дыхание и одновременно выполнить следующие действия:

1) открыть рот как можно шире, высунуть язык и стараться его кончиком достать подбородок;

2) расширить глаза как можно больше;

3) выпрямить руки и продвинуть их вперед, чтобы запястья касались коленей;

4) пальцы рук раздвинуть и согнуть, как бы образовать когти.

Локти выпрямить и сильно напрячь кисти.

В таком положении следует оставаться, пока длится пауза после выдоха, на сколько удастся задержать дыхание. Внимание при этом должно быть сосредоточено на горле. Затем нужно вернуть руки в исходное положение, расслабить их, убрать язык, закрыть рот, снять напряжение с глаз и сделать спокойный медленный вдох через нос. Терапевтические эффекты кроме ангины, излечиваются болезни голосовых связок.

* Для улучшения кровоснабжения утром, почистив зубы и прополоскав горло, сесть и сильно напрячь мышцы шеи, после чего расслабить их. При напряжении мышц должна ощущаться прохлада, а при расслаблении - тепло в них. Повторить эту процедуру 3-5 раз. После этого 20-30 раз спокойно поворачивать голову вправо-влево, стараясь как можно дальше тянуть шею. Затем спокойно поднимать и опускать голову вверх-вниз. Затем опять повороты головы влево-вправо и вращения головой по кругу от 10 до 50 раз.

После каждого упражнения расслабиться 1-2 мин., ощущая тепло в мышцах. Эти упражнения улучшают капиллярное кровоснабжение мышц шей и снимают спазмы.

Бронхит

Бронхит - воспаление бронхов. Одно из наиболее частых заболеваний органов дыхания. По течению болезни различают острый и хронический бронхит. Острый бронхит обычно имеет инфекционную природу и часто возникает при охлаждении организма. Он начинается общим недомоганием: появляются мышечные боли, нередко насморк, воспалительные поражения глотки (фарингит), гортани (ларингит), трахеи (трахеит), чувство стеснения в груди.

Возникновению хронического бронхита способствуют курение, запыленный и загрязненный воздух, длительное раздражение слизистой оболочки бронхов ядовитыми газами.

Рецепты

* Сварить в 0,5 л молока 2-3 листа мать-и-мачехи и добавить в отвар на кончике ножа свежее свиное сало. Отвар пить перед сном по 50 мл.

* Делать ингаляции из скипидара, не подогревая его.

* Смешать в равной пропорции траву и цветы медуницы, сорванной ранней весной. Заварить 0,5 л кипятка 4 ст. л. смеси и настоять 2 ч., пить по ½ стакана 4 раза в день.

* Смешать в равной пропорции листья и кору или молодые побеги ясеня. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси и греть на малом огне 20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* Одним из лучших способов лечения бронхита считается следующий: в эмалированную посуду налить 1 стакан молока и положить 1 ст. л. (без верха) мелко накрошенного исландского мха. Накрывать кастрюлю блюдцем или неметаллической тарелочкой и поставить кипятить на 30 мин., после чего процедить. Пить отвар в горячем виде перед сном. В квартире, где находится больной, не должно быть сквозняков.

* При бронхите и кашле у детей: нарезать маленькими кубиками редьку и положить в кастрюлю, посыпав сахаром. Запечь в духовке в течение 2 ч., процедить и слить жидкость в бутылку. Пить по 2 ч. л. 3-4 раза в день перед едой и на ночь перед сном.

* Заварить 0,5 л кипятка 2-4 ст. л. семян крапивы и настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день или чаще, но меньшими порциями. Можно заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. корня крапивы, греть на малом огне 5 мин., настоять 30 мин. и принимать также.

* При хроническом бронхите применять сало из кишок. Положить кишки в посуду и поставить в теплую, но не горячую духовку или на малый огонь, чтобы с них стекало сало. Вытопленное сало слить и поставить в холодное место, в стакан горячего молока положить 1 дес. л. сала, размешать и пить в горячем виде глотками. Для наружного применения нужно смешать это сало со скипидаром и втирать в кожу груди досуха.

* При бронхитах с вязкой мокротой: заварить 0,5 л кипятка 4 ст. л. измельченных листьев подорожника и настоять 4 ч. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

* Намазать грудную клетку смесью равных количеств меда и растопленного нутряного козьего жира и втереть в кожу, обернуть компрессной бумагой и поверх бумаги обвязать старым пуховым платком.

* Влить 1 стакан молока в эмалированную кастрюлю, положить туда 1 ст. л. шалфея, прикрыть тарелкой или блюдцем, вскипятить смесь на малом огне, дать немного остыть и

процедить. Затем вскипятить вновь, прикрыв блюдцем. Пить горячим перед сном, остерегаясь сквозняков.

* Заварить 1 л крутого кипятка 400 г отрубей, остудить, процедить и пить в течение дня в горячем виде. Для вкуса можно добавить жженный сахар (белый сахар или мед в данном случае применять не следует).

* Сложить в банку (из темного стекла) 10 свежих яиц с белой скорлупой, 10 нарезанных лимонов и поставить в теплое и темное место на 2 недели до получения полужидкой массы, периодически снимая плесень и помешивая деревянной ложкой или палочкой. Затем влить туда 0,5 л коньяку и настоять еще 3 недели. Когда появление плесени прекратится, содержимое банки перемешать и слить в бутылки. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день. (Лучше использовать банку или бутылку с широким горлом, чтобы удобнее было снимать плесень.)

* Смешать 2 ст. л. свежего сливочного масла, 2 желтка, 1 ч. л. муки и 2 ч. л. меда и настоять 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день перед едой.

* Сделать отверстие в головке очищенного от шелухи лука и насыпать в него 1 ч. л. сахарного песка. Ежедневно до выздоровления съедать по головке лука, приготовленной таким образом.

* При бронхите, пневмонии, затяжном кашле: смешать 1,3 кг липового меда, 1, стакан мелко нарезанных листьев алоэ, 200 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 липового цвета. Перед приготовлением лекарства сорванные и промытые кипяченой водой листья алоэ положить на 10 дней в холодное и темное место. Растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ. Смесь хорошо пропарить. Отдельно заварить в двух стаканах воды березовые почки и липовый цвет и прокипятить 1-2 мин. Процеженный и отжатый отвар вылить в остывший мед, размешать и разлить в 2 бутылки, добавив в каждую поровну оливкового масла. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Перед употреблением взбалтывать.

* Залить 0,5 л виноградного вина 4 больших листа алоэ и настоять 4 дня. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день.

* Смешать 300 г меда и 1 лист мелко нарезанного алоэ, залить их 0,5 л кипяченой воды, поставить на огонь, довести до кипения и держать на малом огне 2 ч., после чего остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* Несколько раз в день жевать до полного размельчения 1 зубчик чеснока с 1 ч. л. цветочного меда.

* При хроническом бронхите: пропустить через мясорубку 1 кг свежих помидоров, 50 г чеснока и 300 г корня хрена. Полученную массу посолить по вкусу, разложить по пол-литровым банкам и поставить в холодильник. Применять в теплом виде перед едой, детям - по 1 ч. л. 3 раза в день, взрослым - 1 ст. л. 3 раза в день.

* Настой дягиля устраняет слизь в легких, груди и бронхах, снимает изжогу: измельченные листья заливают кипящей водой из расчета 10 г. на 200 мл кипятка, кипятят 5 мин. и настаивают 2 ч. Готовый настой пригоден для применения в течение 2-3 дней. Его можно заменить порошком: 1-3 щепотки в день.

* От бронхита употреблять по 40-50 капель настойки тысячелистника: 30 г травы на 1/2 стакана спирта или 1 стакан водки. Пить 3-4 раза: день по 30-40 капель перед едой.

* Настой листьев настурции эффективен при хроническом бронхите. 10 г листьев заваривают 1 л кипятка, настаивают 10 мин. и процеживают. Пьют в течение дня по 1/2 стакана.

* При лечении бронхита, ринита и трахеита помогает прополисовая ингаляция: 60 г прополиса и 40 г воска поместить в алюминиевую чашку емкостью 300-400 мл и поставить ее в другую посуду большего размера с кипящей водой, чтобы растопить прополис и воск. Ингаляцию проводить лучше утром и вечером по 10-15 мин.

* Если горчицу истолочь и пить с подслащенной медом водой, она устраняет постоянное ощущение першения в горле.

* Уксус стягивает язык, а полоскание им обрывает течение сока в горло и излечивает западание язычка.

* Заварить стаканом кипятка 2 ч. л. сосновых почек, поставить на огонь, довести до кипения. Ингаляцию проводить в течение 5-10 мин. следующим образом: вдох (ртом или носом) в себя, выдох - наружу. Вместо сосновых почек можно использовать листья эвкалипта.

* Под подушку на ночь полезно класть матерчатый мешочек из льна или хлопка с ветками сосны или листьями эвкалипта. Под этот мешочек кладут грелку, покрытую мокрой тряпкой. Лежать на такой подушке необходимо 1-2 ч.

Бронхиальная астма

Бронхиальная астма - приступы удушья, наступающие из-за острого сужения просвета бронхов и судорог гортанной щели. Чаще встречается у детей от 1 до 3 лет и реже - у грудных детей и взрослых. Припадки удушья появляются обычно ночью, внезапно и сопряжены с затрудненным или свистящим дыханием, боязнью задохнуться и лающим кашлем, но лихорадки при этом не бывает. Такое состояние можно принять за стенокардию или круп. Разница между астмой и крупом заключается в том, что круп всегда сопровождается лихорадочным жаром и больной им всегда запрокидывает голову назад, чтобы легче было дышать. При астме же, для того чтобы набрать воздуха, больной выпрямляется или наклоняется вперед, при этом отсутствует боль в гортани и дыхательных путях.

Приступы астмы обычно бывают вызваны спазмами мелких бронхов, набуханием слизистой оболочки и закупориванием бронхов выделяемой в избытке слизью. Лицо больного становится одутловатым и приобретает синеватый оттенок, в начале припадков появляются слезы. Припадки астмы случаются часто. Облегчение больному при приступах астмы приносят положение сидя или полусидя с опущенными вниз ногами и приток свежего воздуха.

Причиной астмы является то, что раздражает нервы и бронхиальные мембраны. Астма имеет своей основой отравление и воспаление желудочно-кишечного тракта. Если бы организм у астматиков не был перенасыщен токсинами, они бы не испытывали сверхчувствительность к белкам и другим веществам. Астма всегда означает катаральное состояние. Астматик является астматиком еще задолго до того, как у него появился бронхоспазм. В результате неконтролируемых импульсов или эмоций, служебных, бытовых и прочих волнений, отсутствия спокойствия и самоконтроля, а также из-за половых излишеств, переедания или неправильного питания, недостатка сна или сна без вентиляции, перевозбуждения и многих других факторов возникает отравление организма. Это совместно с неправильным питанием благоприятствуют разложению пищи, и это усиливает самоотравление.

Астма возникает, в первую очередь, в результате чрезмерного увлечения пищей, а также многих прочих утечек нервной энергии.

Астматический кризис - это токсический "шторм", который происходит в тот момент, когда механизм выделения уже больше не соответствует возложенным на него задачам. Из острой формы астма быстро переходит в хроническую. За этим следует ожидать эмфизему, бронхоэктаз и туберкулез: вследствие сужения тонких бронхиальных трубок и воздушных пузырьков легких воздух не может попадать в легкие, и весь объем крови не в состоянии достаточно окисляться и защищаться.

Адреналин не излечивает астму, наоборот, его прием сильно повышает подверженность Приступам астмы.

Для того, чтобы облегчить свое положение, больным астмой необходимо строго придерживаться определенных правил:

1. Больше находиться на свежем воздухе. Комната, где вы проводите большую часть своего времени, должна постоянно проветриваться, в ней не должно быть пыли и лишней вещей.

2. Для лучшей регуляции дыхания предпочтительнее во всех случаях дышать носом. При таком дыхании поступающий в организм воздух увлажняется, очищается и согревается.

3. Чтобы не сбивать себе дыхание, ограничить такие проявления эмоций, как волнения, переживания, приступы гнева, крик, а также продолжительный смех, длительный разговор и т. п. Надо учиться спокойствию, стараться думать о хорошем.

4. Стараться не заполнять рот леденцами и жевательной резинкой и вообще не есть много, особенно на ночь, поскольку переполненный желудок в этом случае будет давить на диафрагму и затруднять дыхание. Нежелательно питаться зернами, от которых пучит живот, желательнее воздерживаться от напитков сразу после еды (вода, вино и т. д.), воду нужно пить часто и понемногу. Если это не помогает в должной мере, необходимо пить ячменный отвар, который нужно долго кипятить. Очень помогает повилика, если ее сварить, а отвар подсластить медом. Принимают за 2 ч. до еды несколько раз в день.

Ограничить употребление арбузов и винограда. Выяснить для себя, употребление каких продуктов затрудняет ваше положение, а каких облегчает.

5. Больным астмой следует избегать сна после еды, продолжительного сна, особенно днем, бани, особенно после еды.

6. Закаливать свой организм, начиная от влажных протираний и хождения в холодной воде от 30 с. до 2 мин., заканчивая постепенно холодным душем.

7. Выполнять движения и физические упражнения - вначале быстрая ходьба, через определенное время медленный бег на малые расстояния, которые увеличиваются, исходя из самочувствия больного. Определенную пользу приносят регулярные посильные физические упражнения и упражнения для дыхания. Однако при приступах стараться поменьше двигаться - движения усиливают нагрузку на сердце и легкие. Во всем нужны умеренность и постепенность. Нельзя подгонять время и форсировать нагрузки.

8. Лекарства следует периодически (через 2-3 недели) менять, чтобы организм к ним не привыкал. По мере улучшения состояния снижать норму приема лекарств. Перед выполнением физических упражнений лекарства не принимать вовсе.

В серьезных случаях необходимо обратиться к врачу, а в качестве профилактики можно использовать народные средства.

Рецепты

* Пить сок или настой земляники. Сок - от 4 до 8 ст. л. на прием, натошак. Настой: заварить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. листьев земляники, настоять 0,5-1 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 ч.

* Растирать грудь и прилегающие к ней участки тела руками и грубым полотенцем без применения воды и масла.

* Один из способов лечения астмы, применяемый после очищения кишечника и рвоты, это упражнение голоса. Произнося различные звуки, постепенно повышают голос, увеличивая громкость и продолжительность звучания.

* Если болезнь усилилась, помогает непрерывная рвота после съеденной редьки. Лучше, если в редьку воткнуть пучок белой чемерицы и продержать так сутки, после чего чемерицу выбросить, а редьку съесть.

* При астме помогает употребление перед едой соленых каперсов, мелкой соленой рыбы и бульона из старого петуха с полевым вьюнком и свеклой.

* Натереть 400 г очищенного от кожуры репчатого лука, поместить в эмалированную посуду, залить 1 л воды и добавить 0,5 стакана сахарного песка и 1 ст. л. меда. Поставить кастрюлю на огонь и кипятить 3 ч. на медленном огне, пока лук полностью не разварится. Полученную жидкость процедить и принимать продолжительное время по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

* При приступе астмы: сварить картошку "в мундире" и дышать над ней, укрывшись одеялом. Можно также сварить очищенный картофель. Во время такого лечения необхо-

димо пить в большом количестве горячий чай из ягод и листьев брусники (как свежей, так и сухой) Когда приступ пройдет, лечь в постель и тепло укрыться.

* Натереть на ночь свиным нутряным салом грудь и спину и обернуться компрессной бумагой, поверх которой обмотаться старым пуховым или шерстяным платком.

* Тщательно размять 1 ст. л. ягод калины и залить их стаканом теплой кипяченой воды, размешав в ней 1 ст. л. меда. Довести до кипения, варить на малом огне 20 мин., тщательно перемешать и процедить. Эту порцию употребить полностью в течение дня, принимая по 1 ст. л. через каждые 1,5-2 ч. Астматикам, склонным к гипертонии, лучше всего принимать сок из свежих ягод калины по 1 ст. л. 6-8 раз в день.

* Заварить 1 стаканом кипятка 0,5 ст. л. листьев майского лопуха, половину осинового листа, 1 ч. л. свежих иголок пихты. После охлаждения добавить 0,5 ч. л. питьевой соды и настоять эту смесь в темном месте 7 дней. Пить по 1 ст. л. 1 раз в неделю (можно и чаще, в зависимости от самочувствия) перед сном.

* Вымыть и очистить от кожуры 400 г имбиря, натереть его, насыпать в бутылку и залить спиртом. Настоять в тепле или на солнце 14 дней, периодически встряхивая до тех пор, пока настойка не приобретет желтый цвет. Процедить, отжать и дать отстояться. Пить 2 раза в день по 1 ч. л. после еды, запивая тремя глотками воды. Очень хорошее средство.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветков яснотки (крапивы глухой), настоять 30 мин. и пить по 1 стакану 3 раза в день, можно и чаще, но обязательно 3 стакана в день. Траву собирают в течение всего лета в первой половине дня.

* Залить 100 мл спирта (200 мл водки) 100 г плодов бузины садовой и настоять 3 дня. Пить по 30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день.

* Заварить 1 л кипятка 2 ст. л. корня бедренца камнеломки и настоять в термосе ночь. Пить по 100 мл 3-4 раза в день. Можно пользоваться, также спиртовой настойкой: 1 часть измельченного корня залить 2 частями 70-градусного спирта (если нет спирта - водкой) и настоять 7 дней (на спирту) или 14 дней (на водке). Пить по 20 капель спиртовой настойки (водочной - по 40 капель), запивая глотком воды. Корни выкапывают в сентябре при первом легком увядании стебля. Метод очень эффективен.

* Смешать по 1 ст. л. травы иссопа, багульника, полыни обыкновенной, а также высушенных и хорошо измельченных корней и корневищ пырея, заварить смесь 1 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день за 30 мин. до еды. Кроме этого, принимать по 3 капли Настойки цветков конопли 2 раза в день - после обеда и на ночь, запивая глотком воды.

* Залить в эмалированной посуде 2 кг зерна овса 5 л воды и поставить на 3 ч. в духовку при 50-60 °С, затем процедить и отжать. Добавить по 200 г меда, коньяка и листа алоэ, поставить на слабый огонь, довести до начала кипения и снять, после чего остудить, процедить и отжать. Кроме этого, получив сыворотку из 3 л молока, добавить в нее 1 стакан меда и 100 г измельченного корня девясила. Пить по 1/2 стакана первой смеси, тут же запивая 1/2 стакана второй смеси 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Смешать 25 г травы, багульника болотного и 15 г крапивы жгучей, залить смесь 1 л кипятка и настоять 1 ч. Пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день. Курс лечения 18 дней. Во время второго курса лечения (продолжительностью 26 дней) к этой смеси добавить 1 ст. л. фиалки трехцветной, 0,5 ч. л. травы эфедры и 0,5 ч. л. корня валерианы и настаивать так же, как и в первом случае. После второго курса лечения нужно сделать 10-дневный перерыв, в течение которого пить отвар из корня копытеня: 2 г корня залить стаканом кипятка и настаивать 30 мин. на водяной бане. Принимать по 1 ст. л. взрослым и по 1-2 ч. л. детям 4-5 раз в день. Для третьего курса лечения (20 дней) смешать 1,5 ст. л. багульника, 1 ст. л. крапивы, 1 ч. л. травы чернобыльника и небольшую щепотку семян подорожника, залить 1 л кипятка и настоять 1 ч. Пить по 1/2 стакана 5-6 раз в день. Одновременно 4 раза в день принимать по 1 г порошка корня солодки.

* Вдыхать дым горящей полыни или травы мать-и-мачехи.

* Залить 100 мл спирта 1 ст. л. измельченных сушеных листьев белены и настоять в темном месте 9 дней. Пить не более двух капель 3 раза в день, запивая двумя глотками воды. Листья собирают до восхода солнца или с наступлением сумерек в самом начале цветения и сушат в темном месте, разложив тонким слоем и периодически переворачивая, чтобы они не заплесневели и не почернели.

* Так же готовят настойку из семян дурмана. Заливают 1 часть семян пятью частями спирта или водки, настаивают и принимают также, как и настойку из листьев белены.

* Растолочь 400 г чеснока и поместить его в банку с широким горлом. Влить туда сок 2-4 лимонов, завязать банку легкой прозрачной тряпочкой и поставить на 2-4 дня. Перед употреблением смесь нужно взбалтывать. Принимать 1 раз в день перед сном по 1 ст. л. смеси, размешав ее в 1/2 стакана воды. Срок лечения - 20 дней. Это средство от одышки и для очищения крови, особенно у тучных людей с ослабленным организмом.

* Залить 1 стаканом кипятка 4 ч. л. смеси из равных количеств травы чабреца и корня алтея, настоять 2 ч. и процедить. Весь настой выпить в течение дня за 3-4 приема. Срок лечения от 10 до 30 дней.

* Залить 1 стаканом кипятка 4 ч. л. смеси из равных количеств подорожника и почек сосны лесной, настоять 2 ч., греть на слабом огне 3-5 мин. и процедить. Принимать 3-4 раза в день.

* Залить 1 стаканом кипятка 4 ч. л. смеси травы чабреца, льняного семени, семян фенхеля, настоять 2 ч., кипятить 23 мин., процедить. Пить в течение дня.

* Смешать 20 г цветов коровяка, 30 г листьев шалфея, 40 г плодов аниса, 20 г почек сосны и 30 г корней солодки. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 2 ч. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

* Смешать равные количества плодов аниса, плодов фенхеля, корней первоцвета, корня солодки, травы пикульника, листьев мать-и-мачехи, исландского мха и измельчить. Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом холодной воды, настоять 2 ч., прокипятить 15 мин., остудить и процедить. Выпить в течение дня в 3-4 приема.

* Смешать равные количества корня девясила, корня первоцвета и листьев мать-и-мачехи и измельчить. Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. смеси, кипятить 5 мин. на слабом огне, остудить и процедить. Пить глотками в течение дня.

* Смешать 50 г корня алтея и 50 г травы тимьяна (чабреца) и измельчить. Залить 1 стаканом холодной воды 4 ч. л. смеси, настоять 2 ч. и прокипятить. Принять все содержимое стакана равными порциями за 3 раза в течение дня.

* Смешать по 30 г сосновых почек, листьев подорожника и листьев мать-и-мачехи и измельчить. Залить 1 стаканом холодной воды 4 ч. л. смеси, настоять 2 ч. и сварить. Принять за 3 раза.

* Смешать 50 г листьев дурмана, 5 г листьев шалфея и 10 г нитрата калия, растворенного в 20 г воды, высушить и побрызгать камфарным спиртом. Чайную ложку смеси поджечь на тарелке и вдыхать дым.

* Смешать по 10 г цветков первоцвета, травы росянки, корня солодки - корня фиалки душистой и 40 г травы чабреца. В 1 стакане холодной воды настоять 4 полные ложки смеси, прокипятить на слабом огне 3 мин., остудить и процедить. Выпить все за 3 раза в течение дня.

* Смешать по 10 г травы росянки, корня пиона и фиалки душистой, травы чабреца и 40 г листьев мать-и-мачехи. Залить 1 стаканом холодной воды 4 полные чайные ложки смеси и настоять 2 ч., кипятить на слабом огне 5 мин., остудить, процедить. Принять за 3 приема в течение дня.

* Смешать по 25 г цветков черной бузины, травы росянки, листьев подорожника и травы фиалки трехцветной. Залить 1 стаканом холодной воды 4 полные ч. л. смеси и настоять 2 ч., кипятить 5 мин., остудить и процедить. Принимать 3 раза в день по 1/3 стакана.

* Смешать по 20 г травы лапчатки гусиной, травы шандры, травы чистотела, цветков черной бузины и сосновых почек. Залить 1 стаканом 4ч. л. смеси, настоять 2 ч., кипятить на огне в течение 5 мин., остудить и процедить. Выпить за день в 3 приема.

* Смешать по 10 г травы чабреца, листьев мать-и-мачехи, травы фиалки трехцветной, корня девясила высокого и плодов аниса. Залить 1 стаканом холодной воды 4 полные чайные ложки смеси, прокипятить 5 мин. на слабом огне, остудить и процедить. Принять за день в 3 приема.

* Настоять 1 ст. л. измельченного корня буквицы лиственной в 0,5 л кипятка в термосе в течение 6 ч. Выпить настой за день в 3-4 приема.

* При удушье принимать отвар ягод кастора слабительного (крушины колючей): залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. ягод и настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* Для лечения кашля и бронхиальной астмы рекомендуется 15 семян аниса отварить в 1 стакане воды и принимать по 1/4-1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Отвар из просушенных и измельченных корней ириса действует как кровоочищающее, отхаркивающее, мочегонное средство. Для приготовления отвара 2 ст. л. измельченных корней заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 2 мин. и настаивают в тепле 20 мин. Затем процеживают и добавляют чайную ложку меда. При простуде, бронхите, коклюше, бронхиальной астме отвар принимают по 1 ст. л. через каждый час.

* Поместить в стеклянную посуду 2 стакана сока моркови, 2 стакана сока свеклы, 2 стакана сока черной редьки, 2 стакана сока клюквы, 1 стакан сока алоэ (возраст 3-5 лет), 10 лимонов, пропущенных через мясорубку, 200 мл спирта, 200 г меда и 500 г сахара. Посуду поставить на 20 дней в темное место. Затем процедить и пить по 30 г за 30 мин. до еды 3 раза в день строго по времени. Этот состав противопоказан больным печенью и желчевыводящими путями, поскольку имеет в своем составе сок алоэ.

* При начинающейся астме: подсушить и растереть в порошок скорлупу десяти сырых куриных яиц. Затем смешать полученный порошок с соком 10 лимонов и поставить в темное место на 10 дней. После этого срока состав отжать, поместить в посуду и приготовить другой состав: 10 яичных желтков, смешанных с 10 ст. л. сахара и залитыми бутылкой коньяка. Смешать эти два состава вместе. Полученное средство употреблять по 30 г 3 раза в день за полчаса до еды. Курс лечения - 2 нормы приготовленного средства.

* Вымыть в холодной воде и протереть на терке или пропустить через мясорубку 150 г корня хрена, вылить в него сок из двух лимонов. Тщательно перемешать и поставить в холодильник. Принимать: детям - по 0,5 ч. л., взрослым - по 1 ч. л. 3 раза в день и перед приступами. Лечение проводить до улучшения состояния.

* При бронхиальной астме рекомендуется принимать тертый хрен пополам с медом по 1 ч. л. утром и вечером.

* При бронхиальной астме заварить 0,5 л кипятка 15-20 г молодых веточек эфедры, настоять 1 час, принимать по 2 ст. л. в день за 30 мин. до еды.

Коклюш

Коклюш - острая инфекционная болезнь с циклическим течением и характерными приступами судорожного кашля. Заражение возможно только при общении с больным, так как возбудитель коклюша нестойкий и вне организма быстро погибает. Заболевшим коклюшем необходимо немедленно обратиться к врачу, а если такой возможности нет, воспользоваться следующими методами народной медицины.

Рецепты

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. травы синеголовника (синего чертополоха), настоять, укутав, и процедить. Пить по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

* Пить сок из свежих листьев подорожника по 1 ст. л. 3-5 раз в день.

* Ребенку давать пить отвар фиалки душистой, а теплым жмыхом растения или специально отваренной травой обкладывать верхнюю часть груди и забинтовывать так, чтобы получился согревающий компресс.

Компресс нужно снимать через 1-1,5 ч. Такие компрессы лучше ставить на ночь. Для приготовления отвара залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, греть на малом огне 3 мин., настоять 30 мин. и процедить. Отвар давать через каждые 2 ч, в течение дня по 1 ст. л.

* Смешать 500 г очищенного и измельченного лука, 50 г меда, 400 г сахара и варить в 1л воды на слабом огне в течение 3 ч. Затем жидкость остудить, разлить по бутылкам и плотно закрыть. Принимать по 4-6 ст. л. в день.

Простуда

Простуда - охлаждение организма, при котором развиваются различные заболевания: аденовирусные, риновирусные инфекции, грипп и т. п. Выражается в общем недомогании, кашле и т. д. и сопровождается повышением температуры. При локальном охлаждении организма происходит нарушение кровообращения в различных частях тела. В месте охлаждения кровообращение замедляется, в остальных местах остается на прежнем уровне. Чем больше дисбаланс, тем больше повышается температура тела,- это начало болезни. В начале заболевания, при температуре тела не выше 37,5 градуса, надо постараться сохранить температурный баланс тела при помощи физических упражнений для охлажденных участков тела, преимущественно для верхнего плечевого пояса. При появлении испарины упражнения прекратить, тепло одеться и выпить 2 стакана горячего молока. В течение двух часов не ложиться в кровать.

Существует техника очищения носовых путей, которая пришла к нам от йогов. Они называют дыхание через правую ноздрию - солнечным, положительным, а через левую - лунным, отрицательным.

Действительно, если дышать через правую ноздрию, закрыв левую, то каше тело согревается, а если дышать левой - то охлаждается.

Когда у человека работает только одна ноздря, половина его тела "живет" на четверть своих возможностей. Практика говорит о том, что любые хронические нарушения дыхания через нос (хронический насморк, гайморит, искривление перегородки вследствие травмы), заставляющие человека дышать одной ноздрей, приводят, рано или поздно, к тяжелым заболеваниям.

Рецепты

* При первых признаках начинающейся простуды или насморка: поставить горчичники к пяткам, забинтовать фланелью, надеть теплые шерстяные носки и держать, сколько возможно (обыкновенно 1-2 ч.).

Затем снять горчичники и быстро походить некоторое время. Лучше всего это делать вечером перед сном.

* При простуде: растереть перед сном ноги толченым чесноком и надеть шерстяные носки. Одновременно растереть грудь керосином, а внутрь принять 1 стакан меда пополам с портвейном.

* При простуде, высокой температуре: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. сушеного или свежего клевера, настоять 40 мин. В настой добавить 1 ст. л. меда (если меда нет, настой можно использовать и без него). Пить по 0,5 стакана 1-2 раза в день, желателно перед сном.

* Разрезать дольку чеснока на две половинки и поместить их в обе ноздри на 1-2 мин. После чихания очистить нос от слизи. Процедуру повторить 3-4 раза в течение дня.

* При начинающейся простуде: надавить пальцами на переносицу, после чего, усиливая и ослабляя нажатие, перемещать пальцы вдоль бровей, вниз к виску и далее по скулам вокруг глаз.

* При сильной простуде и сильном кашле: залить 0,5 л водки 1 ст. л. полыни обыкновенной и настоять трое суток. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день и перед сном. Детям эта настойка не рекомендуется.

* Очистить и вымыть 1 большую луковицу, натереть и смешать с гусиным жиром. На ночь растереть этим составом грудь и обвязать теплым платком. Утром натошак принять 1 ст. л. этой смеси.

* Малина является хорошим потогонным средством. Ее применяют в виде варенья к чаю и в виде настоя из листьев и стеблей. Листья и стебли заварить крутым кипятком (1 стакан кипятка на 1 ст. л. сырья), греть на малом огне 5 мин., настоять 1 ч. и процедить. Принимать в течение дня и перед сном. После приема малины избегать сквозняков.

* Заваривать как чай цветы сирени и пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Можно также использовать настойку из цветов и почек сирени: залить 1 стаканом спирта или водки 1/4 стакана цветов и почек и настоять 2 недели. Принимать по 20-30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Смешать в равных пропорциях пустырник и измельченный в порошок корень цикория обыкновенного. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. смеси и настоять 1 ч. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Натереть на мелкой терке чеснок и смешать его с медом (1:1). Перед сном принимать по 1 ст. л., запивая теплой водой.

* Смешать 3 части горячей воды и 1 часть керосина, профильтрованного через промокательную бумагу или вату. Полоскать смесью горло утром и вечером.

* Втягивать в нос воду комнатной температуры поочередно каждой ноздрей так, чтобы вода не проходила в рот.

* Смешать 1 ч. л. меда и 2,5 ч. л. сока красной свеклы. Закапывать в каждую ноздрю по 5-6 капель смеси 4-5 раз в день.

* Для лечения сильной простуды: пропитать шерстяную материю уксусом, растительным маслом и камфарой и приложить ее к груди на ночь, на шею сзади положить компресс из тертого хрена, наполнить длинные шерстяные чулки или носки горячей мякиной и надеть их на больного.

* Для лечения простуды насыпать в чулки или носки порошок горчицы и ходить так несколько дней.

* При первых признаках простуды: слегка подогреть 0,5 л сырого молока, разбить и влить в него свежее куриное яйцо и добавить по 1 ч. л. меда и сливочного масла. Тщательно все размешать и выпить на ночь. К утру недомогание и насморк пройдут.

* Смешать 1/2 стакана вина из черной смородины и 1/2 стакана горячей воды и выпить залпом. Если появился пот и температура немного спала, через 1 ч. принять эту дозу еще раз. Белье при этом следует менять почаще. Утром съесть легкую пищу, выпить 1/2 стакана этого же вина уже без воды и лечь спать.

* При заболевании горла (простудного характера): сок каланхоэ смешивают с водой и используют для полоскания.

* Отвар: цветы и листья клевера заливают кипятком (1:10), кипятят 20 мин. на водяной бане и пьют по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Настой 4 ч. л. на 1 стакан кипятка, пьют по 1/4 стакана 3-4 раза в день при простудных заболеваниях. Отвар и настои применяют и наружно.

Грипп

Грипп - вирусное инфекционное заболевание, вызывающее поражение слизистой оболочки дыхательных путей и общую интоксикацию организма. Источником заражения гриппом является больной (особенно в первые 5 дней болезни). Грипп характеризуется рядом клинических проявлений, общих для всех разновидностей вируса. Чаще всего у заболевшего человека начинается озноб, появляются тупая головная боль, кашель с жидкой пенообразной мокротой (хотя потливость не превышает обычного уровня), ломота в мыш-

цах рук и ног, ощущение разбитости в теле, обильно выделяется моча. Язык у больного бледный, с тонким белым налетом, пульс поверхностный.

Рецепты

* Одно из первых правил поведения при насморке и гриппе: отказ от молока и молочных продуктов. При хроническом неаллергическом насморке рекомендуется принимать по 2 ч. л. 2 раза в день соус из 50 г тертого хрена, смешанного с соком 2-3 лимонов, и после приема этого лекарства в течение 30 мин. ничего не есть и не пить. В первую неделю прием лекарства будет вызывать сильное слезотечение. В дальнейшем с прекращением слезотечения, выделения из носа прекратятся. Хрен должен быть свежим не более недели после сбора. Приготовленное же средство может храниться на холоде достаточно долгое время.

* Очень действенным средством борьбы с гриппом является пихтовое масло, обладающее способностью проникать через кожу вглубь организма, а при длительном применении повышает сердечную деятельность. В этих целях необходимо натирать больному грудь, руки и ноги через каждые 5-6 ч. Для этого масла потребуется не более 6 г.

* Мелко крошить или нарезать в трехлитровую банку 1 кг чеснока, залить его 1 л воды, закрыть крышкой и поставить в теплое место на 15-30 дней. Употреблять это средство нужно следующим образом: в стакан кипяченого молока влить 1 ч. л. настоя и пить за 20-30 мин. до еды. Чеснок пьется с молоком для нейтрализации кислотности желудка. Пить настой необходимо в профилактических целях в весенне-осенние периоды.

* При гриппе: смешать 1 стакан малины или малинового варенья, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла, 30 мл коньяка, 0,2 ст. л. питьевой соды. Этот состав выпить на ночь. Детям - половину дозы и без коньяка.

* Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. мелко нарезанных стеблей малины, кипятить 10-20 минут, настоять около двух часов, пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

* При послегриппозном авитаминозе и при атеросклерозе: заварить двумя стаканами кипятка 4 ст. л. листьев или плодов малины, настоять, укутав, 2-3 часа. Применять по полстакана четыре раза в день.

* При простуде и гриппе: залить 1 стаканом горячего молока 1 ст. л. меда, размешать и выпить эту порцию в горячем виде в течение дня за 3 приема.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы мяты, настоять, укутав, 30 мин. и добавить 1 ст. л. меда. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

* Закапывать в каждую ноздрю по 3-5 капель сока алоэ 4-5 раз в день, откинув назад голову и массируя после закапывания крылья носа.

* Смазывать соком свежего листа - каланхоэ перистого (комнатное растение) носовые ходы 2-3 раза в день или закапывать сок в нос по 3-5 капель.

* При гриппе: надавить на крылья носа двумя указательными пальцами обеих рук и сместить их поглаживающими движениями к переносице, отрывая руки только у внутренних уголков глаз, до появления ощущения тепла в носу (обычно 5 мин.).

* Для профилактики гриппа: прикладывать на 10 мин. к носовым отверстиям завернутые в марлю лук и чеснок.

* При гриппе: полезна спиртовая настойка листьев эвкалипта. Залить 1 стаканом спирта 20 г сухих измельченных листьев, плотно закрыть и настоять неделю. Процедить и принимать по 20-25 капель, разведенных в 1/4 стакана кипяченой воды, 3-4 раза в день.

* Полезно жевать лист эвкалипта или делать паровую ингаляцию с отваром эвкалипта и картофельной кожуры с добавлением щепотки мяты или трех-пяти капель пихтового масла (лучше на ночь).

* Во время эпидемии гриппа для профилактики и лечения можно использовать настойку чеснока: мелко крошить 2-3 зубчика и залить их 30-50 мл кипятка или водки. Полученную жидкость закапывать в нос по 2-3 капли в каждую ноздрю 1-2 раза в день. Через 2

дня настой обновить. Если же болезнь не отступает, натереть чеснок и вдыхать его пары по 10-15 мин. 2 раза в день.

* При гриппе помогают ветки малины, которые можно собирать и летом, и зимой. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мелко нарезанных веточек, кипятить на малом огне 20 мин., настоять 2 ч. и процедить. Пить много раз в день небольшими глотками.

* Противогриппозный чай: смешать поровну кору ивы, цветы ромашки, липовый цвет и плоды шиповника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. смеси, настоять 10 мин. - и кипятить 5 мин. на малом огне. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. (с верхом) измельченных листьев черной смородины, настоять, укутав, 3-4 ч. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

* Натереть головку лука средних размеров, залить 1 стаканом кипящего молока и настоять, укутав, 30 мин. Пить небольшими глотками в течение дня.

* При насморке и гриппе: налить на ладонь немного свежеежатого сока лимона и втягивать его в нос, выдувая затем обратно, и так несколько раз подряд. Через несколько минут после этого развести в 100 мл теплой воды 1/2 ч. л. поваренной соли, намочить в этом растворе тампон и ввести его поочередно в каждую ноздрю - соль снимает отек слизистой носа.

* Принимать с пищей распаренные свежие толченые ягоды калины, смешанные с медом или сахаром и разбавленные водой: в 1 л кипятка томить на малом огне в течение 1 ч. 3 ст. л. свежих ягод калины, затем добавить 1 ст. л. меда или 2 ст. л. сахара,

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. липового цвета, настоять 20 мин. и пить как чай в течение дня - хорошее потогонное средство.

Насморк

Насморк (ринит) - воспаление слизистой оболочки носа. Острый насморк может быть как самостоятельным недугом, так и симптомом многих инфекционных и аллергических заболеваний.

Возникновению острого насморка способствует переохлаждение.

Рецепты

* Насморк можно лечить голоданием: лежать в постели, регулярно проветривая комнату, и 3 дня ничего не есть.

* При длительном насморке: нюхать порошок травы душицы или порошок травы буквицы,

* Насморк можно излечить согреванием области подошв или наложением горчичников на область икроножных мышц ног. Хорошее действие оказывают горчичные ножные ванны: 1 ст. л. горчичного порошка тщательно развести в шести литрах горячей воды (41-43 °С). Противопоказаниями являются варикозное расширение вен на ногах, повышенное артериальное давление и некоторые общие заболевания.

* При остром насморке: 2 раза в день закапывать в нос капли, для приготовления которых смешать 1 г экстракта багульника с 9 г растительного масла и затем проварить и пропарить смесь несколько минут в духовке. Для получения экстракта багульника: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. багульника, поставить на малый огонь и держать до тех пор, пока не выкипит половина воды.

* Тщательно смешать 30 г облепихового масла, 20 г сока свежей календулы, 15 г растопленного масла какао, 10 г меда и 5 г прополиса. Смоченную этим составом ватку вводить в нос на 20 мин.

* При остром насморке народная медицина рекомендует париться в бане и пить чай из липового цвета. Область гайморовых пазух прогревать сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их в скорлупе по обе стороны носа и выдерживая так до полного остывания.

* При насморке, гриппе, ангине: подогреть борный спирт, пропитать в нем ватку, намотанную на спичку, и аккуратно ввести ее вечером в отверстие уха, после чего вытащить спичку и оставить ватку в ухе на ночь, прикрыв ее сверху сухой ватой, чтобы ночью она не выпала из уха. То же самое нужно проделать и с другим ухом. Горло При этом следует не очень туго забинтовать шерстяным платком. 1-2 такие процедуры избавят от болезни.

* При насморке следует 1-2 раза смазать слизистую носа соком свежего листа каланхоэ.

* Заварить по отдельности в стакане кипятка следующие травы: 10 г тысячелистника, и 5 г будры плющевидной. Настои смешать и закапывать в нос по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день. Их можно использовать для ингаляции длительностью по 5 минут. Курс лечения 10-12 процедур.

* Заварить по отдельности в стакане кипятка следующие травы: 10 г мяты перечной, 10 листьев и цветков Melissa, 10 листьев подорожника большого. Настои смешать и закапывать в нос по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день. Их можно использовать для ингаляции длительностью по 5 минут, Курс лечения 10-12 процедур.

* При хроническом насморке: мелко нарезать листки алоэ и смешать их с таким же количеством мела. Настоять 5 ч. Закапывать в нос этим подогретым средством 3-4 раза в день.

* При полипах: капать в нос 3 раза в день следующий состав: настоять в 100 мл спирта 15 г травы аниса обыкновенного в течение девяти дней. Для закапывания настойку развести кипяченой холодной водой в пропорции 1:3.

* Для предохранения от аденоидов и полипов сделать мазь из травы зверобоя: 1 часть порошка травы смешать с 4 частями сливочного несоленого масла, и на 1 ч. л. добавить 5 капель чистотела, слить в маленькую бутылочку и встряхивать до состояния эмульсии. Закапывать в нос 3-4 раза в день по 2 капли в каждую ноздрю.

Гайморит

Различают воспаление слизистой оболочки гайморовой пазухи (гайморит), воспаление лобной пазухи (фронтит), воспаление в клетках решетчатой кости (этмоидит) и воспаление основной пазухи (офенондит). Острое воспаление гайморовой пазухи часто возникает во время насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний. При гайморите ощущается напряжение или боль в пораженной пазухе, нарушается носовое дыхание и обоняние на пораженной стороне, нередко появляется сильная боль в области лба, а также при жевании. Иногда беспокоят зубы.

Традиционно при остром и инфекционном гайморите применяют различные лекарственные растения. При хронических негнойных формах врачи советуют настой травы зверобоя из расчета 1 ч. л. сухой травы на 1 стакан воды. Зверобой оказывает противовоспалительное действие, усиливает защитную функцию лейкоцитов - белых кровяных телец, ускоряет восстановление тканей. Недаром это растение называют антибиотиком. Рекомендуется ингаляция из трав лаванды или мать-и-мачехи. В домашних условиях для лечения гайморита можно приготовить лекарства из трав.

Рецепты

* Можно использовать следующую мазь: смешать по 1 ч. л. сок из корнеплода цикламена (продается в цветочных магазинах), сок репчатого лука, мед, сок каланхоэ, сок алоэ и мазь Вишневского. Смочив в этом составе 2 ватки, накрученные на спичку, поместить их в каждую ноздрю на 30 мин. Через 20 дней лечения гайморовы пазухи очистятся.

* Полость носа промывают теплой водой с добавлением небольшого количества йодной настойки или марганцовокислого калия.

* Кожу над больным местом натереть чесноком и затем втирать смесь березового угля с соком свежего корня лопуха в течение 20-30 мин.

Необходимо сделать 2-3 таких процедуры.

* Утром или вечером положить больного на подушку таким образом, чтобы его голова оказалась запрокинута и, закапав ему в каждую ноздрю по 5-7 капель топленого масла, дать полежать,

* При болях в носу, ушах и голове закапывать в нос сок редьки или вводить в нос тампон с соком редьки.

* При воспалении носа: прикладывать к нему в виде компресса цветковую часть взятых в равных количествах золототысячника, тмина и пижмы. Заварить 1 ст. л смеси 1 стаканом кипятка, настоять 40 мин. и прикладывать вместе с цветками.

* Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. травы иван-чая, довести до кипения и настоять 30 мин. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Заварить по отдельности в стакане кипятка следующие травы: 15 г зверобоя продырявленного, 10 г цветков ромашки, аптечной и 10 г сушеницы болотной. Настои смешать и закапывать в нос по 5 капель в каждую ноздрю 3 раза в день. Их можно использовать для ингаляции длительностью по 5 минут. Курс лечения 10-12 процедур.

* При гайморите и хроническом насморке: взять красный кирпич, хорошо его нагреть, положить на дно ведра, затем полить кирпич чайным грибом, закрыться с головой и дышать паром (как это мы делаем над картошкой в мундире), потом выпить полстакана гриба и закапать его в нос по 3-4 капли в каждую ноздрю. После всего этого лечь в постель. Процедуру повторить в течение 10-12 вечеров. Потом перерыв на месяц. Дальше - по обстоятельствам.

* При гайморитах: дважды в день, утром и вечером, закапывать в каждую ноздрю по 5 капель свежего сока татарника колючего в течение 10 дней. Здесь срабатывает инулин, в большом количестве содержащийся в растении.

Болезни легких

Прежде чем перейти к лечению болезней легких рассмотрим вкратце функции легких. Из гортанной части глотки воздух направляется в гортань, которая является не только органом, проводящим воздух, но и органом голосообразования. Непосредственным продолжением гортани является трахея (дыхательное горло); длина ее от 9 до 12 см, а диаметр около 1,5-2 см. Из области шеи трахея переходит в грудную полость и на уровне 4-5 грудных позвонков делится на правый и левый главные бронхи. В области корней легких бронхи делятся сначала на долевые, а затем на сегментарные бронхи. Последние продолжают делиться на более мелкие бронхи, образуя бронхиальное дерево правого и левого легких. Бронхиолы делятся на трубочки совсем маленького диаметра - тоньше человеческого волоса. На их концах находятся крохотные воздушные пузырьки - альвеолы. Снаружи каждая альвеола покрыта тонкой сеткой капилляров, по которым течет кровь. Стенки альвеол такие тонкие, что газы легко проникают через них в капилляры. Воздух из носа и рта по трахее свободно перемещается вниз, к легким. В легких сосредоточены около 300 миллионов альвеол, имеющих огромную общую поверхность, что обеспечивает высокую эффективность газообмена между воздухом в легких и кровью в капиллярах.

Легкие лежат в грудной полости по обеим сторонам от сердца.

Каждое легкое заключено в замкнутый тонкостенный мешок, образованный тонкой, влажной, блестящей оболочкой - плеврой.

Между плеврой и легкими находится жидкость, облегчающая движение легких при дыхании. Каждое легкое бороздами разделено на несколько крупных частей, называемых долями. Левое легкое имеет только две доли, а правое легкое больше левого и содержит три доли. Легкие лучше всего поддаются лечению в период своей наибольшей активности, т. е. с 3 до 5 часов утра. Признаками нарушений их деятельности являются потускнение, сечение и выпадение волос, частая икота, зевота, сонливость, кашель, повышение температуры тела в период с 15 до 18 час.

Кислород разносится по телу с потоком крови и участвует в получении энергии из пищи. В результате окисления органических молекул образуются ненужный организму углекислый газ и вода.

Кислород необходим организму для более эффективного получения энергии, так как процессы с участием кислорода дают выход энергии примерно в 10 раз больше, чем бескислородные. Вдыхая кислород при повышенном давлении, можно лечить некоторые заболевания. Излишек углекислого газа из крови переходит в альвеолы легких и далее при выдохе выходит через рот и нос наружу.

При нормальном дыхании на каждом вдохе в легкие поступают около 500 см³ воздуха, который затем, обогатившись углекислым газом, удаляется при выдохе. Поступающий из альвеол в кровь кислород растворяется в жидкой плазме крови и затем соединяется с молекулами гемоглобина в эритроцитах. При движении крови по телу кислород переходит в клетки мышц и других тканей, а навстречу ему в кровь поступает образующийся в тканях тела углекислый газ, растворяющийся в крови.

По мнению К. П. Бутейко, автора методики лечения болезней посредством рациональной организации дыхания, от глубокого дыхания увеличивается содержание холестерина в крови, расширяются вены, могут возникнуть геморрой и насморк. 20-40 мин. глубокого дыхания могут, по его мнению, вызвать смерть. Чтобы измерить глубину дыхания, нужно сделать спокойный полный выдох без напряжения и засесть по часам, сколько минут удастся продержаться, не дыша (максимальная пауза). Здоровым людям с нормальным дыханием кислорода хватает на 60 с., больным - до 15 с. Бутейко советует дышать по системе: выдох-пауза-пауза, выдох-пауза-пауза, не концентрируя внимание на вдохе, который происходит при этом естественным путем, без нашего сознательного участия. Но это лишь один из элементов методики. Например, уменьшением глубины дыхания можно лечить болезни щитовидной железы, для этого нужно говорить на выдохе, подтянув живот и сжав легкие.

Пневмония

Пневмония - воспаление легких. Это инфекционное заболевание легких, возникающее либо как самостоятельная болезнь, либо как осложнение других заболеваний. Пневмония не заразна и не передается от человека к человеку. Развитию заболевания способствуют сильное переохлаждение, значительные физические и нервно-психические перегрузки и другие факторы, снижающие сопротивляемость организма. Воспаление легких большей частью вызывают резкий, пронизывающий ветер в суровое время года, холодное питье для утоления жажды в разгоряченном состоянии или после утомительной физической работа, и т. д. Чаще всего причиной воспаления служит переохлаждение, вызвавшее задержку пота и замыкание капилляров, что, в свою очередь, приводит к приливу крови внутрь тела, в частности к легким, и перегрузке.

Главной причиной эмфиземы легких С. Кнейпп считал общую слабость организма, малокровие, неправильное и недостаточное кровообращение. Второй причиной, с его точки зрения, служат газы, которые давят на органы верхних частей тела, что затрудняет естественное дыхание.

Рецепты

* При воспалении легких: заварить 1 стаканом кипятка 15 г травы иван-чая и настоять 1 ч. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды.

* Умиравших от воспаления легких нередко излечивали банками и "супербанками". Растопить русскую печь или нагреть духовку, как для выпечки хлеба. Постелить в печи (духовке) лист асбеста и поставить на него маленькие глиняные горшочки (с брюшком) вверх дном, предварительно обмазав их края тестом для предохранения от чрезмерного нагревания. Затем простерилизованным острым ножом сделать мельчайшие надрезы (до 10 штук) на теле больного в том месте, куда должна быть поставлена "супербанка", после

чего поставить горшочки на надрезы и оставить на 7-10 мин. Под банкой соберется темная кровь. Однако для того чтобы ставить "супербанки", требуется большой опыт.

* При пневмонии и хронических бронхитах: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. высушенной травы чины посевной и настоять 1 ч. Пить по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Для очищения легких от мокроты следует питаться медом с ядрами лесных орехов, что особенно хорошо помогает при длительном кашле. Очень полезны отваренные в сладком вине кедровые орехи: на 0,5 л вина 50 г орехов и варить 20 мин.

* При подозрении на воспаление легких можно применять компресс из творога. Его следует применять только при условии, что пациент не получает антибиотики. Компресс из творога надо делать очень тщательно, он даст эффект лишь при полном соблюдении всех правил: творог может быть любого качества, даже замороженный (его, естественно, надо разморозить). Творог чуть подогреть (не на огне), проще всего его положить на батарею. Можно подогреть творог в выключенной теплой духовке. Можно смешать с медом: на 100 г творога 1 ст. л. меда. Последовательность слоев та же, что и при медовой лепешке. К телу творог. Он намазывается тонким слоем на кухонное полотенце, затем - вощеная бумага, махровое полотенце и шерстяной платок, который плотно завязывается поверх всего.

* Чтобы избавиться от кашля после воспаления легких, вскипятить 1 стакан свежего непастеризованного молока с двумя плодами белого сушеного инжира. Пить горячим 2 раза в день по 1 стакану после еды.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. будры плющевидной и настоять 1 ч. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин. до еды. Растение ядовито!

* Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. травы аистника и настоять, укутав, 1 ч. Пить по 1/2 стакана 2-4 раза в день за 20 мин. до еды.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. живокости полевой и настоять 30 мин. Пить по небольшому глотку через 1 ч. в течение дня. Растение ядовито!

* Смешать 10 г сосновых почек, 20 г корня фиалки душистой и 40 г исландского мха. Залить 1 стаканом холодной воды 4 ч. л. смеси, настоять 2 ч., кипятить 4 мин., остудить и процедить. Пить теплым 3 раза в день.

* Втирать в грудь или спину мазь следующего состава: растереть и смешать 1 часть воска и 4 части гусиного жира (можно заменить его куриным жиром или овечьим салом) до получения густой мази.

* Миндальное масло применяется при воспалении легких, оно действует охлаждающе. Больным давать по 1 ст. л. масла 3-4 раза в день.

* Настой листьев настурции эффективен при легочной недостаточности. 10 листьев заваривают 1 л кипятка, настаивают 10 мин. и процеживают. Пьют в течение дня по 1/2 стакана.

* При наличии опухоли легкого пить 3 раза в день после еды по 25 г сока алоэ с медом. На курс лечения необходимо иметь 3-литровую банку сока и 3-литровую банку свежего меда. Лечение продолжается 6 месяцев и проводится следующим способом: выдавить сок из 3-4 листочков алоэ и соединить его с таким же количеством меда. Поставить эту массу в холодильник.

* Семена крапивы, сваренные в вине, исцеляют плеврит и воспаление легких: на 1 стакан вина взять 1 ст. л. семян, варить на медленном огне после закипания 20 мин.

* При воспалении горла и легких принимать настой пустырника: 20 г травы на 1 стакан кипятка, настоять 30 мин., процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день. Аптечную настойку принимать по 10 капель 3 раза в день.

* Б. В. Болотов предлагает следующий метод излечения заболевания легких: за час до процедуры съесть вареное легкое животного (50-100 г).

Затем принять кислородные ванны с подводным массажем. После ванны выпить квас, приготовленный следующим образом: 3 л воды, 1 стакан девясила (или фиалки трехцвет-

ной), эвкалипта, сосновой хвои, 1 стакан сахара, 1 ч. л. сметаны. Все бродит в кислородной среде не менее двух недель. Пить примерно по 1 стакану перед едой или после процедур.

* При заболеваниях легких полезно есть жмыхи черной редьки.

Крупозное воспаление легких

Из-за проникновения жидкой части плазмы в просвет альвеол возникает крупозное воспаление легких (отек легких). Появление в альвеолах жидкости, богатой белком, ведет к образованию пены, нарушающей газообмен между атмосферным воздухом и кровью. Восстановить этот газообмен могут вещества, уменьшающие поверхностное натяжение белковой жидкости, т. е. противовспенивающие средства (например, этиловый спирт). С этой целью обогащают воздух парами таких веществ и дают больному дышать полученной смесью. Но наиболее эффективными противоотечными средствами являются сердечные гликозиды. Иногда отек легких имеет аллергическую природу. В таких случаях помогают антигистаминные препараты.

Крупозное воспаление легких начинается с сильного сотрясающего озноба и глухой боли в груди именно в пораженном воспалением месте, дыхание при этом затруднено, появляются кашель, жар и сухость кожи. В более серьезных и тяжелых случаях дыхание вначале бывает частым и затрудненным. Приступы кашля иногда сопровождаются выделением мокроты. Пульс очень частый, кожа горячая, красноватого или бледно-желтого цвета. Хорошими признаками близкого выздоровления считаются горячий пот, успокоение пульса и дыхания, увлажнение носа, обильные мочекислые осадки в моче и рыхлая, похожая на сливки мокрота.

Рецепты

* Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. измельченных корней синюхи и подержать 30 мин, на кипящей водяной бане или 4 ч. в термосе. Принимать по 50-70 мл 4 раза в день после еды.

* При болезнях легких: смешать 100 г сливочного несоленого масла, по 400 г нутряного свиного сала, меда и сахара, 100 г какао, 8 яичных желтков и 3 стакана сливок. Желтки, сливки и какао сбить вместе, масло и сало разогреть. Все вместе смешать и кипятить до тех пор, пока не получится тесто, как для блинчиков. Остудить и употреблять 3 раза в день по 1 ст. л.

* Заварить 1 стаканом кипятка 20 г измельченной коры ивы козьей, кипятить на малом огне 7-10 мин., настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

Плеврит

Плеврит - воспаление плевры. Обычно возникает как осложнение воспаления легких, реже - как следствие туберкулеза, ревматизма и других инфекционных и аллергических заболеваний, а также ранений и повреждений грудной клетки.

Признаки плеврита:

- постоянная лихорадка;
- колющая боль под ребрами, причем, эта боль часто проявляется только при вдохе;
- неглубокое и учащенное дыхание;
- кашель, возникающий только от повреждения легкого. Иногда в начале болезни кашель бывает сухой, а в дальнейшем - с мокротой, однако появление мокроты в самом начале заболевания является хорошим признаком.

Заболевания легких учащаются зимой и осенью, особенно в дождливую осень, следующую за сухим летом. Холодный воздух вреден для легких, если только они не страдают от сильного перегрева. Болезни легких часто влекут за собой заболевания печени, а сильное охлаждение и сильное нагревание ведут к водянке легких. Легкие можно упражнять, громко разговаривая или усиленно вдыхая воздух, чтобы сделать более разреженными находящиеся в них вредные вещества.

Рецепты

* Лучше всего лечение плеврита начать с компресса из губки, смоченной в горячей воде. Сильно действуют соленая или морская вода, а также компресс с уксусом, чечевицей и капустой на шерстяной тряпочке, пропитанной маслом. Такой компресс устраняет боль. Чтобы снять боль при плеврите, рекомендуется накладывать на больное место лекарственную повязку с горчицей. По истечении седьмого дня болезни сделать драже из смеси равных количеств меда и коровьего масла, к которой добавлены миндаль и семена крапивы из расчета по 1 части миндаля и крапивы на 4 части смеси меда с маслом. Драже охладить и сосать по 3-4 раза в день. Когда болезнь явно пойдет на спад, можно пользоваться банками. В продолжение всего лечения и первое время после выздоровления необходимо избегать сильного охлаждения.

* Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. хвоща полевого и настоять 3 ч. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

Сердечнососудистые заболевания

Атеросклероз

У людей, не соблюдающих диету и не выполняющих регулярно физические упражнения, систематически подвергающихся стрессам, стенки артерий покрываются холестерином, разрушающим их и формирующим рубцовую ткань. Возникает заболевание, называемое атеросклерозом.

Значительную роль в защите от угрозы атеросклероза играют женские половые гормоны. С началом возрастных изменений у женщин исчезает защита гормонов, и они так же, как и мужчины, становятся уязвимы.

Атеросклероз у людей старше 35-40 лет обычно появляется при наличии следующих факторов:

- недостаток поступления с пищей растительных волокон, антиоксидантов (витамины Е, С, бета-каротиноидов, флавоноидов, тиоловых соединений и др.), калия, магния, хрома;
- избыток в рационе окисленных жиров, окисленного холестерина и т.п.;
- принадлежность к мужскому полу;
- повышение калорийности рациона;
- брюшное ожирение;
- потребление избыточного количества рафинированных продуктов;
- курение;
- резкие изменения в режиме питания;
- мягкая питьевая вода;
- повышенное потребление обработанного молочного белка - казеина;
- загрязнение окружающей среды.

В результате образования бляшек и закупорки сосудов пораженная часть сердца лишается кровоснабжения. Не получая питания и кислорода, она прекращает функционировать. Это и называется сердечным приступом.

Борьбу с атеросклерозом надо начинать не тогда, когда он уже имеется, а задолго до этого - с проявлений нейро-сосудистой дистонии.

Атеросклероз развивается медленно, иногда в течение десятков лет, поражая сосудистую систему и затрудняя поступление с кровью питательных веществ к органам и тканям: Согласно данным одних источников, ни один лекарственный препарат не может повернуть атеросклероз вспять. По другим сведениям, атеросклероз может периодически появляться и исчезать, в зависимости от различных обстоятельств.

Для того чтобы вернуть тканям их естественные функции, необходимо возродить капиллярную систему в ее прежнем состоянии, создать новые пути кровоснабжения орга-

нов. Это достигается разными путями, один из которых - теплые ванны с отварами трав и ванны на основе скипидара (залмановские ванны). Другой способ - применение различных лекарственных средств растительного происхождения. При лечении сердца избегайте употребления растительных жиров. Растительные жиры легко окисляются как на воздухе, так и в организме, превращаясь в олифу. Олифа же является ядом не только для почек и печени, но и для сердечнососудистой системы.

Все блюда можно зажаривать на свином жире или на топленом сливочном масле, хорошо подсоленном.

Рецепты

* При атеросклерозе рекомендуется пить сок из свежих листьев белокочанной капусты по 1/2 стакана за 15 мин, до еды: он снижает содержание холестерина в крови.

* Наполнить пол-литровую банку высушенными розовыми головками клевера, залить их 0,5 л водки и поставить на 2 недели в темное место. Пить по 1 ст. л. перед сном. Курс лечения 3 месяца, перерыв 2 недели,

* Высушить на воздухе кору рябины красной (слоем толщиной 1-2 см), снятой с дерева ранней весной в начале сокодвижения. Залить 0,5 л воды 5 ст. л. измельченной коры, довести до кипения и держать на малом огне 2 ч. под крышкой. Процедить и пить по 25-30 мл 3 раза в день за 20 мин. до еды. Отвар держать в холодильнике не более двух дней, подогревая перед приемом. Курс лечения 1,5-2 месяца.

* Смешать 20 г травы тысячелистника, 20 г омелы белой и 50 г цистозиры бородачой, заварить 1 ст. л. смеси 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 21 день.

* Залить 1 стаканом холодной воды 2 ч. л. корневищ девясила, настоять 3 ч., поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на малом огне 10 мин. и процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день в течение месяца.

* Предупредить развитие атеросклероза можно, регулярно принимая сок редьки с медом (по вкусу). Для профилактики атеросклероза следует также есть яблоки. Пектин, содержащийся в них, способен удалять из организма все лишнее, и в том числе избыток холестерина.

* Полезно в день выпивать по 20 г растительного масла или сока граната или съедать по 100 г нежирного творога.

* Смешать 10 г травы руты, 10 г лапчатки гусиной, 30 г омелы белой и 30 г полевого хвоща. Залить 1 ст. л. смеси 1 стаканом холодной воды, настоять 4 ч., кипятить 4 мин. и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

* Смешать 5 г арники горной, 25 г травы тысячелистника и 20 г травы зверобоя. Залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 2-3 ч., кипятить на малом огне 5 мин., настоять 15 мин. и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

* Смешать Юг плодов тмина, Юг травы руты, Юг травы мелиссы, 15г корня валерианы, 20 г цветков боярышника, 20 г листьев барвинка, 30 г травы омелы белой и 20 г плодов шиповника, заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. смеси и настоять 1 ч. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

* Смешать 10 г цветков ландыша майского, 20 г листьев мелиссы, 30 г травы лапчатки гусиной и 30 г травы руты, залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 3 ч., кипятить на малом огне 5 мин., настоять 30 мин. и процедить. Выпить все глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

* В течение 1 месяца 3 раза в день перед едой пить по 30-40 капель настойки аралии маньчжурской: залить 1/2 стакана воды или 50 мл спирта 1 ч. л. сырья и настоять 3 недели.

* Заварить 1 стаканом кипятка 20 г ягод боярышника, настоять 2 ч. и пить как чай.

* Заварить 2 стаканами кипятка 3 ст. л. измельченного корня одуванчика, довести до кипения и кипятить 15 мин. на слабом огне. Пить по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 мин. до еды.

Выкапывать корни нужно либо ранней весной до цветения, либо после увядания листьев. Курс лечения 1 месяц.

* Смешать 30 г травы руты, 20 г травы чабреца и 40 г листьев Melissa, залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 3 ч., кипятить 5 мин. и настоять 15 мин. Выпить глотками в течение дня. Курс лечения 1 месяц.

* Смешать 15 г травы руты, 25 г листьев боярышника, 25 г цветков боярышника и 10 г корня валерианы, залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 3 ч., кипятить 4 мин., настоять 20 мин. и процедить. Выпить глотками за 1 день. Курс лечения 3-4 недели.

* Смешать 30 г травы тысячелистника, 15 г барвинка малого, 15 г полевого хвоща, 15 г омелы белой и 15 г цветков боярышника, залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч., прокипятить 5 мин., настоять 20 мин. и процедить. Выпить глотками в течение дня. Курс лечения 3-4 недели.

* Настоять 40 г травы клевера лугового на 0,5 л 40%-го спирта в течение 10 дней. Принимать перед обедом или перед сном по 20 г Курс лечения 3-4 недели.

* Смешать по 10 г крапивы двудомной и травы тысячелистника, кипятить 1 ст. л. смеси в 0,5 л воды в течение 10 мин. Принимать по 0,5 стакана на ночь. Этот отвар улучшает также обмен веществ. Курс лечения 3-4 недели.

* Смешать по 30 г корней одуванчика, пырея, мыльнянки и травы тысячелистника, настоять в 1 стакане кипятка 1 ст. л. смеси в течение 1 ч. Принимать по 1 стакану утром и вечером. Лечение продолжительное. Курс лечения 3-4 месяца.

* Настоять 50 г корня переступня белого в 0,5 л 40%-го спирта в течение 10 дней. Принимать по 5 мл 3 раза в день. При тромбофлебите принимать нельзя! Курс лечения 3-4 недели.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих измельченных листьев подорожника и настоять 1 ч. Выпить эту суточную дозу глотками в течение часа. Можно использовать свежие листья подорожника: нарезать, намять, выжать сок, смешать с равным количеством меда и варить 20 мин. Принимать по 2-3 ст. л. в день. Хранить в прохладном месте в хорошо закрытой посуде. Курс лечения 3-4 недели.

* Смешать равные части травы хвоща, листьев березы, корней одуванчика, корневищ пырея, корней мыльнянки, травы тысячелистника, плодов аронии и рылец кукурузы. Залить 1 стаканом кипятка на 1 ст. л. смеси и настоять 30 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения 3-4 недели.

* Приготовить отвар из полевого хвоща: 2 ст. л. измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 30 мин. и пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

* Полезны при атеросклерозе молотые пшеничные отруби. Перед добавлением в пищу отруби залить крутым кипятком на 30 мин., после чего воду слить. Получившуюся кашу класть в любое блюдо сначала по 1 ч. л., через 7-10 дней - по 2 ч. л., еще через 7-10 дней - по 1-2 ст. л. 2-3 раза в день.

* При атеросклерозе принимается внутрь настой чайного гриба.

* Лечит склероз сосудов головного мозга рябина обыкновенная: 200 г коры рябины кипятить 2 ч. в 0,5 л воды и принимать по 20-30 г 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При атеросклерозе следует есть салаты следующих видов:

1. Свекла, яблоки, чеснок, кислое молоко.
2. Яблочное пюре, черная смородина, морская капуста.
3. Брусника, хрен, лук, земляника, чеснок, горчица, капуста.
4. Цветы одуванчика, розы, фиалки, акации, клевера.
5. Листья липы, акации, ясеня, малины, земляники, хмеля, черной смородины, барбариса, почечуйной травы, пижмы, подорожника, хвоя лиственницы.
6. Ботва свеклы, моркови, редиса, редьки, сельдерея, ревеня, спаржи, огуречной травы.

В рационе резко ограничить богатые холестерином животные жиры: сливочное масло, сало, сливки, сметану, изделия из сдобного теста, крем тортов, пирожных. Ежедневно

включайте в меню 1,5-2 ложки растительного масла, поскольку оно нормализует жировой и холестеринный обмен и, что очень важно, усиливая перистальтику кишечника, способствует удалению избытка холестерина из организма.

Старайтесь больше есть продуктов моря - морскую капусту, кальмары, криль: они оказывают антисклеротическое действие.

При атеросклерозе сужается просвет сосудов, увеличивается давление на их стенки, происходит их растяжение, что замедляет движение крови и может вызвать образование сгустка - тромба, полностью блокирующего кровоток. Если тромб появляется в одной из артерий сердца, он создает ситуацию, называемую коронарным тромбозом, или коронарной закупоркой. Если кровяной сгусток блокирует циркуляцию крови в каком-то участке мозга, развивается инсульт (апоплексия). Пораженная часть мозга не получает кровь, насыщенную кислородом, и часть тела, которую контролировал этот участок мозга, парализуется. Инсульт происходит, если какая-то часть мозга перестает снабжаться кровью.

Когда клетки мозга лишаются кислорода и крови, они перестают функционировать. Части тела, управляемые этими клетками, также не могут функционировать. Результаты инсультов зависят от того, какая часть мозга поражена, и насколько серьезны размеры поражения. Инсульт может иметь фатальный исход. Он может вызвать параличи частичные или полные. "Легкий" инсульт может вызвать потерю речи, памяти, затруднение движений и др.

После инсульта нервные клетки могут восстановиться или их функции возьмут на себя другие клетки мозга. Восстановление функций после инсульта требует очень много времени.

* При инсульте: очистить от кожуры 0,5 лимона, залить его отваром хвои и пить за час до еды или через час после еды по 0,5 стакана (до двух лимонов в день) 2-3 недели. Сделать перерыв в 30 дней и снова повторить курс лечения. Рецепт приготовления хвойного отвара: мелко измельчить 5 ст. л. иголок молодой хвои (ели, сосны, пихты, можжевельника), залить 0,5 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 10 мин., настоять 6-8 ч. в теплом месте, процедить.

Приготовление хвойного экстракта ниже будет приводиться трижды.

Склероз сосудов

Уплотнение стенок сосудов и тканей вследствие замещения их специфических структурных элементов (железистых клеток, мышечных волокон и т. п.) соединительной тканью называется склерозом сосудов. Такие процессы могут развиваться во всех органах и тканях человека. Прогрессирование склеротических явлений приводит к постепенному снижению функций пораженного органа вплоть до полной их утраты.

В большинстве случаев причинами склероза являются различные воспалительные заболевания (туберкулез, сифилис, хронические воспалительные процессы и т. п.), а также нарушение обмена веществ, обусловленное длительным кислородным голоданием тканей, расстройствами функций эндокринной системы и т. д.

Противостоять накоплению в артериях холестерина можно, улучшая деятельность печени, обеспечивающей нормальные биохимические превращения всех веществ, поддерживая ее в хорошем состоянии. Самым действенным профилактическим средством против склероза является здоровый образ жизни, отсутствие лишнего веса, занятия физическими упражнениями, употребление в пищу продуктов, содержащих минимальное количество холестерина или вообще его не содержащих. К потере эластичности сосудов ведут курение и недостаток в организме витамина С.

Рецепты

* Софора японская удаляет органические соли со стенок сосудов и очищает кровь: 50 г цветов или плодов софоры настоять на 0,5 л водки в течение месяца. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 3-4 месяцев. Тем, кому нельзя употреблять спиртное, нужно заварить 1

ст. л. софоры 1 стаканом кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1-2 ст. л. 3 раза в день.

* Омела белая удаляет неорганические соли, успокаивает и регулирует давление. Растение высушить, истолочь в порошок, заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. порошка и настоять ночь в термосе. Пить по 2 ст. л. маленькими глотками за 15-20 мин. до еды в течение 3-4 месяцев. Сочетание омелы и софоры хорошо очищает сосуды, делает их эластичными. Эти растения полезны для тех, кому за 40 лет.

* При рассеянном склерозе: намазать медом все тело и с помощью массажа "вытягивать" кожу. Курс лечения 4-6 месяцев.

* Нужно использовать методику лечения суставного ревматизма, включая ванны.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев земляники и настоять 1 ч. Пить как чай в течение дня.

* При рассеянном склерозе и атеросклерозе: заварить 1 стаканом кипятка 2-3 ч. л. мордовника шароголового (при нормальном кровяном давлении), настоять ночь в термосе и пить в течение дня в 3-4 приема.

В малых дозах мордовник повышает давление, в больших - снижает, что дает возможность варьировать дозой, уменьшая или увеличивая ее наполовину. Но не более! Курс лечения 2 месяца, перерыв 10 дней.

* При рассеянном склерозе и атеросклерозе помогает свежий сок лука, смешанный с таким же количеством меда. Принимать смесь нужно 3 недели по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч. до еды или между едой. При необходимости лечение можно продлить до двух месяцев.

* При рассеянном склерозе и атеросклерозе: 1 дес. л. цветков (листьев; семян или все вместе) гречихи посевной залить 0,5 л кипятка, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Курс лечения 3-4 недели.

* При рассеянном склерозе: измельчить 5 ст. л. иголок молодой хвои (ели, сосны, пихты, можжевельника), 2-3 ст. л. плодов шиповника, 2 ст. л. луковой шелухи, залить 1 л воды, поставить на огонь и довести до кипения, Варить на малом огне 10 мин., настоять 6-8 ч. в теплом месте, процедить. Пить по 0,5 стакана 4-5 раз в день.

Васкулит

Васкулит - воспаление стенки кровеносных сосудов кожи и подкожной клетчатки, опасен тем, что патологические изменения в сосудах кожи нередко принимают затяжное течение. Возникновение васкулита связано, прежде всего, с нарушением иммунной системы организма. Васкулит порой бывает своеобразным проявлением - кожным синдромом - ревматизма, опухолей, системной красной волчанки, аллергии - заболеваний, причиной которых является нарушение иммунного статуса. Часто к воспалению сосудистой стенки приводят очаги тлеющей хронической инфекции, например тонзиллит, гайморит аднексит. Может возникнуть васкулит как осложнение перенесенного респираторного заболевания, ангины, гриппа.

При васкулите поражается преимущественно кожа нижних конечностей, причем симметрично. В крови больного образуются патологические иммунные комплексы, которые оседают на сосудистой стенке и повреждают ее. Тогда ноги покрываются сыпью, на них появляются геморрагические пятна, образуются пузыри, наполненные кровью, узлы, а впоследствии - язвы. Больного беспокоят боль в мышцах и суставах, жжение, зуд пораженных участков кожи, быстрая утомляемость.

Острые, копченые, соленые продукты, консервы, крепкий чай, кофе, цитрусовые, шоколад могут спровоцировать обострение воспаления в коже.

Более тяжело васкулит протекает на фоне сахарного диабета, гипертонической болезни, хронической венозной недостаточности.

Старайтесь подолгу не стоять и помногу не ходить. Курение приводит к обострению васкулита.

Отток крови из нижних конечностей облегчает состояние больного.

Мыться больным можно с той же периодичностью, как и абсолютно здоровым людям, однако не стоит сильно тереть мочалкой кожу. Купаться можно везде, но только при условии, что температура воды не ниже 22 градусов.

Аритмия

Аритмией обычно называют различные отклонения и нарушения ритма сокращений сердца (перебои, замирания, резкое хаотическое сердцебиение). Аритмии нередко возникают при заболеваниях центральной и вегетативной нервной системы, а также при эндокринных заболеваниях. Наиболее часто аритмия появляется вследствие поражения миокарда и проводящей системы сердца.

Поэтому в роли противоаритмических могут выступать средства, успокаивающие нервную систему, улучшающие питание сердца и нормализующие работу проводящей системы сердца.

Рецепты

* При сердечных аритмиях применяется сок тысячелистника по 20-30 капель на прием вместе с 20-25 каплями сока руты в смеси с виноградным вином или другим вином малой крепости или запивается таким вином.

* При болезнях сердца и аритмиях принимать отвар из цветов и листьев боярышника: залить 3 стаканами кипятка 1 ст. л. сырья и настоять, укутав, 30 мин. Пить по 1 стакану 3 раза в день после еды в течение 2-3 недель.

* Чтобы избавиться от сердцебиений на нервной почве: натереть 0,5 кг лимонов, перемешать их с 0,5 кг меда и 20 истолченными абрикосовыми зернышками. Принимать утром и вечером до еды по 1 ст. л.

* Для замедления ритма сердечных сокращений, увеличения скорости кровотока и повышения тонуса сердечной мышцы (при прогрессирующей мышечной дистрофии): залить 2 части травы льнянки 10 частями водки (на водке трава настаивается вдвое дольше, чем на спирту), настоять 21 день. Принимать при нормальном и повышенном давлении по 30-40 капель, при гипертонии - по 1-2 ч. л., запивая глотком воды, в течение 3-4 недель.

* При тахикардии помогает отвар травы горицвета. Залить 1 стаканом воды 1 ч. л. травы, кипятить на малом огне 3 мин., настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 2-3 недель.

* При сердцебиении: смешать 1 часть измельченной свежесорванной травы гвоздики и 5 частей растительного масла и настоять 8 дней. Принимать по 10 капель 3 раза в день. Можно также залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы гвоздики и выпарить отвар наполовину на слабом огне. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день в течение двух недель.

* При неврозах и сильных сердцебиениях: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней спаржи, довести до кипения, кипятить 2 мин., положить в горячий отвар 1-2 ч. л. сушеной травы спаржи и настоять, укутав, 2 ч. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 4 недель.

* При сердцебиении: залить 1 стаканом кипятка 5 стебельков с листьями белозора болотного (ядовит), кипятить на малом огне 5 мин., настоять 2 ч. и процедить. Пить по 1 ч. л. 2-3 раза в день. Быстрее отвара действует настойка: залить 0,5 л водки горсть сухой травы белозора и настоять в теплом месте 9 дней. Принимать 3 раза в день: первую неделю - по 20 капель, вторую - по 30 капель, третью - по 40 капель, а с четвертой недели - по 50 капель в течение трех месяцев, за 30 мин. до еды, запивая каждый раз 50 мл воды или травяного настоя цикория. При первых же признаках возобновления тахикардии курс лечения повторить.

* При повышенной возбудимости и невротических болях в сердце: залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. цветов цикория и настоять, укутав, 2 ч. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 3-4 недель.

* Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. фиалки трехцветной и настоять 4 ч. Принимать при неврозах по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение 3-4 недель.

* При неврозах сердца: истолочь шишки хмеля в порошок и принимать его по щепотке (1/2 ч. л.) 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 3-4 недель. Можно также пить по 3 глотка 3-4 раза в день водный настой шишек хмеля: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. шишек, настоять, укутав, 2 ч. и процедить.

* При сердечнососудистой недостаточности (для усиления сокращения сердца), для улучшения мозгового кровообращения и снижения невротических сердечных болей помогает водный настой чистеца лесного. Заварить 0,5 л кипятка 1 ч. л. измельченного растения, настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Через неделю следует пить более концентрированный настой: 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. В третью неделю и далее - 2 ч. л. на 1 стакан кипятка. Принимать по 1 ст. л. в течение двух месяцев. Средство сильнодействующее.

* Страдающим сердцебиениями (тахикардией) рекомендуется заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухой измельченной мяты (лимонной мяты), настоять 30 мин., процедить и пить в теплом виде по 0,5 стакана 3 раза в день до еды. Если эта доза окажется слишком большой, можно ее снизить, прислушиваясь к своему организму. Лечение продолжительное.

Сердце лучше всего поддается лечению в период своей наибольшей активности, т. е. с 11 до 13 час. Признаками неполадок с сердцем служат появление красных прожилок на белках глаз, отечность, чернота под глазами, дефекты кожи носа и лба, краснота под мышками, торопливая речь, боязнь аудитории (страх выступить перед публикой), страх высоты, напряженная манера работать, (стиснув зубы или губы), беспричинная тревога или страх, застенчивость, субъективное чувство умственной истощенности. Работоспособность сердца снижается примерно в 13 и в 21 час и ночью - в это время не стоит подвергать его перегрузкам.

Стенокардия

Когда одна из артерий сердца временно лишается кислорода, она спазмируется. Это называют стенокардией или грудной жабой.

При стенокардии периодически возникают острые приступы сжимающей (давящей) боли в левой половине грудной клетки, отдающие в левую руку. Эти приступы вызывают чувство страха и слабость. Спазмы длятся непродолжительное время, обычно не больше нескольких секунд, иногда 3-5 мин., реже более 15-20 мин.

Если спазм длится полчаса, это серьезное основание для подозрения на коронарную закупорку.

Стенокардия является одним из проявлений ишемической болезни сердца, обусловленной нарушением коронарного кровообращения.

Такие заболевания, как повышенное кровяное давление, тучность и диабет, способствуют преждевременному развитию атеросклероза и появлению первых симптомов стенокардии.

При стенокардии необходимо соблюдать следующие основные правила:

1. Исключить из диеты все жиры животного происхождения.
2. Отказаться от продуктов животного происхождения как от источников холестерина (и особенно от таких, как мозги, яичный желток, сливочное масло, сметана, сливки, сыры, печень, почки, икра).
3. Два раза в день совершать прогулки, взяв с собой таблетки нитроглицерина.
4. Для предупреждения приступов боли за грудиной нужно принимать лекарство до ожидаемого приступа.
5. Занимаясь физическим трудом или упражнениями, не следует доводить себя до физического и нервного переутомления.

6. Нельзя подниматься на верхние этажи по крутым ступенькам или в горы, носить тяжести и гулять при холодном ветре.
7. Следить за регулярностью опорожнения кишечника, прибегая при необходимости к слабительному
8. Свести к минимуму потребление спиртных напитков, а лучше совсем от них отказаться, поскольку алкоголь нарушает обмен веществ.
9. Отказаться от курения, так как никотин является сильным сосудосужающим ядом.
10. Пить соки и настойки цветов и листьев боярышника (по 50-60 капель в течение 2-3 недель).

Рецепты

* При стенокардии, сопровождающейся одышкой, рекомендуется принимать чеснок с медом. В эмалированную посуду отжать сок 10 лимонов (для этого их можно пропустить через мясорубку), положить туда измельченных 5 головок чеснока и смешать все с 1 л меда, после чего поставить в прохладное место на неделю. Принимать по 4 ч. л. 1 раз в день, медленно, с паузой перед приемом очередной порции в течение двух недель.

* При стенокардии помогает настой боярышника и шиповника: 7 ст. л. (с верхом) смеси ягод боярышника и шиповника залить 2 л кипятка, поставить на теплоизоляционную подставку, тепло укутав, и настаивать сутки. Процедить, выжать набухшие ягоды и поставить настой в холодильник. Пить по 1 стакану 3 раза в день во время еды вместо чая в течение 2-3 недель. Этим способом излечивались даже такие больные, которые держались только на нитроглицерине.

* При стенокардии помогает сок свежей травы пустырника. На зиму сок можно законсервировать. Залить сок спиртом или водкой в соотношении 1:1. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в течение месяца.

* При хронических нарушениях коронарного кровообращения, сердцебиении и нарушении пульса: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного корня валерианы, настоять ночь в термосе. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 2-3 недель.

Гипертония

Сердце выбрасывает кровь порциями, как насос. Поэтому кровь движется по сосудам толчками, которые можно определить по пульсу. Сила, с которой нужно нажать на кровеносный сосуд, чтобы полностью его пережать, соответствует давлению потока крови в сосуде, т. е. величине артериального давления. Артериальное давление зависит от интенсивности выполняемой физической и умственной работы. Рост давления обусловлен усилением работы сердца и сужением некоторых сосудов, как ответ на повышение активности тех или иных частей нервной системы. Как правило, давление повышается в моменты сильных физических нагрузок и при эмоциональном напряжении и возвращается к норме через какое-то время после прекращения действия нагрузки. Устойчивое повышение давления, сохраняющееся и в отсутствие нагрузок, уже является гипертонической болезнью. Наибольшее влияние на величину артериального давления оказывают самые мелкие кровеносные сосуды - капилляры, так как только они способны к наибольшему изменению своего просвета, поскольку, в отличие от крупных сосудов, содержат мышечный слой в виде сплошного ряда колец. Сокращение и расслабление этих мышечных колец определяют тонус сосудистой стенки, диаметр сосуда и его кровенаполнение. В состоянии покоя многие капилляры закрыты, в активном состоянии они открываются до такой степени, что некоторые из них способны пропускать в 700 раз больше крови, чем в состоянии покоя. В период между сентябрем и январем часто наблюдаются спазмы капилляров, многочисленные застои крови, что является одной из причин сезонных болезней.

При недостатке в организме витамина С увеличивается хрупкость капилляров, их сопротивляемость повышают медицинские банки и некоторые другие лечебные процедуры.

Изменение величины артериального давления под действием повышающих (гипертензивных) или понижающих (гипотензивных) препаратов обусловлено влиянием этих препаратов на тонус кровеносных сосудов, объем циркулирующей в них крови и работу сердца.

При этом основное значение для изменения давления крови имеют лекарства, изменяющие тонус сосудов (сосудорасширяющие или сосудосуживающие). Сужению сосудов способствуют лекарства, облегчающие либо усиливающие прохождение нервных импульсов к кровеносным сосудам, а их расширению - средства, ослабляющие нервную регуляцию сосудов. Внезапное повышение артериального давления происходит чаще всего из-за неожиданного возрастания количества в крови сосудосуживающих веществ, поставляемых нервной и эндокринной системами. Давление крови может повышаться и от избытка в ней сахара или соли. Повышенное давление крови может иметь и другие причины: ослабление работы почек, повреждение печени или эпителиальных всасывающих волосков тонкого кишечника, ослабление функции сосудов (повреждение мембранных свойств сосудов), повышенный уровень сахара в крови и др.

Понизить при необходимости артериальное давление можно, уменьшая объем циркулирующей в организме крови. С этой целью обычно применяются пиявки. Можно также принимать мочегонные или нижеперечисленные средства.

Рецепты

* При гипертонии хорошо помогают свежие плоды земляники и черной смородины, сок свеклы с медом (1:1; по 1 ст. л. 4-5 раз в день), печеный картофель вместе с кожурой.

Мед иногда рекомендуют при ослаблении сердечной мышцы как диетическое питательное средство. Однако не следует пить много меда с горячим чаем, так как это приводит к усилению потоотделения при повышенной нагрузке на сердце. Такая дополнительная нагрузка на большое сердце нежелательна, поэтому при заболеваниях сердца мед можно употреблять только небольшими порциями (по 1 ч. л. или 1 ст. л. 2-3 раза в день) с молоком, творогом, фруктами и другими пищевыми продуктами. Мед с соком овощей применяется для лечения больных гипертонической болезнью.

* Для улучшения функций эндокринных желез, нормализации артериального давления и функций сердечнососудистой системы в качестве мощного тонизирующего и регулирующего центральную нервную систему средства рекомендуется в течение месяца принимать настойку измельченного корня аралии маньчжурской: 5 г сырья на 50 мл водки или спирта настоять 2 недели в темном месте. Принимать по 30-40 капель 2-3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Для понижения артериального давления и успокоения центральной нервной системы: настоять в 200 мл водки 30 г коры или корня барбариса в течение 21 дня в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 ст. л. через 1 ч. в течение первых трех дней, а далее 3 раза в день. Курс лечения 2-3 недели.

* При высоком кровяном давлении: положить на дно стакана 1 ст. л. кукурузной муки, залить доверху горячей водой и оставить на ночь. Утром натощак выпить только воду (гущу не размешивать).

* При гипертонической болезни: смешать по 1 стакану сока столовой свеклы, моркови, хрена (тертый хрен предварительно настаивают с водой в течение 36 ч.) и 1 лимона с 1 стаканом меда и принимать по 1 ст. л. 2-3 раза в день за 1 ч. до еды или через 2-3 ч. после еды. Курс лечения 2 месяца.

* Смешать по 1 стакану сока красной смородины, хрена (см. выше), 1 стакан меда и сок 1 лимона и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч. до еды или спустя 2-3 ч. после еды. Хранить такие смеси нужно в хорошо закрывающейся стеклянной посуде в прохладном месте. В начальных стадиях заболевания эти средства дают хороший результат.

* Известны попытки лечения больных в начальных стадиях гипертонической болезни комбинацией цветочной пыльцы и меда в пропорции 1:1 или 1:2.

- * Принимать настой зверобоя по 1/2 стакана 3 раза в день.
- * Для лечения гипертонической болезни: 1 стакан измельченных долек чеснока настаивают в 0,5 л водки не меньше двух недель в теплом и темном месте и принимают по 1 ч. л. 3 раза в день.
- * Чтобы удерживать давление крови в норме, принимать 3 раза в день по полстакана чайного гриба.
- * При гипертонической болезни рекомендуется принимать свежие, распаренные, истолченные и смешанные с медом ягоды калины. Для лучшего усвоения смесь нужно разбавить водой. При болях в сердце следует пить настой ягод калины: 2 ст. л. ягод растереть в ступке, залить 1 стаканом кипятка и настоять, укутав, 4 ч. Принимать по 3-4 стакана в день за 30 мин. до еды в течение 3-4 недель.
- * Смешать равные доли пустырника, сушеницы болотной, цветов боярышника и половину такой доли омелы белой. Заварить 1 л кипятка 1 стакан сбора, настоять, укутав, 4 ч., процедить. Пить по 1 ст. л. (можно до 1/3 стакана) 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 3-4 недель.
- * Для снижения артериального давления: смочить 5-6 %-м уксусом (яблочным или обычным) тряпочку и приложить ее к подошвам на 5-10 мин., наблюдая, когда давление придет в норму.
- * При гипертонической болезни в начальной стадии: натереть 1 лимон или 1 апельсин с кожурой, смешать с сахаром. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день в течение 2-3 недель.
- * Принимать отвар сушеных плодов черной смородины: залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. плодов, греть на малом огне 10 мин., настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.
- * Если давление повышенное, то следует принимать жмыхи красной свеклы, листья липы, малины, цветов и листьев мать-и-мачехи, цветов бузины.

Гипотония

Стойкое снижение артериального давления из-за снижения тонуса сосудов, ослабления сердечной деятельности и других факторов называется гипотонией.

Рецепты

* Для увеличения мощности сердца за час до посещения бани или парилки надо съесть 50-100 г вареного сердца животного. За 15 мин. до входа в парилку выпить сердечный квас или фермент, приготовленный следующим образом: взять 3 л воды 1 стакан растения серого желтушника, или адониса, или ландыша, наперстянки, строфанта, шалфея, купены, добавить 1 стакан сахара, 1 ч. л. сметаны. Все бродит не менее двух недель - в теплом помещении (можно возле радиатора). Разовая доза кваса около 0,5 стакана. После паровой процедуры необходимо провести массаж тела с целью улучшения кровоснабжения органов и конечностей. Наличие микроэлементов, поступивших с сердцем животного, помогает быстрому восстановлению сердечной ткани. 10-20 подобных процедур значительно улучшают сердечную деятельность.

Практически можно добиться, что нарушения в работе сердца будут полностью устранены вне зависимости от возраста больного. Однако необходимо знать, что надо ежедневно употреблять 0,1 г размолотой травы серого желтушника. Горечь этого растения стимулирует работу поджелудочной железы на выработку инсулина, который, расщепляя сложные жиры и сахара, обеспечивает питание сердцу.

* При пониженном давлении и большой слабости, включая и пониженную температуру тела (особенно конечностей), целесообразно употреблять жмыхи капусты, щавеля, подорожника, трифоли, борщевика. Процедуру глотания этих жмыхов продолжать до тех пор, пока тело не разогреется, ноги и руки не перестанут стынуть на холоде.

* Отвар травы татарника колючего усиливает сердечные сокращения, устраняет сердцебиение, тонизирует организм при гипотонии и помогает при сердечной слабости. Высу-

шенный татарник, удалив колючки, истолочь в порошок и принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Можно также залить 2 стаканами кипятка 2-3 ст. л. травы татарника и настоять ночь в термосе. Принять все в течение дня за 3 раза до еды. Принимать в течение 2-3 недель. Сердечная астма

Сердечной астмой именуют приступы одышки, доходящей до степени удушья. Одышка и удушье при этом являются следствием застоя крови в легочных венах. Застой крови в малом круге кровообращения возникает, как правило, из-за слабости мышц левого желудочка при достаточной насосной функции правого отдела сердца. При этом жидкая часть крови (плазма) выходит за пределы кровеносных сосудов легких, пропитывая собой их ткань и даже мелкие бронхи, легочная ткань отекает и затрудняется дыхание, появляется одышка, а в тяжелых случаях - удушье.

Работу левого отдела сердца усиливают сердечные гликозиды, уменьшающие застой крови в малом круге кровообращения и устраняющие отеки легких сердечного происхождения. По своей химической структуре все сердечные гликозиды напоминают половые гормоны и гормоны коры надпочечников, имеющие стероидную структуру. Такие гликозиды содержатся в растениях семейства лютиковых, бобовых, лилейных и др., однако наилучшим средством является наперстянка. Длительный прием лекарств растительного происхождения не вызывает лекарственной зависимости. Однако передозировка этих веществ опасна аритмией и остановкой сердца, наиболее опасны препараты группы строфанта, вводимые в вену.

Поэтому лучше принимать низкие дозы сердечных гликозидов.

Подобрать дозу принимаемого сердечного гликозида можно, ежедневно контролируя пульс или анализируя электрокардиограмму. Так, постепенное урежение пульса при длительном ежедневном приеме препарата свидетельствует о повышении его концентрации в крови, и наоборот. Если все же передозировка произошла, для инактивации сердечных гликозидов в желудочно-кишечном тракте нужно принимать раствор перманганата калия (марганцовка) или малиновый сироп. Эти средства разрушают или связывают сердечные гликозиды.

Рецепты

* При удушье в груди и кровотечениях: залить 1 ст. л. листьев земляники 400 мл воды. Упарить до половины объема. Пить отвар через каждые 2 ч. по 1 ст. л.

* При одышке: смешать по 200 мл оливкового масла и пшеничной водки. Смесь пить по 50 мл 3 раза в день в течение 3-4 недель.

* При сердечной астме помогает настой: 1/2 ст. л. апрельской крапивы, 1 ст. л. апрельской лебеды и 1 ст. л. молодых листьев камыша залить 1 стаканом кипятка, настоять, укутав, 2 ч., добавить 1/2 ч. л. пищевой соды, размешать и настоять 10 дней в тепле на свету. Принимать по 1 ч. л. 1 раз в день за 30 мин. до еды в течение 3-4 недель.

Инфаркт миокарда

Гибель (некроз) участка сердечной мышцы из-за недостаточного снабжения его артериальной кровью называется инфарктом миокарда, причиной которого могут быть сужение питающих сердце кровеносных сосудов, сдавливание их окружающими тканями, например, при отеке, закупорка тромбом или атеросклеротической бляшкой. Однако к некрозу ведет далеко не всякий недостаток кровоснабжения, а лишь затянувшийся во времени (ишемия), да и то только в том случае, когда механизмам адаптации не удастся в течение 30-40 мин. компенсировать этот недостаток. Инфаркт миокарда можно предотвратить, если своевременно устранить или компенсировать ишемические явления, снижая интенсивность метаболизма ишемизированного миокарда и (или) улучшая его кровоснабжение.

Рецепты

* В первые дни заболевания инфарктом миокарда рекомендуется 2 раза в день пить сок моркови с растительным маслом: 0,5 стакана сока и 1 ч. л. масла.

* Для нормализации сердечной деятельности: залить 410 г оливкового или подсолнечного масла 110 г свежесорванной травы василька (в начале цветения), закрыть плотно крышкой и поставить на солнце на 20 дней, после чего процедить. Принимать по 1 ч. л. утром натощак.

* Бюргерова болезнь (артериовенозная форма облитерирующего эндартериита) в начальной стадии лечится красной глиной, смешанной с винным уксусом. Смесь намазать на полотно и приложить к больным местам на 1,5 ч. Повязку нужно накладывать 2 раза в день.

* Для предотвращения развития сердечного приступа, при появлении боли в области сердца рекомендуется проглотить целиком небольшой очищенный зубчик чеснока. Средство это одноразовое, к нему можно прибегнуть при отсутствии под рукой нитроглицерина.

* При болезни сердца: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной травы синеголовника, собранной во время цветения, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить 5 мин. Принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день в течение 2-3 недель.

* Для улучшения деятельности сердца: заварить 0,5 л кипятка 1 ст. л. травы золототысячника и настоять в теплом месте 1 ч. Выпить равными порциями в течение дня за 30 мин. до еды. Принимать в течение 2-3 недель.

* При болях в сердце помогает настой травы мокрицы (звездчатки): залить 0,5 л кипятка 1-2 горсти травы и настоять, укутав, 6 ч. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды в течение 2-3 недель.

* Для улучшения работы сердца: залить 0,5 л кипятка 5 ст. л. высушенной и измельченной травы крапивы, собранной перед цветением. Кипятить 5 мин. на малом огне. Принимать с медом или сахаром по 1/2 стакана 4 раза в день. Можно пить отвар корней: залить 1 стаканом кипятка 15 г измельченных корней, кипятить на малом огне 10 мин., настоять 30 мин. Принимать по 2-3 ст. л. 2-3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 3-4 недель.

* Для улучшения работы сердца: залить 3 частями водки 2 части травы пастушьей сумки (по объему, а не по массе), настоять 9 дней и процедить. Принимать по 20 капель, запивая ложкой воды, 3 раза в день в течение 3-4 недель.

* Для нормализации сердечной деятельности: залить 0,5 л кипятка горсть цветов шиповника (желательно свежих), настоять 0,5-1 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение месяца.

* Для снятия болей в сердце: наполнить стеклянную банку на 2/3 ее объема тычиночными (более крупными по размеру) березовыми сережками, залить их доверху водкой, закрыть и настоять в течение 14 дней. Не процеживать. Принимать от 20 капель до 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. При употреблении этой настойки утихают боли в сердце, исчезает одышка, появляется бодрость.

* При сердечных болезнях помогает настойка грецкого ореха на водке: 30 мелко нарезанных незрелых плодов залить 1 л спирта или водки и настоять на солнце 14 дней. Принимать по 20 капель 3 раза в день в течение 3-4 недель.

* Для восстановления сердечнососудистой системы: измельчить 5 ст. л. иголок молодой хвои (ели, сосны, пихты, можжевельника), залить 0,5 л воды, поставить на огонь и довести до кипения. Варить на малом огне 10 мин., настоять 6-8 ч. в теплом месте, процедить. Пить по 0,5 стакана 4-5 раз в день. Хвоя выводит из организма радионуклиды, химические и другие инородные включения.

* При сердечных отеках: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы грыжника и настоять в термосе 2 ч. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение одного месяца.

* При отеках, связанных с сердечной недостаточностью: приготовить отвар из полевого хвоща: 2 ст. л. измельченной травы заливают стаканом кипятка, кипятят 30 мин. и пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

* Для снятия сердечных отеков: залить 1 стаканом кипятка 2 г истолченного корня или листьев копытня, подержать 30 мин. на водяной бане после остывания процедить. Принимать по 1 ст. л. 4-6 раз в день. Курс лечения 3-4 недели. Такие курсы можно повторять несколько раз в год.

Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен - заболевание вен, выражающееся увеличением их размеров, изменении формы и уменьшении эластичности. Поражаются преимущественно поверхностные вены нижних конечностей, венозные сплетения прямой кишки, вены воротной системы и семенного канатика. Развитию варикозного расширения вен способствуют затруднения с оттоком крови по венозной системе при систематическом длительном пребывании на ногах, связанным с профессиональной деятельностью, сдавливанием вен таза маткой во время беременности, застойных явлениях в венах таза, например, при систематических запорах, сидячей работе и др.

Сидение замедляет кровообращение и делает застойной кровь. Длительные периоды бездействия и сидения могут разрушить сердце людей, долго сидящих, может развиться тромбоз в глубоких венах икр. Вредно сидеть, положив ногу на ногу, поскольку можно придавить подколенную артерию, что станет причиной застоя в венах.

Одежда и обувь не должны быть тесными, это также может привести к замедлению движения крови. Ходьба по траве, земле или просто босиком по дому улучшает циркуляцию и укрепляет сердце. К заболеванию предрасполагают врожденная слабость венозной стенки недостаточность венозных клапанов. Из-за нарушения питания со временем могут появиться язвы.

Один из ранних симптомов заболевания - чувство тяжести в ногах" ночью тупая или острая боль и судороги. Если не лечить варикозное расширение, вены со временем становятся жесткими и плотными, на ногах часто появляются язвы и кровотечения.

Варикозные вены, образующиеся в мошонке, называются варикоцеле (варикозное расширение вен семенного канатика). Если же они появляются в прямой кишке, то носят название геморрой.

Флебит (воспаление вен), варикозная язва, сильное чесывание, обесцвечивание кожи (которая зачастую становится медно-красной) - обычные осложнения такого состояния. Но лишь у небольшого процента тех, кто имеет варикозные вены, развивается варикозная язва. Считается, что люди с варикозными венами имеют врожденные, со слабыми стенками сосудов вены. Но слабые стенки сосудов, наиболее вероятно, следствие плохого питания, токсемии, иннервации (пониженного нервного состояния) и отсутствия физических упражнений. В большинстве случаев, когда варикозные вены образуются при беременности, после родов они исчезают. С помощью достаточно активных физических упражнений варикозность, возникшая во время беременности может быть устранена, даже когда женщина находится в положении.

Не приносят успеха хирургические операции по удалению вен или их дренажу. Применение эластичных чулок или бандажей для поддержки вен - всего лишь полумера и, в конечном счете, приводит к такому ослаблению тканей, что состояние становится хроническим или гораздо более затруднительным для лечения.

В качестве профилактики варикозного расширения вен следует:

- избегать продолжительного сидения в одной позе, чтобы не затекали мышцы, и долгого стояния;
- ежедневно выполнять физические упражнения для ног: почаще подниматься на носочки, подниматься по лестнице пешком, плавать, ходить пешком по 1-3 км, не меньше часа находиться в позе с ногами, поднятыми выше уровня сердца;
- не набирать лишний вес.

Рецепты

* Весьма эффективны для очищения сосудов упражнения Микулина: подняться на носки ног так, чтобы пятки оторвались от пола. На 1-2 см, после чего резко на них опуститься. Сделав это 30 раз, отдохнуть 10 с. Упражнение нужно выполнять спокойно, не спеша, 3-5 раз в день, делая каждый раз не более 60 ударов пятками об пол.

* Заполнить березовыми почками пол-литровую бутылку на 1/3 ее объема и залить до горлышка водкой. Настоять в течение 10 дней, периодически встряхивая. Этой настойкой смазывать больные места.

* Промыть холодной водой 3 яблока сорта антоновка средней величины. Положить их в эмалированную посуду и залить 1 л кипятка. Настоять 3 часа, плотно укутав. Затем яблоки растолочь и полученный настой процедить. Пить ежедневно по 50 мл утром натощак и вечером перед сном. Настой готовить и принимать до улучшения состояния.

* При лечении закупорки вен нужно одновременно принимать ванны и пить отвары различных лекарственных растений: ромашки, череды, веток дуба, каштана, ивы.

Для ванн: взять 500 г (в зимнее время - 300 г) веток дуба и столько же веток каштана и ивы, положить в эмалированное ведро, залить холодной водой, довести до кипения и кипятить 30 мин. Затем добавить по 200 г трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя и настоять ночь. Отдельно отварить или распарить 3 буханки ржаного хлеба и влить отвар в ванну. Ванны нужно принимать ежедневно перед сном в течение 30-40 мин. при 38-43 °С.

Одновременно нужно заварить 1 л кипятка смесь из 1 ст. л. веток дуба, 1 ст. л. веток ивы и 1 ст. л. веток каштана, кипятить 30 мин., добавить в отвар по 1 ст. л. трав: сушеницы топяной, череды, ромашки, зверобоя, настоять 12 ч., процедить и добавить 2 ст. л. меда.

Пить 2-3 раза в день, в первые 2 дня по 50 мл, затем 2 дня по 100 мл. остальные дни по 150 мл. Курс лечения 20 дней, перерыв 5-10 дней. И снова повторить курс лечения.

* При варикозном расширении вен и тромбозе: измельчить в порошок листья подорожника, цветы руты лекарственной и тысячелистника, кору белой вербы (лучше камбий), плоды или цветы каштана, корень алтея или малины (можно цветы и даже листья) и ромашку, взятые в равных пропорциях, тщательно перемешать, заварить 600 мл кипятка 2 ст. л. смеси, довести до кипения и тут же снять с огня, а затем настоять ночь. Пить по 3/4 стакана утром и вечером. Из остатка сделать компресс на ночь.

* Излечить тромбоз можно, принимая настой листьев крапивы и соблюдая диету (не есть мясо, рыбу, ничего жареного) в течение длительного времени. Настой крапивы: 1 ст. л. листьев заварить стаканом кипятка, настоять 40 мин., процедить. Пить по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

* При варикозном расширении вен: 2 раза в день, утром и вечером, растирать яблочным уксусом все пораженные болезнью места и одновременно пить яблочный уксус: 2 ч. л. на 1 стакан воды по 2-3 стакана в день.

* Хорошо рассасывает вздувшиеся венозные узлы обильное смачивание и растирание спиртовой настойкой цветов белой акации.

* При варикозном расширении вен полезны ванны из отвара коры ивы: 2 горсти коры заварить 5 л кипятка, поставить на медленный, огонь и греть 30 мин., процедить.

* При тромбозе: накладывать на больное место 1-2 раза в день на 1,5-2 ч. компрессы из отвара бодяги, Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. бодяги, настоять 2 ч.

Отвар коры дуба действует укрепляюще, как смола, на внутренние сосуды. 1 ст. л. коры заварить 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 25 мин., настоять 40 мин., процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных листьев или коры лесного ореха и настоять 6 ч. Пить по 3/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды в течение месяца.

* Залить 1 стаканом водки 2 ст. л. измельченных свежих листьев каланхоэ и настоять неделю. Этой настойкой натирать ноги, пораженные заболеванием, в течение месяца.

* Тщательно растереть в ступке свежесорванные листья и головки полыни серебристой, смешать 1 ст. л. приготовленного сырья и 1 ст. л. кислого молока или сметаны, нанести ровным слоем на марлю и наложить эту марлю на участки с расширенными венами на 1,5-2 ч. Такие повязки нужно накладывать в течение 4-5 дней. Через 2-3 дня лечение можно повторить.

* При расширении вен: походить ранним утром, до восхода солнца, в чистых хлопчатобумажных носках по росистой траве, чтобы носки хорошо пропитались водой. Когда взойдет солнце, нужно ходить в этих носках, не снимая, пока они не высохнут.

* Упражнения: лежа, поднять вверх правую ногу, максимально ее расслабить и резко потрясти ступней. Опустить ногу. Прodelать то же самое с другой ногой. Повторить 10-20 раз. И так - по нескольку раз в день. Чем больше, тем лучше. Прогулки и умеренные физические упражнения - лучшая профилактика от варикозного расширения вен.

Время от времени необходимо принимать положение "ноги выше головы". Вообще полезны все упражнения с подъемом ног.

Кожные язвы голени обычно имеют трофический характер - они связаны с нарушением питания (трофики) кожи и подкожной клетчатки вследствие нарушения местного кровообращения (варикозное расширение вен, облитерирующий эндартериит (тромбоз).

Рецепты

* При хронических язвах вне обострения: смазывать их 5%-м раствором мумие на соке алоэ (а еще лучше на мази алоэ), т. е. взять 5 г мумие на 100 г сока или мази алоэ. А прикрыть эту смазку в теплое время лучше листом подорожника, в холодное - срезом листа алоэ или кусочком пергаментной бумаги и слегка все это прибинтовать на сутки. Через сутки компресс из мумие сменить на масло зверобоя, цветы которого лучше настоять 15 дней на подсолнечном, а лучше касторовом масле (1 ст. л. цветов на полстакана масла. Но и зверобойное масло после 15 процедур лучше бы сменить на 5%-ную мазь из облепихового масла (5 г масла на 100 г мази алоэ), что тоже способствует быстрой эпителизации и рассасыванию инфильтрации. Если нет ни зверобоя, ни облепихи и даже при "их наличии" - в третью очередь, через месяц - использует 25%-ную мазь каротолина. Ее можно приготовить из мякоти шиповника, размельчив сухие ягоды, на мази алоэ или растительном масле в соотношении 1:4. Еще лучше использовать масло семян шиповника.

Поскольку лечение язв, вызываемых различными заболеваниями сосудов, нередко продолжается годами, во избежание привыкания к одному и тому же средству зверобойное, облепиховое, шиповниковое масла чередуем или заменяем маслом из цветов розы (настояв 20 г цветов на 100 г растительного масла или используя аптечные препараты - розалин, розафтан).

Летом ускорят заживление дозированные (с 20 мин. до 1 ч.) местные солнечные ванны голени, а в холодное полугодие - УФО (ультрафиолетовое облучение).

* Делать лекарственные повязки из водного настоя плодов или масла. облепихи.

* Получив увариванием крепкий отвар сушеницы, сделать мазь из 1 части отвара и 4 частей сливочного масла и меда (поровну). Для мази можно использовать вместо отвара порошок травы.

* В качестве компресса прикладывать к больным местам измельченные листья свежей капусты, смешанные с яичным белком.

* Прикладывать к язвам листья лопуха, приготовленные следующим образом: 38 г свежих корней лопуха настаивать сутки в 100 г подсолнечного масла, затем варить 15 мин. на малом, огне, процедить.

* При язвах голени: весьма эффективно втирать в больное место на ночь шиповниковое, зверобойное и облепиховое масло (в качестве болеутоляющего средства и для заживления ран). Пить настой из кровохлебки: залить 2 ст. л. измельченного корня 0,5 л холодной кипяченой воды, настаивать 8-10 ч. и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды. Продолжительность курса лечения до одного месяца.

* Собрать и высушить еще незрелые зеленовато-желтые шишки хмеля, заварить 1 стаканом кипятка 1-2 ст. л. высушенных и измельченных шишек, держать на малом огне 10-15 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день, последний прием перед сном. Курс лечения 3-4 недели.

* При язве на голени: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. толченых семян укропа и настоять, укутав, 1 ч, Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Курс лечения до одного месяца.

* При язве на голени: залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 1/2 ч. л. измельченной травы кровохлебки, настоять 8 ч. и процедить. Пить по 1 глотку 3 раза в день после еды. Из этого же настоя можно делать компрессы. Можно делать припарки на больное место из отваренной травы кровохлебки. Курс лечения до 1 месяца.

* В бак с теплой кипяченой водой (39- 41 °С) высыпать 200 г пищевой соды и 70 г квасцов, размешать и принимать в течение 15 мин. ножную ванну, после чего 5 мин. постоять на аппликаторе Кузнецова. Ванны следует принимать по схеме: 2 дня ванны и на третий день перерыв. Курс лечения до одного месяца.

Обратите внимание на то, что ежедневная доза витамина С должна быть 100 мг, как минимум, но особенно необходим больным варикозным расширением вен витамин Е. Обязательно принимать его 400-800 единиц в день. Обязательно включите в рацион хлеб из муки грубого помола, овсяную и пшеничную кашу, яблоки, апельсины, картофель, горох, фасоль, сырые овощи. Излишний вес может вызвать варикоз, а курение - тем более. Ешьте побольше чеснока, он улучшает качество крови благодаря способности разрушать кровяные сгустки. Одной-двух долей в день достаточно.

Геморрой

Геморрой - заболевание, обусловленное патологическим варикозным расширением вен прямокишечного сплетения. Развитию геморроя способствует застой крови в кавернозных венах прямой кишки и малого таза, т. е. длительное переполнение их кровью при хронических запорах, сидячем образе жизни, во время беременности, при физическом напряжении. Геморроидальные шишки могут быть удалены хирургическим путем или излечены методами народной медицины.

Геморрой подразделяют на бородавчатый (злокачественный), виноградный и шелковичный. При бородавчатом геморрое шишки похожи на маленькие бородавки, при виноградном, шишки широкие и круглые, а при шелковичном - дряблые, кровянистые. Кроме того, различают геморрой выступающий и скрытый. Выступающий геморрой обычно сопровождается головокружением, головной болью, охлаждением конечностей, напряжением и вздутием живота, плохим аппетитом, жжением в заднем проходе, запором или сменой запора и поноса, позывами на мочеиспускание и половым возбуждением. Скрытый геморрой нередко вызывает головные боли, обмороки, стеснение в груди, припадки удушья, сердцебиение, боль в крестце, удар, параличи, душевные болезни и ипохондрическое настроение. В этом случае приливы и выделения бывают не в тазовых венах, а в тонкой кишке, селезенке, почках, мочевом пузыре, половых органах, сердце, легких.

Склонность к геморрою наследственная. Больной геморроем Должен больше двигаться, избегать мягких сидений, не лежать на перине или пуховиках, не простужаться и не сидеть на холодном, так как геморроидальные шишки могут втянуться в прямую кишку. Питаться при этом заболевании рекомендуется преимущественно растительной пищей, молоком и ржаным хлебом, и пить больше жидкости. Необходимо исключить из меню алкоголь, специи и все острое. В любом случае при геморрое или подозрении на него надо обратиться к врачу.

Чтобы проколота шишка не болела, можно положить на нее вареный лук, смешанный с топленным маслом. Цель прокалывания - подготовить шишку к проникновению в нее лекарства. Полезно также принимать сидячие ванны со смягчающими настоями или отварами льняного семени, алтея и его семян, капусты и т. п. В качестве успокоительных средств можно использовать в виде повязки листья алтея и донника лекарственного, замешанные

на яичном желтке и розовом масле. От геморроя помогают банки на внутреннюю поверхность бедер.

Рецепты

* Приготовить около 16 кг проса и часть его засыпать на 1/3 в 3-литровую банку, тщательно промыть, залить родниковой или иной водой хорошего качества и настоять в темном месте при комнатной температуре 4 дня. Принимать настой по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение 3-4 недель, затем 5-10 дней отдохнуть и снова повторить до тех пор, пока все просо не закончится.

* Геморрой исчезает бесследно, если перед едой пить по 0,5 стакана воды, в которую добавлено 1-2 ст. л. 3-5%-го раствора соляной кислоты.

* В анальное отверстие втирать старое соленое сало, смешанное с порошком травы чистотела.

* Смешать равное количество ромашки лекарственной, донника лекарственного и немного шафрана, растереть и смешать со слизью семян льна и уваренным на 1/3 вином. Полученную жидкость можно использовать для повязок или пить по 1 ст. л. 3 раза в день, запивая водой.

* Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченного корня кровохлебки, поставить на огонь, довести до кипения, подержать на малом огне 15 мин. и процедить. Пить по 1-2 ст. л. 5-6 раз в день за 30 мин. до еды.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корня ежевики, кипятить на малом огне 15-20 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

* Рекомендуется употреблять продолжительное время сок свежих цветов каштана конского по 25-30 капель 2 раза в день, запивая двумя глотками воды. Почти так же хорошо помогает сок цветов каштана, разбавленный водкой или спиртом (1 часть сока на 1 часть водки). Принимать его следует по 30-40 капель 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При лечении геморроя употреблять внутрь настой чайного гриба 7-8-дневной давности по 100 мл (детям по 10-20 мл) 3 раза в день за 1 час до еды.

* При геморрое: прикладывать к больным местам кору или стружки виноградной лозы.

* Пить сок осины, добытый весной во время сокодвижения, по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. На зиму залить сок водкой в равной пропорции и принимать так же, как и свежий сок.

* Заваривать как чай и пить настой листьев тысячелистника. Одновременно можно прикладывать цветки тысячелистника к больному месту на ночь.

* Применять в качестве компрессов отвар ягод жостера слабительного (крушины колючей). Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. ягод и настоять 3 ч. Пить по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. обливственных верхушек и семян конского щавеля и настоять, укутав, 1 ч. Пить 3 раза в день по 50 мл за 30 мин. до еды. В такой концентрации настой закрепляет жидкий стул, а если взять 2 ст. л. травы или семян на 1 стакан кипятка, настой окажет послабляющее воздействие.

* Из сырой картофелины выстругать свечу в палец толщиной с тупым концом, ввести ее в задний проход и держать в течение ночи. Утром свеча выйдет сама.

* Заваривать в чайнике и пить как чай цветы коровяка (царского скипетра). Кровотечения останавливаются уже через 2-3 дня, а еще через несколько дней болезнь пройдет совсем.

* Пить по 1/4 стакана сока зрелых плодов рябины 3 раза в день до еды. Сок слегка подсластить и запивать одним стаканом кипяченой воды.

* Можно пить отвар или настой цветов рябины: заварить 1 стаканом кипятка 15 г цветов и настоять 30 мин. Пить по 3-4 глотка 3-4 раза в день.

* Растворить в 7 л кипятка 400 г квасцов, закрыть посуду крышкой с отверстием диаметром 5 см в центре и прогревать геморроидальные шишки над этим отверстием, пока

не перестанет идти пар. После процедуры НУЖНО смазать задний проход вазелином и обязательно принять слабительное. Прогревание проводить не чаще 1 раза в неделю. Достаточно 2-3 прогреваний. Одновременно следует принимать настой коровяка.

* Подобным же способом можно делать паровые ванны из лука: палить в глиняный горшок 2 л молока, опустить туда 4 большие головки лука, закрыть горшок и парить его содержимое в духовке на медленном огне примерно 4 ч. После готовности закрыть горшок деревянной крышкой с отверстием. Процедуры, рекомендуется проводить через 3 дня. За 6 ч. до процедуры нужно принять слабительное, а после нее смазать задний проход вазелином.

* Поставить по пиявке на каждую геморроидальную шишку. Перед лечением шишки тщательно вымыть с непахучим мылом, Когда пиявка насосется, она отпадет сама, а шишка высохнет.

* Заварить в 1 л кипятка Юг крапивы жгучей и столько же крушины и настоять 1 ч. Пить по 4 стакана в день.

* Смешать по 20 г цветов ромашки аптечной, корня валерианы, корня одуванчика и корня пырея. Заварить 0,5 л воды 2 ст. л. смеси, настоять 2 ч., кипятить на малом, огне 10 мин. и процедить. Применять в виде клизмы на ночь в течение недели.

* Варить в 1 л воды 30 г корня черной бузины, пока в сосуде не останется половины первоначального количества воды. Пить по 1/2 стакана до еды в течение 40-60 дней.

Заболевания нервной системы

Нервная система управляет деятельностью различных органов и систем, составляющих целостный организм, осуществляет его связь с внешней средой, координирует все процессы, протекающие в организме.

Нервную систему условно подразделяют на центральную и периферическую. К центральной нервной системе относят спинной и головной мозг, к периферической - парные нервы, отходящие от головного и спинного мозга, их ветви, нервные окончания и нервные узлы.

По другой классификации единую нервную систему можно условно подразделить на 2 части: соматическую и вегетативную. Соматическая нервная система контролирует, главным образом, тело, мускулатуру, кожу; обеспечивает связь организма с внешней средой. Вегетативная нервная система контролирует внутренние органы, железы, и эндокринные в том числе, гладкие мышцы органов и кожи, сосуды и сердце, а также обеспечивает обменные процессы во всех органах и тканях. Центр нервной системы - головной мозг состоит из продолговатого мозга, моста, мозжечка, среднего промежуточного мозга и больших полушарий. Ядра продолговатого мозга регулируют пищеварение, дыхание, сердечную деятельность и другие процессы, поэтому повреждения продолговатого мозга и моста опасны для жизни.

Мозжечок регулирует координацию движений. С нарушением нормальной деятельности мозжечка теряется способность к точным согласованным движениям и сохранению равновесия тела. Приступать к лечению нервной системы необходимо с учетом типа индивидуальной нервной системы человека и его психики.

Нервную систему людей можно квалифицировать по следующим типам:

Сангвиники - это люди с сильными, уравновешенными и подвижными нервными процессами.

Холерики - также обладают сильными, подвижными, но не уравновешенными нервными процессами с преобладанием возбуждения над торможением.

Флегматики - люди с сильными, инертными нервными процессами с преобладанием торможения.

Меланхолики - люди со слабыми процессами возбуждения и торможения.

От психического состояния больного, его эмоциональности зависит индивидуальный подход как к самому больному, так и к методам его лечения. Эмоции (лат. *emovere* - возбуждать, волновать) - психические состояния, выражающие субъективное отношение людей к происходящему, т. е. все виды переживаний: от глубоко травмирующих страданий до проявления высших форм радости.

Эмоции могут быть разделены на низшие и высшие.

Низшие эмоции - переживания, связанные с элементарными биологическими потребностями человека (голод, жажда, половое влечение и т. п.) Высшие (интеллектуальные) эмоции - это переживания, возникающие в процессе познания объективной действительности: удивление, чувство догадки, уверенность, сомнение, страх.

В результате активных отрицательных эмоций в организме человека происходят изменения вегетативных реакций:

- усиление функций щитовидной железы (выход тиреоидина);
- усиление работы сердца;
- увеличение кровоснабжения кожи и мышц;
- сокращение селезенки (выброс в кровь тромбоцитов);
- торможение пищеварения в желудке;
- выделение адреналина из надпочечников;
- усиление моторной деятельности толстой кишки и мочевого пузыря;
- в результате волнения повышается количество сахара и адреналина в крови, эмоции тревоги ускоряют свертывание крови, повышают ее вязкость (что увеличивает возможность образования тромбов);
- в результате страха уменьшается слюноотделение;
- ощущения тревоги, страха вызывают напряжение мышц. Общее мышечное напряжение, возникающее при длительных отрицательных эмоциях, может вызывать головную боль, так как усиление тонуса мышц лица и шеи приводит к сжатию кровеносных сосудов.

Однако отрицательные эмоции необходимы нам как средство самосохранения.

Целесообразность отрицательных эмоций видна на примере страха. Если бы эмоция страха не была выработана и закреплена эволюцией, то вряд ли могло бы выжить большинство детенышей: ничего не боясь, они легко погибали бы от самых неожиданных причин. А страх порождает осторожность. Без эмоции, горя, сопереживаний, страданий люди вообще не могли бы стать людьми, так как отсутствие этих чувств рождало бы черствость и равнодушие. Если бы отрицательные эмоции не были нужны для выживания, то эволюция их не сохранила бы. Для сохранения в норме центрального органа нашей нервной системы - мозга, народная медицина предлагает несколько способов профилактики.

Рецепты

* Ежедневное полоскание рта в течение 5-10 мин. производит своеобразный массаж мозга и активизирует процессы возбуждения. Эта процедура благотворно влияет на деятельность центральной нервной системы.

* Для обострения ума и памяти втирать в виски 1 раз в день в течение 2-3 недель топленое масло.

* Систематическое употребление миндаля по одному ореху в день в течение месяца активизирует память и творческие способности. При необходимости курс лечения можно продолжить.

* Настойка корней аралии маньчжурской тонизирует центральную нервную систему и регулирует ее деятельность. Настоять 5 г корня в 50 мл спирта или водки 21 день. Принимать по 30-40 капель 2-3 раза в день в течение месяца.

* Укрепляет мозг регулярное мытье головы и висков настойкой травы вероники: залить спиртом или водкой траву в соотношении 1:5 и настоять 9 дней в темном месте. Втирать в голову и виски.

* При усталости мозга помогает ежедневный прием по утрам трех-четырёх спелых яблок среднего размера.

Бессонница

Бессонница - расстройство сна, встречающееся как при различных органических заболеваниях, так и в основном, при функциональных расстройствах нервной системы.

Бессонница может появиться и у здоровых людей при смене режима сна, при отрицательных переживаниях и волнениях.

Рецепты

* Заварить 1 стаканом кипятка 15 г цветов первоцвета, греть на малом огне 1 мин. и процедить, остудив. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Если бессонница вызвана приливом крови к голове, полезно прикладывать горчичники или натертый хрен к икрам ног. Одновременно нужно пить огуречный рассол с медом (1 стакан огуречного рассола на 1 ст. л. меда) 1 раз в день, лучше на ночь.

* Лук дает хороший, крепкий и здоровый сон: нужно съесть по 1-2 головки перед сном.

* При бессоннице следует мыть голову настоем травы душицы. Заварить тремя литрами кипятка горсть травы и настоять, укутав, 1-1,5ч.

* Лекарши Кавказа советуют страдающим бессонницей выпивать перед сном 2 стакана свежего козьего молока.

* Больному лунатизмом в начальной стадии нужно постелить возле кровати мокрый ковер. Как только лунатик ступит на ковер, он почувствует воду и сразу же проснется и вернется на место. Если лунатик болен давно, мокрого ковра будет недостаточно. В этом случае больной должен спать в комнате, где все окна закрыты. Возле входной двери изнутри и снаружи следует налить небольшой слой воды и покрыть черным покрывалом.

* При бессоннице рекомендуется спать на подушке, набитой хорошо высушенным лесным сеном или сухим хмелем. Одновременно можно принимать перед сном по 1 ст. л. меда.

* Чтобы быстрее уснуть, смочить одеколоном (духами, борным спиртом, лосьоном на спирту) небольшие кусочки ваты и заложить ими уши.

Головная боль

Головная боль - один из наиболее часто встречающихся симптомов различных заболеваний. Возникает вследствие раздражения нервных окончаний сосудов головы или мозговых оболочек. При стойких головных болях необходимо установить их причины. Довольно часто это связано с воспалительными заболеваниями придаточных пазух носа. Сильная головная боль с рвотой и помрачением сознания на фоне высокой температуры бывает при воспалении мозга и его оболочек. Причиной головной боли может быть также физическое или умственное переутомление, перенапряжение органов зрения, особенно если его недостатки не скорректированы очками, болезни внутренних органов, шейный остеохондроз. Если голова болит от переутомления, необходимо отдохнуть и пересмотреть режим своего рабочего дня. Сон в проветриваемой комнате и легкая гимнастика по утрам, как правило, уменьшают такую боль.

Если же причиной головных болей послужили заболевания внутренних органов, сначала нужно заняться лечением этих болезней.

Иногда болит половина головы. Если эти боли становятся обычными и постоянными, такое заболевание называется мигренью.

Если головная боль вызвана болезнями органов пищеварения, следует поменьше есть, особенно пряностей, и исключить спиртные напитки. Нужно избегать пучащей и медленно перевариваемой пищи, не есть кислого. Однако чрезмерное ограничение в пище так же вредно, как и усиленное питание. При головной боли необходимо воздерживаться от по-

ловых сношений и избегать умственного напряжения, К числу сильных средств против головной боли относятся растирание ног или прием горячих ножных ванн.

Помогает также наложение на темя венца из теста или шерсти.

При головных болях от бессонницы сначала нужно наладить сон.

Пульсирующая головная боль иногда сопутствует опухолям. Если опухоль сопровождается повышенной температурой, применяют охлаждающие средства и, чтобы вызвать отток крови от опухоли, накладывают на руку или ногу жгут или греют руки или ноги. Если температура нормальная, прибегают к рассасывающим средствам (розовое масло, смешанное с мятой или рутой).

Больных следует оберегать от волнений и переживаний и не давать им часто смотреть на блестящие предметы.

Постоянное беспокойство подавляет иммунную систему. Здоровый образ жизни может быть гарантирован только при условии умеренности и спокойствия.

Рецепты

* Головная боль пройдет или станет значительно слабее, если прислониться лбом к оконному стеклу, которое нейтрализует электростатический заряд, скопившийся на коже и вызывающий болезненные ощущения.

* При головокружении помогает отвар из плодов боярышника. Залить 1 стаканом кипятка 20 г ягод и греть на малом огне 10 мин. Пить натощак.

* Свежая трава спорыша, приложенная к затылку, действует как горчичник при головных болях.

* Если смочить кусок шерсти смесью равного количества уксуса и оливкового масла и приложить к голове, пройдет головная боль. Такое же действие оказывает простое смачивание уксусом.

* Для снятия головной боли можно обвязать голову полоской из мягкой шерсти шириной 7-8 см. Спереди она должна прикрывать брови, а сзади проходить под затылочным бугром.

* Можно также прибинтовать ко лбу и вискам свежий капустный лист, предварительно скомкав его, чтобы он пустил сок. Этим соком смазать запястья рук и углубления за ушами.

* Прикладывать ко лбу или вискам свежие листья мяты перечной или свежие листья мать-и-мачехи (гладкой стороной).

* Прикладывать к вискам куски разрезанной надвое луковицы минут на 15-20 до исчезновения боли.

* Очистить от белого вещества свежую лимонную корку толщиной 2-3 мм, приложить ее к виску влажной стороной и держать в таком положении некоторое время. Вскоре под лимонной коркой образуется красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться, а боль исчезнет.

* Одно из лучших средств от головной боли - лекарственная повязка из горчицы (горчичник) на затылок, висок или пятки.

* Положить между лопатками или в области затылка горчичник {натертый хрен или редьку), можно наложить горчичники на икры.

* При опухолях головы с нормальной температурой: начинать лечение, как и при прочих опухолях, нужно с очищения кишечника клизмой, применяя при этом средства, в которые входит масло клещевины и горького миндаля. Из отвлекающих средств сначала следует ограничиться только розовым маслом, примешивая к нему тимьян, а затем накладывать лекарственную повязку из лука.

* При лечении опухолей головы, сопровождающихся повышением температуры: начинать с охлаждающих и отвлекающих средств в смеси с уксусом и розовой водой. При сильной боли уксус применять нельзя!

* Когда голова болит от повышенного давления крови, - можно применять умеренно горячие ножные или ручные ванны, в результате которых кровь будет отливать от головы к конечностям. Людям, страдающим пониженным давлением крови, этот способ применять не рекомендуется.

* Если головная боль становится очень сильной, смешивают мелко растертый чистотел с розовым маслом и уксусом и смазывают этой смесью виски, предварительно вымыв голову водой с солью.

* От головной боли можно избавиться, если прикладывать ко лбу листья чабреца. Отвар чабреца, если смачивать им голову, помогает при потере памяти и помешательстве.

* При хронической головной боли сварить в большом количестве воды траву чабреца. Вечером погрузить голову на 10-15 мин. в этот отвар, а потом облить все тело.

* В 2-3 л воды сварить 1-2 листа столетника и в течение нескольких вечеров отваром обливать голову и тело, при необходимости готовя новый отвар.

* Мыть голову отваром зюзника европейского.

* При постоянной головной боли у детей: положить в полотняный мешочек большой пучок сушеного бессмертника и сделать подушечку.

Ребенок должен проспать на ней ночь, после чего траву достать из мешочка и сварить. Этим отваром поливать или мыть голову.

* При головной боли любого происхождения полезно нюхать сухой порошок буквицы лекарственной.

* Жевать кору корней каперсов колючих.

* Настой мяты уменьшает головные боли. Приготовление настоя: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мяты, настоять 40 мин, процедить.

Пить регулярно, утром натощак и вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками. При сильных головных болях необходимо прикладывать ко лбу траву мяту.

* Пить в теплом виде капустный сок, по 0,5 стакана после еды 2-3 раза в день.

* Пить отвар листьев ивы, фиалки, добавив к нему немного уксуса.

* Если причиной головной боли являются газы в желудке, то надо сначала очистить желудок, а потом принять немного масла сладкого и горького миндаля с отваром пажитника, дикого тмина.

* При слабой памяти рекомендуется употреблять грецкие орехи, инжир и изюм, так как они содержат фосфор, укрепляющий клетки и ткани мозга.

* Головные боли проходят при ежедневном употреблении сыра, орехов, изюма, свежих плодов калины, ягод клубники и брусники обыкновенной.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной коры ивы козьей, настоять немного, держать на слабом огне 15 мин. и процедить. Пить по 1 ст. л. 2-3 раза в день.

* При сильных головных болях: пить 3 раза в день по 1/4 стакана свежего сока черной смородины.

* Если головная боль вызвана усталостью или стрессом, выпить с утра 1 стакан настоя из равных частей цветов ромашки аптечной, листьев мяты перечной, плодов фенхеля, корня валерианы. 2 ст. л. смеси заварить 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов клевера лугового, настоять 0,5-1 ч. и процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы зверобоя, кипятить на малом огне 5 мин., процедить. Применять по 1/4 стакана 3 раза в день.

* При постоянных головных болях: пить 3 раза в день до еды сок свежего картофеля по 1/4 стакана.

* Залить 1 стаканом холодной воды 1 ч. л. измельченного корня девясила высокого, настоять в течение 10 ч., процедить. Пить по 1/4 стакана 1 раз в день за 30 мин. до еды.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. крапивы, настоять в термосе 2 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день, разбавляя медом.

* При продолжительной головной боли помогает настойка барвинка: 20 г сырья на 100 мл спирта, настоять 9 дней. Принимать по 5 капель 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов шиповника и настоять 30 мин. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Один раз в день принимать порошок багульника болотного (не свыше 0,5 г или отвар - не более 1 ст. л.). Отвар: залить 1 стаканом кипятка 10 г цветов багульника, настоять 30 мин, и процедить.

* Если головную боль вызвал стресс, следует в течение нескольких дней перед сном запивать 1 стаканом воды 1 ст. л. сахарного песка.

* При головных болях от бессонницы: к лекарствам от нее добавляют кожуру маковых коробочек.

* При мигрени: мыть голову настоем травы "часики" или травы душицы, Заварить 2 ст. л. травы в 0,5 л кипятка и настаивать 2 ч.

* От мигрени можно избавиться, если ежедневно употреблять во время еды 1 ч. л. меда с 1 ч. л. уксуса.

* Чтобы избавиться от мигрени: варить в оливковом масле корни бешеного огурца и горькую полынь, пока они не разварятся. Приготовленным отваром смачивать больную сторону головы, а из осадка сделать лекарственную повязку.

* К числу полезных средств при мигрени относится настой алоэ в соке цикория. В один прием пьют от 30 до 150 г смеси. При повышенной температуре прикладывают к вискам средство из укропа, белены и камфары, охлаждая больное место.

* При мигрени хорошо помогают паровые ванны. Поставить на огонь таз с равным количеством яблочного уксуса и воды и довести до кипения. Когда пойдет пар, наклонить голову над тазом и вдыхать пары. Следует сделать 75 вдохов.

Из лечебной практики С. Кнейппа

У семидесятичетырехлетнего мужчины постоянно были холодными ноги, его беспокоили частые головокружения и сильная тяжесть в голове. Когда же голова не болела, постоянно ощущались боли в животе.

Стул у него был плохой.

Лечение. Первый день: утром - верхнее обливание водой с уксусом, затем обливание колен; вечером - теплая ножная ванна с золой и солью в течение 15 мин. Второй день: утром - верхнее обливание и сразу же хождение по мокрым камням в течение 5 мин., после обеда - холодная сидячая ванна в течение 1 мин. Третий день утром - 2 мин. хождение по воде, после чего держать руки до плеч в холодной воде после обеда - верхнее обливание, к вечеру - сидячая ванна. Четвертый день: утром - хождение по колену в воде в течение 3 мин., затем помещение рук в холодную воду на 2 мин., после обеда - обливание спины. Пятый день: утром - обливание спины, после обеда - полуванна. При таком лечении больной выздоровел через 3 недели.

Довольно плотный семидесятивосьмилетний священник испытывал сильное головокружение. От этого недуга его лечили следующим образом. Первый день: обертывание всего тела до подмышек в холст, намоченный горячим отваром овсяной соломы или сенной трухи на 1,5 ч., после обеда - очень теплое обтирание всего тела водой с уксусом, Второй день: утром - ножная паровая ванна, сразу же за ней - короткое обливание свежей водой; после обеда - полное обливание.

Третий день: паровая ванна для головы в течение 20 мин. и сразу же - верхнее обливание. Четвертый день: утром - холодное обливание верхних частей тела и колен, после обеда - мокрая рубашка на 1,5 ч. Пятый день: утром - теплая ножная ванна с золой и солью, после обеда - обливание верхних частей тела и колен. С этого времени преобладали холодные процедуры - обливание верхних частей тела и колен, через 2 часа - погружение рук в воду и хождение по воде, после обеда - только верхнее обливание. Такое лечение продолжалось около недели.

Затем он должен бы 2 раза в неделю ходить по воде и держать в воде руки до плеч и 1 раз в неделю принимать сидячую ванну (можно теплую). Внутрь принимать настой из укропа, тысячелистника и шалфея.

Если ослаблен живот или в нем собираются газы, это часто вызывает локальные головные боли. У одних боль начинается с потемнения в глазах, у других сначала слезятся глаза.

При таких симптомах лечение должно -быть следующим: в течение 2-3 дней обтирание живота холодной водой по 2-3 раза в день. Действие будет сильнее, если в воду добавить немного уксуса или соли. Если этого окажется -недостаточно, следует 2-3 раза в неделю принимать теплую ванну. Можно применять настой из укропа или тмина.

Больной чувствовал постоянный упадок сил и слабость, особенно в ногах. С большим трудом он мог ходить лишь в течение 15 мин., испытывая при этом сильное головокружение. Когда головокружение ослабевало, больной ощущал давление и стеснение в груди, будто при ударе.

Лечение: ежедневно ходить босиком по мокрой траве, камням или по колону в воде и делать по 2 верхних обливания и по 1 обливанию спины, а также поливанию каждый раз, когда пациент начинал потеть. Через 3 недели такого лечения больной выздоровел.

Мужчина страдал головными болями, начинавшимися ровно в 7 ч. утра и продолжавшимися до захода солнца. К ночи боли полностью проходили. Боль -сосредоточивалась на левой стороне лба в области размером с 5-копеечную монету. Эти боли ощущались не только в голове, но и во всем теле. Больной сильно похудел и очень плохо выглядел. Плохой вид, недостаток природного тепла говорили о том, что болезнь гнездилась не только в голове, но и во всем ослабленном теле.

Простые средства для закаливания тела и несколько обтираний полностью его излечили через 6 недель.

Больной в течение 7 лет страдал головной болью по несколько недель подряд. Он испытывал постоянную тяжесть в голове и ощущение плещущейся жидкости. Каждый твердый шаг вызывал новую головную боль. Несколько раз у него случались приступы колик от почечного камня. Боли в почках появлялись после кислой пищи или при большом скоплении газов, а также после долгой ходьбы, сидения или стояния.

При этом он ощущал то жар, то холод. Лечение: 2 раза в день - верхнее обливание, ежедневное хождение по воде и обливание колен, 3-5 обливаний спины в неделю, несколько чаще - сидячие ванны, хождение по траве и мокрым камням, питье из настоев можжевельных ягод, шиповника и полевого хвоща. Питье следовало употреблять только в определенное время по 2 чашки в день. Через месяц больной выздоровел.

Другой больной жаловался на постоянную боль в голове и одолевающую порой слабость. Грудь и спина у него болели всегда, но сильнее всего он чувствовал боль в затылке. У него выпадали волосы, руки и ноги были постоянно холодными, аппетит отсутствовал. Лечение: 3 раза в неделю надевать мокрую сорочку, смоченную в соленой воде, трижды в неделю проводить влажное обтирание всего тела; ежедневно принимать на кончике ножа немного белого костного порошка. Через 2 месяца такого лечения пациент был совершенно здоров.

Два 50-летних музыканта страдали постоянными головными болями, сон их был беспокойным и непродолжительным, ноги в руки - холодными. В течение 12 дней они выполняли следующие процедуры: в течение первых шести дней 2 раза в день - верхнее обливание и 2 раза - обливание колен. В последующие 6 дней попеременно: 1-й день - полуванна, 2-й - обливание спины. Кроме того, 1 раз в неделю - согревания. Помимо этого можно было делать по 2-4 верхних обливания. Через 12 дней все признаки болезни исчезли.

Мужчина жаловался на то, что в течение нескольких лет он страдает дурным расположением духа, головными болями, судорогами, ревматизмом и потливостью всего тела. Все эти явления удалось устранить за 2 недели следующим образом: 2 раза в неделю - рубаха, смоченная в соленой воде для выделения болезненных веществ; 2 раза в неделю, для уси-

ления деятельности организма, полуванна для укрепления живота; 2 раза в неделю - полное влажное обтирание. Для укрепления тела в дальнейшем необходимо 1 раз в неделю принимать 1 полуванну или делать 1 полное влажное обтирание.

Тридцативосьмилетняя женщина сильно похудела, не могла и не хотела ничего делать, ее не интересовали ни муж, ни дети, она избегала людей и совсем не выходила на улицу. Лечение: каждый вечер, после согревания в постели, ей обтирали все тело водой с уксусом, 2 раза в день делали теплую ножную ванну с золой и солью в течение 15 мин. и 2 раза в день давали пить по 20 капель полынной настойки, запиваемой водой. Уже через 3 недели больной стало лучше. Далее ей делали по 2 коротких обертывания и по 2 полных влажных обтирания в неделю. Спустя еще 2 недели - только полное влажное обтирание 1 раз в неделю и 3-5 раз в неделю хождение по воде.

В течение девяти недель больного мучила бессонница. Силы его истощались, умственное напряжение становилось невыносимым, несчастный чувствовал себя, как в горячке. Он успокоился благодаря головным паровым ваннам; испанскому плащу и влажным обтираниям тела и колен, ножным паровым ваннам, короткому обертыванию, а также нижним и верхним компрессам. В течение 12 дней ему ежедневно делали по 2-3 из этих процедур. Уже через 3 дня больной начал чувствовать себя гораздо лучше.

Мужчина, занимавшийся интенсивным умственным трудом, чтобы избежать переутомления и бессонницы, надевал по 3 раза в неделю "испанский плащ".

Часто человек не может заснуть оттого, что перед сном плотно поел и переполнил желудок. В таком случае следует намочить полотенце и сделать короткое обертывание. При бессоннице от физической усталости достаточно принять теплую ножную ванну: При умственном переутомлении рекомендуется каждую ночь принимать холодные лежачие ванны в течение 1-2 мин. То же самое нужно делать и тем, кто не может уснуть из-за геморроя, скопления газов и других неприятных ощущений в области живота.

У мужчины от переутомления появились шум в ушах, продолжительное ощущение тяжести в голове, ослабление памяти и умственных способностей. Лечение: верхние обливания, обливание спины, хождение по воде, 2 обертывания и 1 "испанский плащ" в неделю. Внутри принимать полынные капли или смеси с арникой и тысячелистником.

Через 2 месяца больной почувствовал себя совершенно здоровым.

Мужчина больше года страдал сильными головными болями и головокружением. Во всем теле он ощущал зуд и жжение, вследствие чего часто не мог уснуть. Лечение: верхнее обливание и сразу же после него - хождение по воде; ежедневно - полуванна; во вторую и третью неделю - трижды полуванна; ежедневно - верхнее обливание колен, к концу лечения - полные ванны и верхние обливания с хождением по воде. Через несколько недель наступило выздоровление.

Сорокапятилетний мужчина жаловался на невыносимое давление в задней части головы, то справа, то слева. Когда боли распространились на спину, у него началось сильное сердцебиение. Аппетит отсутствовал, кружилась голова.

Лечение: первый день - верхнее обливание и обливание колен перед обедом; обливание спины и хождение по воде - после обеда. На второй день перед обедом - обливание спины, затем - хождение по воде, после обеда снова обливание спины и обливание колен. В третий день перед обедом - верхнее обливание и обливание колен, после обеда - полное обливание и полуванна. Больной принимал по 4 водных процедуры в день и через 2 недели выздоровел.

У двух учеников были такие сильные головные боли, что некоторое время они не могли заниматься. Для излечения они ходили босиком по росе, затем стояли каждый час по несколько минут в ручейке и, кроме этого, делали ежедневно по 2-3 верхних обливания.

Больная утверждала, что у нее внутри сидит злой дух. Она много говорила о дьяволе, говорила, что он руководит и владеет ею, ее мыслями, разговаривает с ней. Женщина была сильно возбуждена. Лицо ее осунулось, руки и ноги были холодными, вся кровь как будто прилила к груди, она чувствовала в ней какую-то тяжесть. Любая пища была ей неп-

риятна. Причиной душевной болезни могут быть наследственность, образ жизни или другие заболевания. Для начала необходимо заручиться доверием таких больных. Второй задачей является приведение в порядок циркуляции крови и тем самым равномерного согревания организма и обеспечения его нормальной деятельности. Для этого больная должна была ежедневно стоять в холодной воде до колен, каждый раз по 2 мин. и сразу же вслед за этим быстро ходить, чтобы согреть ноги. Затем точно также держать 2 раза в день руки в воде и сразу же согревать их какой-нибудь работой. Далее 2 раза в день ей делали в постели сильные обтирания спины, груди и живота водой с уксусом. Все эти процедуры выполняли в течение двух недель. После такого лечения прекратилось сильное возбуждение, лицо больной несколько оживилось, хотя дьявол все еще сидел в ее голове. В течение последующих трех недель ей делали нижнее обертывание попеременно с полуваннами (всегда по 30с. с последующим влажным обтиранием верхних частей тела) и "испанский плащ". Далее еженедельно делали полное влажное обтирание и короткое обертывание. Через 6 недель лечение закончилось, больная полностью успокоилась и окончательно вылечилась.

Еще один интересный случай. При первых звуках церковного колокола мальчик начинал кричать, ругаться и произносить проклятия. Он также выкрикивал проклятия, когда видел первого выходящего из церкви человека, и продолжал кричать, пока в поле его зрения оставался хоть один человек. Однажды он схватил свою мать и стал ее трясти так, что родители удивились его необычайной силе. Лидо мальчика было мертвенно-бледным, диким. Для излечения в течение двух недель на него ежедневно надевали на 1-1,5 ч. рубаху, смоченную в воде с небольшим количеством уксуса, и обтирали каждый день по 1 разу все тело смесью воды с уксусом. В течение третьей и четвертой недель мальчик в первый день надевал указанную рубаху, на второй день принимал ванну с температурой 41 °С продолжительностью 30 мин. попеременно с холодной (30 °С) и на третий день ему делали полное влажное обтирание. В пятую неделю он только надевал мокрую сорочку, а в шестую - принимал теплую ванну с быстрым холодным обтиранием.

Совершенно холодный мальчик стал снова теплым, к нему возвратился аппетит. За 6 недель он был полностью исцелен.

Девушка рассказывала, что ее брат год как находится в больнице для умалишенных, а теперь и у нее появляются признаки той же болезни, что и у него. Аппетит ее постоянно меняется, после ломоты в суставах наступала сильная боль в груди, начали выпадать волосы. Причина этой болезни - отравление крови токсинами. Если кровь очистить, больная поправится, и важнейшим признаком этого послужат вновь выросшие волосы. Лечение состояло в следующем: в течение первых трех недель ежедневно - мокрая рубаха, смоченная в соленой воде или в воде с уксусом, теплые полуванны с последующим сильным холодным влажным обтиранием верхней части тела (самое большее 1 мин.) и хождение босиком по росе. После этого она принимала теплые ванны попеременно с холодными и затем - нижнее обертывание (пользуясь для этого мешком) с отваром сенной трухи. Все лечение до полного выздоровления продолжалось 3 месяца.

Невралгия

Невралгия - приступообразная острая или жгучая, ноющая, тупая боль по ходу нерва. Причиной невралгии могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений, позвоночника или патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах близ нерва.

Наиболее часто встречаются невралгии тройничного, затылочного и межреберных нервов. Невралгия тройничного нерва может проявиться как осложнение некоторых заболеваний или как самостоятельное заболевание. Тройничный нерв имеет три ветви: первая ветвь идет к коже лба, вторая - к щеке, слизистой оболочке носа и зубам верхней челюсти и третья - к нижней челюсти и ее зубам.

При невралгии затылочного нерва боли распространяются от шеи к затылку. При межреберной невралгии стреляющие и жгучие боли возникают по ходу межреберных промежутков.

Рецепты

* При воспалений тройничного нерва: залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры 4 ч. л. измельченных корней алтея и настоять ночь. Утром набрать в рот настой из ромашки аптечной (1 ч. л. на 1 стакан кипятка) и держать его как можно дольше на больном месте. Одновременно снаружи на больное место наложить марлевый компресс из настоя алтея, поверх марли - компрессную бумагу и шерстяную ткань (старый шарф или платок). Компресс прикладывать несколько раз в день до исчезновения боли. Корень алтея можно заменять цветами и листьями растения: 1 стаканом кипятка залить 2 ст. л. сырья и настоять 1 ч.

* При воспалении седалищного нерва в виде лекарственной повязки с медом используется рута.

* При воспалении седалищного нерва: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корневищ папоротника, греть на малом огне 15-20 мин. и настоять 2 ч. Пить по глотку 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Растение ядовито!

* При невралгиях, неврозах помогает обладающая также снотворным действием настойка хмеля. Залить соплодия хмеля (собирают в августе) водкой или спиртом в пропорции 1:4 настоять 7 дней (на спирту) или 14 дней (на водке). Принимать по 10 капель настойки, запивая глотком воды, перед обедом и по 10-15 капель перед сном,

* При невралгии принимать настойку коры волчьего лыка: 1 г коры на 65 мл спирта, по 1-2 капли 3 раза в день за 30 мин. до еды, разведя водой.

* Когда во время приступа невралгии болит лицо, сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половины сразу приложить к месту, где болит сильнее всего. Когда яйцо остынет, исчезнет и боль.

* При невралгических болях, неврастении, мигрени: пить настой прострела раскрытого (сон-травы). Залить 1 стаканом кипяченой холодной воды 2 ч. л. травы и настоять сутки. Пить в течение дня по 50 мл Свежая трава ядовита, поэтому использовать ее можно только в засушенном виде. Одновременно с приемом настоя нужно делать компрессы из чабреца: ошпарить кипятком 3-4 ст. л. травы, завернуть ее в тряпочку и приложить к больному месту.

Неврит

Неврит - воспалительное заболевание периферических нервов, причиной которого могут быть травма, интоксикация, инфекционное заболевание, нарушение обмена веществ, недостаточность кровоснабжения нерва и др.

Рецепты

* При невритах и неврастении помогает отвар листьев и стеблей малины. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев, подержать на малом огне 5 мин. и настоять 30 мин. Принимать по 50 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Так же действует настойка листьев и стеблей малины. Залить 3 частями водки 1 часть сырья, настоять 9 дней и процедить. Принимать первые 10 дней по 20 капель 3 раза в день за 30 мин. до еды; следующие 10 дней - по 30 капель, в третью 10-дневку - по 50 капель и далее по 30 капель до окончания лечения. Курс лечения 3 месяца. Одновременно с настойкой листьев и стеблей малины следует принимать настой листьев иван-чая. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев и настоять ночь в термосе. Суточная доза настоя 0,5 л,

* При неврите: смешать гончарную глину с небольшим количеством уксуса и слепить из этой смеси лепешку, которую необходимо прикладывать к больному месту 3 вечера подряд.

Неврозы

Неврозы - группа нервно-психических обратимых заболеваний, обусловленных психическим перенапряжением, возникающим преимущественно у лиц со слабой нервной системой.

Неврастения - вид невроза, который характеризуется повышенной возбудимостью и раздражительностью в сочетании с быстрой утомляемостью и истощением. Неврастения часто развивается в результате умственного переутомления или психической травмы.

Рецепты

* При неврозах сердца пить сок пустырника от 20 до 40 капель 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Для длительного хранения сок залить таким же количеством водки.

* При неврозах сердца помогают корни патринии сибирской, которая в качестве успокаивающего средства значительно эффективнее валерианы. Корни патринии следует заготавливать в августе, мелко измельчить и настоять 2 недели на 70%-ном спирте в соотношении 1:5.

Можно настаивать и на водке, но время настаивания должно быть больше (3-4 недели). Принимать настойку по 30-40 капель 3-4 раза в день за 30 мин. до еды на протяжении 1,5 месяца.

* При неврозах желудка помогает кора калины. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченной коры, греть 30 мин. на слабом огне, немного остудить и процедить. Принимать - по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При неврозах используется настой молодых весенних листьев березы. Залить 2 стаканами теплой кипяченой воды 100 г измельченных листьев, настоять 5-6 ч. и процедить, отжав листья. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При неврозах: употреблять по 2 г порошка из коры ивы козьей в день.

* При неврастении, чрезмерной возбудимости, судорожных состояниях, головных болях и бессоннице помогает настой травы донника (1 ст. л. на 1 стакан холодной кипяченой воды). Настоять 4 ч. и процедить. Принимать по 100 г 2-3 раза в день.

* Успокаивает центральную нервную систему отвар коры или корня барбариса. Залить 1 стаканом кипятка 30 г сырья и греть на малом огне 15 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* При нервном истощении для снятия астено-невротических реакций применяют настой вереска: 0,5 л кипятка на 2 ст. л. и настоять ночь в термосе. Пить 4 раза в день по 100 г.

* При нервном истощении и истерии помогает отвар корня дягиля лекарственного. Залить 2 стаканами кипятка 2 ч. л. истолченного корня и греть на водяной бане 30 мин. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Одновременно следует принимать ванны с отваром дягиля, для чего залить 3 л воды 2 горсти высушенных корней, довести до кипения, кипятить 15 мин. и настоять 2 ч. Ванны нужно принимать через день в течение 3 недель.

* При нервном потрясении, истерии, судорогах и эпилепсии принимать настойку валерианы: корень мелко порезать ножом из нержавеющей стали, засыпать в бутылку на 1/5 объема, налить в бутылку доверху водку или спирт и поставить в темное место на 9 дней. Далее нужно слить жидкость, отжать корень, дать отстояться и процедить через сложенную вчетверо марлю. Принимать по 15-30 капель 3 раза в день за 30 мин. до еды. Можно также приготовить настой: истолочь в фарфоровой ступке корень валерианы, залить на ночь 2 ч. л. порошка 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры, утром размешать и дать взвеси осесть. Принимать настой утром и днем по 1 ст. л., а на ночь - 1/4 стакана. Хранить в прохладном месте.

* Успокаивающим действием при неврастении обладает подмаренник настоящий, заваренный как чай. Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченной травы с цветами и насто-

ять, укутав, 15-20 мин. Пить небольшими глотками в течение дня. Так же действует сок подмаренника: принимать 3 раза в день по 1 ч. л. и запивать глотком воды.

* В качестве успокаивающего средства помогает настой синеголовника. Залить 1 стаканом кипятка 15 г травы, настоять 1 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день.

* При повышенной нервозности и раздражительности: настоять 3 ч. в прохладном месте 1/3 стакана сока красной свеклы, смешать его с равным количеством натурального меда и съесть всю порцию в течение дня в 2-3 приема за 30 мин. до еды.

* При нервном перенапряжении: залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. семян капусты, греть на малом огне 10 мин., настоять, укутав, 30 мин. и процедить. Пить по 2 глотка 3 раза в день за 30 мин. до еды. Лучше пить смесь равных долей отвара и сока капусты. Это средство хорошо помогает и при бессоннице.

* При повышенной нервной возбудимости и бессоннице: растворить в 1 стакане кипяченой воды 1 ч. л. меда и сок половины лимона. Выпить за 3 раза.

* При ношении на теле кора ивы удаляет видения.

* При испуге окуривать ребенка дымом сожженной травы бессмертника.

* При лечении нервных заболеваний: перед сном желателно принимать ванну с отваром травы водянки черной. Залить 3 л кипятка 5 горстей травы, кипятить 10 мин., процедить и влить в ванну с водой. Хорошее действие оказывают ванны с отваром корней шиповника и веток можжевельника. Измельчить корни шиповника, засыпать половину поллитровой банки полученного сырья в 3-литровую эмалированную кастрюлю, залить ее доверху водой, довести содержимое до кипения, кипятить на малом огне 30 мин. и настоять 0,5-1 ч. Продолжительность ванны (38-39 °С) 20-40 мин. (по состоянию больного). Плоды и ветки можжевельника используют таким же образом. Приняв 8-10 ванн с отваром корней шиповника, нужно начать делать ванны с отваром веток можжевельника. Прием ванн нужно сочетать с компрессами и втираниями настоев и экстрактов в онемевшие части тела.

Компрессы лучше делать с настойкой можжевельника (залить 0,5 л водки горсть ягод и 2 горсти измельченных веток и настоять 2 недели), хотя можно применять для этой цели отвар можжевельника.

* В качестве седативного средства при неврастенических состояниях применяется настойка из корня пиона внутрь по 30-40 капель (по 1 ч. л.) 3 раза в день. Курс лечения 30 дней. После 10-дневного перерыва курс лечения при необходимости повторяют.

* При лечении неврастении употреблять внутрь настой чайного гриба 7-8-дневной давности по 100 мл (детям по 10-20 мл) 3 раза в день за 1 час до еды.

* Настой мяты успокаивает нервы. Приготовление настоя: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мяты, настоять 40 мин., процедить. Пить регулярно, утром натощак, вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками.

* Говорят, что крапива, сорванная с 19 июля по 23 августа, при ношении на теле отгоняет от человека страхи.

* Листья лавра при ношении на теле препятствуют галлюцинациям.

* 100 мл выпитого сока кориандра вызывает расстройство психики, обморок, поэтому им не следует злоупотреблять.

* Зола из выжатой виноградной лозы с уксусом полезна при истощении нервной системы.

* При нервных болезнях принимают водочную настойку из тонких перегородок ореха: по 1 ст. л. 3 раза в день.

* При болезни нервов: смешать в стеклянной банке 500 г сахара и такое же количество меда и принимать смесь по 1 ст. л. 2 раза в день.

* При нервных болезнях у женщин: заварить 1 стаканом кипятка 1 листик герани и пить отвар по 50-100 мл 2 раза в день.

* При нервных расстройствах: пить по 1 стакану 3 раза в день отвар смеси из равных количеств корней ежевики, душицы, мелиссы лекарственной и верхушек крапивы из расчета 1 ст. л. смеси на 1 стакан кипятка.

* При нервном беспокойстве ребенка купать его в отваре лесного сена.

* При внезапном обмороке: положить пострадавшему под ложечку толченую траву го-рицвета (адониса).

* При внезапном испуге сразу же выпейте стакан воды с небольшим количеством сахарного песка.

Параличи

Параличи - полная утрата способности к произвольным движениям из-за нарушения иннервации мышц. Частичная утрата такой способности, приводящая к ограниченности движений и частичному снижению мышечной силы, называется парезом. Паралич может затрагивать различные группы мышц. Может быть парализовано все тело, какая-нибудь рука или нога, часть лицевых мышц, палец и т. п. Утрата способности двигаться может быть вызвана переохлаждением и сыростью, сдавливанием или защемлением нерва из-за тугей повязки, перелома или смещения костей, давления опухоли или нарушением связей в организме при поражениях центральной нервной системы.

При параличе в течение первых семи дней больному необходимо делать клизмы, а потом опорожнять кишечник с помощью слабительных средств (еще 7 дней). В начале болезни следует в течение 2-3 дней питаться преимущественно ячменным отваром или водой, подслащенной медом. Если у больного есть запас сил, лучше продлить такой режим питания еще на 7 дней. Если же сил мало, нужно давать больному мясо птицы. Во время лечения нельзя употреблять уксус, ни в каком виде и вино, поскольку оно, скисая в организме, превращается в уксус.

Наилучшими слабительными являются средства, приготовленные из клоповника. Полезно также вызывать рвоту при помощи сока редьки. При серьезных ушибах, вызвавших полный или частичный паралич, нужно прикладывать лекарственные средства на место прикрепления нервов, полезно ставить больному клизмы, а позвоночник натирать мазью, вызывающей раздражение и покраснение кожи (из корневища касатика). Полезно ставить банки на концы затронутых параличом мышц (но только после опорожнения кишечника), накладывать лекарственную повязку из горчицы до тех пор, пока больной орган не покраснеет и не покроется волдырями. Помогают растирания оливковым маслом с содой, серной и морской водой.

Иногда при параличе пользу приносят лихорадка, крик и громкое чтение. Таких больных не следует перегревать.

Рецепты

* При параличе мышц языка нужно 3 раза в день держать во рту 1-2 капли настойки коры волчьего лыка (волчегодника): на 65 мл спирта или водки 1 г коры, настоять 21 день. Подержав примерно 3 мин., настойку необходимо выплюнуть. Растение ядовито!

* При параличах, эпилепсии и головных болях: принимать настой травы водянки черной (вороника, шикша). Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. травы, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

* В качестве мочегонного средства при параличах используют отвар травы буквицы. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день. Одновременно принимать ванны из травы душицы: 5-6 горстей травы на 1 ведро воды, довести до кипения, кипятить 5 мин.

* При параличах и слабости ног принимать ванны из отвара корней шиповника: 2-3 ст. л. измельченных корней на 1 л кипятка, греть на малом огне или на водяной бане 30 мин.

* При параличе: заварить 3 стаканами кипятка 1 ч. л. сухих корней пиона уклоняющегося, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15-20 мин. до еды. Спиртовую настойку принимать по 30-40 капель 3 раза в день перед едой.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. свежих листьев сумаха, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* В виде питья рута помогает при параличе.

* При защемлении нерва вследствие падения намазать хлопчатобумажную ткань смесью оливкового или подсолнечного масла, топленого воска и вошины и наложить этот пластырь вдоль всего позвоночника - от шеи до копчика. При необходимости процедуру повторить 3 раза.

Паркинсонизм

Это заболевание центральной нервной системы. У одних оно развивается вследствие проникновения инфекции и воспаления вещества головного мозга, у других - как следствие атеросклероза сосудов головного мозга, у третьих - после черепно-мозговой травмы. Среди иных причин клиницисты иногда называют отравление угарным газом. Симптомы заболевания: мышечная скованность, дрожание рук, а иногда ног, головы, замедленность движений. По мере развития заболевания лицо больного теряет свою выразительность, делается похожим на маску, походка становится тяжелой, шаркающей, голос - тихим, монотонным. В мозгу страдающих этим заболеванием недостает дофамина - вещества, с помощью которого осуществляется передача нервных импульсов, участвующих в реализации двигательных актов. Снять проявление болезни помогает введение недостающего вещества в организм пациента. С этой целью был создан необходимый препарат - Л-ДОФА, особенность которого заключается в том, что в организме он превращается в дофамин. Антипаркинсонические препараты действуют, по существу, не на причину болезни, а лишь на ее проявления. Поэтому принимать их приходится всю жизнь. Больному надо побольше ходить, заниматься физкультурой. Доказано, что физическая и умственная активность, положительный эмоциональный тонус способствуют выработке организмом собственного дофамина. Тогда как пассивность, обездвиженность часто усугубляют течение заболевания.

Рецепты

* При лечении дрожательного паралича (болезнь Паркинсона): залить 600 мл белого вина 30 г корней красавки, кипятить на малом огне в течение 10 мин. и добавить в отвар 2 ст. л. угля костей животных. После охлаждения отвар процедить и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Через несколько часов после отвара необходимо принять 1 ч. л. костного порошка и запить его глотком кипяченой воды. В промежутках между приемом отвара и порошка следует долго сосать сухие корневища аира (для устранения ощущения сухости во рту).

* Заварить 1 стаканом кипятка 1/2 стакана шалфея, настоять в термосе ночь, отжать и процедить. Пить по 1 ч. л. через 1 ч. после еды, запивая молоком или киселем. Перед сном принимать ванны из шалфея: на 8-10 л воды взять 300 г шалфея, довести до кипения, греть на малом огне 5 мин. или заварить это же количество шалфея ведром кипятка и настоять, укутав, 2 ч. Вылить в ванну, предварительно процедив, и добавить воды из крана до необходимого уровня. Температура ванны 37-40 °С. После приема ванн в течение двух дней подряд следует делать 1 день отдыха. Можно чередовать питье шалфея и прием ванн.

* Отвар семян капусты помогает при паркинсонизме.

Паралич лицевого нерва

Паралич лицевого нерва проявляется в расслаблении или спазме мышц век и лица. С начала болезни и до седьмого дня больной должен соблюдать строгий постельный режим, не ходить и не делать водных процедур. Полезно на шейные позвонки и нижнюю челюсть, от

которых к мышцам лица идут многочисленные нервные волокна, накладывать лекарства, вызывающие раздражение и покраснение кожи. Полезно также постоянно протирать лицо уксусом, смешанным с растертой горчицей, и скачивать этой смесью шейные позвонки и нижнюю челюсть. Можно дышать над кипящим отваром полыни, тысячелистника гармалы, лавра или жевать аир, мускатный орех бальной стороной рта. При таком заболевании полезно чихать или закапывать в нос сок свеклы, а еще лучше незабудки. Если же смешать 4 части настоя незабудки с 1 частью оливкового или подсолнечного масла и закапывать в нос, болезнь может быть излечена за 5 дней. Иногда больных заставляют смотреться в зеркало и стараться выравнять лицо.

Рецепты

* При воспалении лицевого нерва: накалить на огне металлическую иглу и слегка покалывать кожу лица сначала на здоровой стороне, а затем на больной.

* При параличе лицевого нерва, наступившем в результате инсульта, принимают настой травы пиона уклоняющегося (Марьяна корня), собранной в начале цветения. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. травы, настоять, укутав, 3 ч. и процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 3 раза в день (в некоторых случаях - до 1/4 стакана). Курс лечения 3-4 недели и перерыв 10 дней. Одновременно надо пить раствор мумие (кусочек смолы размером со спичечную головку развести в 20 мл воды) за 30 мин. до еды.

Радикулит

Радикулит - наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы, при котором поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга, так называемые корешки спинного мозга. Самая частая причина радикулита - заболевание позвоночника (остеохондроз), при котором межпозвоночные хрящевые диски утрачивают эластичность и становятся непрочными. В местах соединения позвонков с измененными дисками откладываются соли, вызывающие образование костных разрастаний - остеофитов. Эти выступы при физической нагрузке вместе с дисками смещаются в просвет межпозвоночных отверстий, сдавливая проходящие здесь нервные корешки и вызывая боли. Радикулит подразделяется на пояснично-крестцовый, шейно-плечевой и грудной.

Причиной радикулита могут быть переохлаждение организма, резкие повороты головы или туловища, при которых происходит смещение позвонков, а также физические перегрузки.

Вследствие перегрузки позвоночных мышц возникает острая боль в поясничной области - люмбаго (прострел). Люмбаго может быть одним из проявлений радикулита, заболеваний позвоночника и т. п.

Рецепты

* При хроническом радикулите рекомендуется делать компрессы из ржаного теста, приготовленного на дрожжах (опара). Сначала нужно втирать в поясницу 1 ч. л. очищенного скипидара до тех пор, пока не покраснеет кожа, а затем положить на больное место на 40 мин. завернутое в марлю тесто и накрыть его пергаментной бумагой, а сверху теплым платком. Такие компрессы следует делать через день, используя приготовленную ранее опару повторно (плесень на качество не влияет).

Для уменьшения чувства жжения можно выпить стакан теплого молока, добавив в него 1 ч. л. питьевой соды. Остатки теста, прилипшие к телу, смывать не рекомендуется. Если появится ожог кожи, такое лечение необходимо временно прекратить, а затем продолжить, уменьшив длительность процедур. Всего на курс достаточно трех-пяти таких процедур. Можно скипидар добавить непосредственно в тесто.

* Срезать 3-4 мухомора, подержать их 2 дня в прохладном месте, затем мелко крошить, положить в банку и залить водкой, чтобы жидкость выступала над грибами на толщину пальца. Банку следует поставить в холодильник. Через 2 недели настойку нужно

процедить и регулярно втирать полученное средство по мере необходимости в больные места при радикулитах и ревматических болях.

* При радикулите: заварить 1 стаканом кипятка 2-3 ч. л. зерен мордовника шароголового, настоять ночь в термосе и утром процедить через несколько слоев марли, проложенных ватой, чтобы задержать крохотные колючки. Пить 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 мин. до еды.

Можно также принимать и спиртовую настойку: залить 100 мл спирта 5 г очищенных семян, настоять 21 день и процедить. Пить по 20 капель 2 раза в день утром и вечером. При радикулите функции периферического нерва восстанавливаются через 3-4 недели.

* Заваренные листья осины используют для компрессов и примочек при радикулите. Настой почек, листьев: 1 ст. л. заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч. и пьют по 1-2 ст. л. 5-6 раз в день. Настой коры: высушенную, измельченную кору заливают водой (1:20), кипятят на водяной бане 30 мин. и пьют по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день. Мазь готовят из равных количеств растертых почек и сливочного масла.

* При радикулите, люмбаго, при воспалении тройничного нерва в больные места втирают эмульсию (120 г толченого корня касатика водяного на 0,5 л растительного масла).

* Натирать больное место 2-3 раза в день мазью из бодяги: 1 часть порошка бодяги растереть с 30 частями подсолнечного масла.

* При люмбаго: растереть в муку в деревянной или фарфоровой ступке сухие листья репешка, просеять и расфасовать их в пакетики по 1 г. Принимать 3-4 раза в день по 1 пакету, запивая настоем зверобоя: 1 ст. л. травы на 1,5 стакана кипятка. Больные места нужно обкладывать смесью цветов ромашки и донника, а на ночь растирать настойкой белены; залить 4 частями спирта или водки 1 часть измельченных листьев белены и настоять в темном месте 2 недели. На 1 процедуру требуется 1 ч. л. настойки. После проведения процедуры руки необходимо тщательно вымыть с мылом.

* Больные места рекомендуется 1-2 раза в день обкладывать свежими листьями березы. Облить кипятком листья березы, наложить их толстым слоем на больное место, обернув сверху клеенкой или бумагой, и держать не менее 1,5 ч.

* Залить 0,5 л водки смесь из 1 ст. л. корневищ кувшинки белой, 1 ст. л. кубышки желтой и 1 ст. л. корня девясила, настоять 9 дней и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды.

* Смочить соком черной редьки кусок чистой плотной мягкой ткани, наложить его на больное место и укутать теплым одеялом или платком. Компресс можно не снимать 2-3 суток, если не будет сильного жжения. При необходимости процедуру можно повторить несколько раз.

* При радикулите или боли в пояснице рекомендуется накладывать 1 раз в день на 2 ч. на больное место компресс или растирать поясницу поделочной гончарной глиной, смешанной с винным уксусом в пропорции 1:2 или 1:1. Глину после растирания следует смыть через 2 дня.

* Наполнить пол-литровую банку, не уминая, цветами сирени фиолетовой (если нет фиолетовой, можно белой), залить их керосином настолько, чтобы керосин выступал над цветами на толщину пальца, и настоять 2 недели. Втирать смесь в больное место 1-2 раза в день.

* Смазывать на ночь больное место мазью из почек тополя черного: 1 часть порошка тополя на 4 части основы (коровьего масла или вазелина).

* Больные места можно 1-2 раза в день растирать настойкой лопуха: залить 0,5 л водки 2-3 ст. л. измельченных корней лопуха и настоять 2 недели. Можно также промыть водой свежие листья лопуха и прикладывать их на ночь обратной стороной к больному месту, обвязывая затем компрессной бумагой и шерстяным платком.

* Смешать равные объемы чабреца, ромашки аптечной, зверобоя и цветов бузины черной, заварить 1 стаканом кипятка 1-2 ст. л. смеси и настоять, укутав, 2 ч. С этим настоем нужно делать горячие компрессы с укутыванием на ночь.

* При радикулитах, ревматизме, плевритах, неврите и при простудных заболеваниях помогают горчичники и горчичные ванны: 200-400 г порошка горчицы размешать в миске и влить в полную ванну. Продолжительность ванны 15 мин., температура до 39 °С для женщин и до 43 °С для мужчин. При слабом сердце можно находиться в горчичной ванне не более 3-5 мин. при 38-39 °С.

* Растирать больное место 1-2 раза в день настойкой коры черемухи: залить 1 стаканом водки 1-2 ст. л. коры и настоять 2 недели.

* При не резко выраженных болях принимать на ночь ванны с отваром чабреца, а также пить настой. Заварить 1 стаканом кипятка Юг травы, настоять 0,5-1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды.

* На больное место рекомендуется 1-2 раза в день делать компрессы на 1,5-2 ч. из распаренной крапивы жгучей или из отвара крапивы. Залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. крапивы и настоять 30 мин. Можно растирать больное место настойкой крапивы: залить 1 стаканом водки 2 ст. л. крапивы и настоять 3-7 дней.

* Растирать больное место 1-2 раза в день мазью из равных частей топленого свиного жира (смальца) и порошка шишек хмеля.

* При радикулите или остеохондрозе рекомендуется тереться спиной о грушу, яблоню, дуб, корявую березу.

* Для выведения солей (оксалатов): тщательно вымыть и порезать мелкими кружками 2 толстых корня петрушки, поместить их в эмалированную кастрюлю и залить 1,5 стакана кипятка. Прокипятить на слабом огне 15 мин., настоять полчаса. Отжать и процедить. Пить 3 раза в день за 30 мин. до еды. Каждый день готовить новую порцию.

* Для выведения из организма солей (уратов - мочекислых солей): помыть 11 лимонов средней величины и пропустить их через мясорубку, предварительно удалив из них зерна. Полученную массу тщательно смешать с 1 кг меда и поставить в холодильник. Употреблять по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

* При отложении солей смешать 1 кг коры березы, 1 кг коры! осины и 100 г коры дуба, заварить 1 стаканом кипятка 20 г смеси, кипятить на малом огне 10 мин. и процедить. Принимать по 1/3-1/2 стакана 3 раза в день. Лечение продолжительное. В начале лечения боли усиливаются, а потом наступает улучшение.

* Остеохондроз можно лечить при помощи круглого воздушного шарика: вложить один в другой 2 или 3 воздушных шарика и налить во внутренний шарик (не полностью) горячую воду такой температуры, какую только больной может выдержать. Шариком этим нужно массировать противоположную (от больного места) сторону спины: сначала растереть (не перекачивать) шариком спину вдоль позвоночника, а затем - поперек. Далее медленно катить шарик сначала вверх от крестца вдоль всего позвоночника к затылку, а затем прокатить его назад, от затылка до крестца. Процедура продолжается 15-20 мин., и выполнять ее нужно ежедневно 1-2 раза.

* При остеохондрозе поясничного отдела позвоночника используйте иппликатор. Вырежьте из липы или клена дощечку размерами 80x30x10 мм. Тонким сверлом диаметром 1-2 мм просверлите вертикальные отверстия в шахматном порядке на расстоянии 5-8 мм друг от друга. В эти отверстия забейте до конца одинаковые по длине (14 мм) гвозди. Острые грани округлите наждачной бумагой. Дважды прогрунтуйте конструкцию натуральной олифой. Получится простейший игольчатый иппликатор из дерева и железа. Секрет такой конструкции заключается вероятно в том, что собственная резонансная частота колебаний атомов железа в гвоздях совпадает с частотой колебаний атомов железа в эритроцитах крови.

Остриями гвоздей прижмите дощечку к чистой коже в очаге поражения. Величину надавливания регулируйте индивидуально. Если на гвоздях обнаружатся острые заусенцы, слегка притупите их мелкой шкуркой. Сначала иппликатор может причинить боль, особенно в положении лежа на спине. Но болевые ощущения быстро сменятся приливом теплоты и уменьшением внутренних болей. Получасового сеанса вполне достаточно для од-

ной процедуры. Помните, что иппликатор предназначен для индивидуального пользования и должен быть чистым. Для этого его необходимо до и после применения протирать одеколоном или спиртом.

* При остеохондрозе: рекомендуется делать луковые компрессы: натереть на терке несколько головок лука, положить эту массу больному между лопатками, накрыть луковую массу компрессной бумагой, закрыть поверх бумаги теплой тканью и держать этот компресс 1-3 ч. Такие компрессы нужно делать 4-5 раз в неделю, а можно и чаще. Курс лечения 3-4 недели.

* На больное место рекомендуется положить обратной стороной листья лопуха или листья хрена в несколько слоев и тепло укутать. Процедуру следует делать 1 раз в день на 1,5-2 часа. При сильном жжении компресс нужно снять сразу.

* Натереть на терке корень хрена, положить его в мешочек и держать на пояснице 1-2 раза в день каждый раз около 1 ч.

* Сделать на больное место компресс из смеси натертой редьки и натертой головки чеснока. Процедуру следует делать 1-2 раза в течение 1 ч. При сильном жжении компресс нужно снять сразу.

* Мелко истолочь чеснок и приложить его вечером перед сном к больному месту на 5-7 мин., не допуская ожога. После этого нужно втереть в больное место подсолнечное масло и наложить теплую повязку на ночь.

* При поясничном остеохондрозе рекомендуется растереть поясницу соком хрена, смешанным в равной пропорции со спиртом или водкой. После растирания поясницу нужно обернуть теплой шерстяной материей (шарфом, шалью и т. п.) на 0,5-1 ч.

* При остеохондрозе положить 12 г лаврового листа в эмалированную кастрюлю, залить 300 мл воды, довести до кипения, кипятить 5 мин., настоять, укутав, 3 ч. и процедить. Выпить всю порцию настоя мелкими глотками в течение дня и в последний раз - перед сном. Настой способствует интенсивному растворению солей. Принимать настой следует 3-4 дня подряд и через неделю курс приема повторить. Затем эти два курса лечения нужно повторить через год, предварительно очистив печень.

* При остеохондрозе позвоночника применяется настойка трилистника (арума, алоказии). Рвать его нужно после того, как только появится четвертый листок, а наиболее старый из листьев начинает подсыхать и отмирать. Его нужно осторожно срезать вместе со стеблем, не дожидаясь его полного высыхания. Измельчить и залить 100 мл спирта (70%) - столько его требуется на лист размером с ладонь взрослого человека. Настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить и принимать строго по схеме: на столовую ложку воды 3 раза в день за 30 мин. до еды: 1-й день - по 1 капле настойки; 2-й - по 2 капли; 3-й - по 3 капли и т. д. Увеличивая дозу настойки трилистника на одну каплю ежедневно, довести прием до 52 капель - 1 ч. л. И с этого момента принимать по 1 ч. л., пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150-200 мл настойки. Превышение нормы дозировки опасно!

* Промыть и натереть на терке или пропустить через мясорубку 100 г адамова корня (тамус обыкновенный) и настоять его в 0,5 л водки в темном месте в течение семи суток. Готовой настойкой натирать по мере необходимости больные места не меньше 1 раза в день. Перед применением жидкость необходимо взболтать.

* Развести в одеколоне (на 1/3 его объема) березовый деготь и растереть по мере необходимости больные места не меньше 1 раза в день.

* Прикладывать к больным местам на ночь компресс из свежей речной рыбы. Процедуру нужно сделать 3 раза подряд и через месяц повторить.

Судороги

Судороги - внезапное произвольное сокращение мышц. Возникают при заболеваниях нервной системы (эпилепсия, столбняк, невроз), отравлениях, нарушении обмена веществ и деятельности желез внутренней секреции. В зависимости от причины могут быть эпизо-

дическими, случайными или повторяться с определенной частотой в течение недели, месяца, года. У некоторых больных они появляются или усиливаются при действии внешних раздражителей (внезапный громкий звук, укол иглой и т. д.), при глубоком дыхании в душном помещении, при злоупотреблении алкоголем. Судорога может быть как в одной мышце, так и охватывать несколько мышц сразу. Она может возникать и у вполне здоровых людей - в икроножной мышце после длительной ходьбы или во время плавания. Утверждают, что съеденный после обеда сахар может вызвать судороги в икрах ног по ночам.

Рецепты

* Страдающему судорогами ног следует утром и вечером смазывать подошвы соком свежего лимона и не ходить и не надевать обуви до тех пор, пока лимонный сок не высохнет совсем. Курс лечения 2 недели.

* При судорогах помогает горячий (как только можно вытерпеть) настой травы гусиные лапки: 1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч. и пить по 1/3 стакана до еды 3 раза в день.

* При судорогах конечностей натирать их горчичным порошком.

* Иногда помогают железо или сургуч, если во время приступа взять в руку (или привязать к ноге) небольшой кусок того или другого.

* Помогают натуральные (из коры дерева) пробки винных бутылок, нанизанные на нитку и обвязанные вокруг ноги или руки в заболевшем месте.

* Хорошо помогает при судорогах (если они не вызваны продолжительной ходьбой и усталостью ног) размеренный спокойный бег в течение 15-30 мин.

* Заварить 1 стаканом кипятка 2-3 щепотки травы и цветов лабазника вязолистного (таволги), настоять 30 мин. и пить как чай. Помогает при анемии и обладает противосудорожным и успокаивающим действием.

* При судорогах различного происхождения рекомендуется пить желудево-злаковый кофе следующего состава (в %): желуди очищенные и истолченные - 30; ячмень (толченое зерно) - 20; рожь (толченое зерно) - 10; овес (толченое зерно) - 10; корень цикория дикого - 20; корень одуванчика - 20.

Хранить этот кофе нужно в стеклянной, хорошо закупоренной посуде. Пить как обычно (с молоком и сахаром), но лучше с медом.

* При судорогах, частых обмороках, сильном нервном расстройстве: наполнить банку, не утрамбовывая, свежесушенными цветами липы, залить банку до краев спиртом или водкой и дать настояться 2-3 недели. Принимать утром и в обед перед едой по 1 ч. л., а перед сном - по 1 ст. л.; Детям эта настойка противопоказана! Им следует давать настой липового цвета: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. липового цвета, настоять 1 ч. и принимать 3-4 раза в день по 50 мл.

* При судорогах, истерии, конвульсиях: заварить 0,5 л кипятка 3-4 ст. л. верхушек и стеблей сердечника лугового и настоять 2 ч. Пить 4 раза в день по 100 мл.

Эпилепсия

Эпилепсия - заболевание, проявляющееся приступообразными расстройствами сознания с судорогами. Причиной эпилепсии является повышенная врожденная или приобретенная готовность мозга к развитию судорог. Началу болезни способствуют травмы, инфекции и другие вредные факторы. В ряде случаев склонность к эпилепсии передается по наследству. Причиной эпилепсии могут быть алкоголизм отца или матери или же алкогольное опьянение родителей в момент зачатия. Возможно развитие эпилепсии у человека, страдающего алкоголизмом. Эпилептические судороги обычно продолжаются 1-2 мин., после чего прекращаются, и больной о них не помнит.

Причины эпилепсии были рассмотрены еще Авиценной, который говорил, что она происходит вследствие закупорки сосудов и чаще всего от общего спазма, обусловленного

повреждением переднего желудочка мозга. Таким образом; причиной эпилепсии, по Авиценне, является сжатие мозга с целью вытолкнуть что-то раздражающее его (пар, жгучее вещество или негодную жидкость). При эпилепсии помогает лихорадка. Часто меланхолия переходит в эпилепсию, и наоборот.

Причиной эпилепсии является задержание крови и лимфы в сосудах или пищи в кишечнике, вследствие чего происходят закупорки. В этом месте образуются вредные и ядовитые вещества, периодически возбуждающие нервы, передающие возбуждение в мозг и раздражающие его. Когда эти факторы вызывают спазм мозга, за ним следует спазматическая реакция всех нервов и начинается припадок, заканчивающийся выталкиванием из организма вредных веществ, выходящих через нос и горло.

У детей эпилепсия часто возникает на фоне других заболеваний.

Нужно постараться уничтожить болезнь до того, как дети вырастут.

Возникшую в детстве или в юношестве эпилепсию еще можно вылечить. Если же эпилепсия начинается после 25 лет, вследствие какого-либо повреждения мозга, излечить ее практически невозможно.

Иногда причинами эпилепсии бывают излишества в еде, несварение желудка, длительное пребывание на солнце, частые половые сношения, изнеженность, малоподвижность, недостаточная физическая активность, а также физические упражнения или тяжелая физическая работа на полный желудок, поскольку пищевые соки не перевариваются полностью и в таком состоянии засоряют собой полости организма. Эпилепсия может быть также следствием испуга, неожиданного крика и т. д. К эпилепсии больше предрасположены дети и подростки, люди, живущие в местах с жарким климатом и южными ветрами. Эпилепсии способствуют малокровие и узкие сосуды.

Кроме перечисленных, причинами приступов эпилепсии могут быть:

- переезд в сырую и ветреную местность;
- резкие запахи;
- постоянное движение, наблюдение за быстро движущимися и Крутящимися предметами с высоты;
- продолжительное нахождение в бане, посещение ее сразу после еды, поливание головы горячей водой;
- употребление мутного и старого вина;
- чрезмерное употребление сельдерея, чечевицы, конских бобов, чеснока, лука, сладостей, молока, излишне жирная пища;
- сильные душевные страдания.

При эпилепсии положительно действует четырехдневная лихорадка и сильный озноб.

Людам, склонным к эпилепсии, надо строго соблюдать условия сохранения здоровья. При выполнении физических упражнений стараться не наклонять голову вниз; нижними конечностями двигать чаще, чем верхними; производить растирания тела медленно, сверху вниз, начиная с груди (для того, чтобы отвлечь соки вниз).

После припадка эпилепсии полезно полоскать рот.

Рецепты

* Полезно вдуть в нос порошок бешеного огурца, а также закапывать в нос сок бешеного огурца или нашатырь.

* Во время припадка и после него, а также в любое удобное время вдыхать запах руты.

* Для питья полезен морской лук, Его варят в воде с уксусом, после чего смешивают с медом.

* Йоги рекомендуют при эпилепсии промывать кишечник следующим способом: перед сном лечь на правый бок, поджав ноги, и сделать клизму с теплой водой. Клизмы эти следует делать в течение недели по следующей схеме (по дням):

1-й-0,5 л воды;

2-й - 1 л воды;

- 3-й - перерыв;
- 4-й - 1,5 л воды;
- 5-й - перерыв;
- 6-й - перерыв;
- 7-й - 2 л воды.

Такой курс рекомендуется повторять сначала через 1 месяц, через 2, потом через 3, затем через 4, через 5 и, наконец, через 6 месяцев. В дальнейшем его нужно проводить раз в полгода.

* Для снятия судорожных явлений применяется отвар чертополоха: заварить 1,5 стакана кипятка 2 ст. л. травы и настоять, укутав, 4 ч. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

* Когда начинается припадок эпилепсии, положить левую руку эпилептика на пол и наступить на мизинец - припадок обычно скоро кончается.

* Купаться через день в ванне из отвара корня валерианы: заварить 1 л кипятка 1 горсть корня валерианы, держать на слабом огне 20 мин. и настоять 30 мин. На ванну необходимо 6-10 л такого отвара.

* Хороша помогают при эпилепсии трава и корни борщевика: заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. травы, настоять 2 ч. и процедить. Принять все в течение дня. Можно также растереть в порошок высушенные корни и принимать по 1 г 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Можно пить сок корневищ несколько раз в день по 1 ч. л. Можно 5 ч. л. порошка корня борщевика залить 2 стаканами холодной кипяченой воды в глиняной или фарфоровой посуде и оставить на ночь, закрыв крышкой. Утром размешать, отстоять и выпить в течение дня в 3-4 приема.

* Принимать настойку из цветов пижмы на белом вине: Зет. л. на 0,5 л вина и настоять 21 день, по 1 ст. л. через 2 ч; или пить спиртовую настойку: залить 100 мл спирта или водки 25 г цветов и настоять 3 дня.

Принимать по 30-40 капель 3 раза в день.

* Принимать ежедневно в течение трех лет настой травы душицы: заварить 1,5 стакана кипятка 3 ст. л. травы и настоять 2 ч. Пить в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день. Каждый день нужно готовить свежий настой.

* Одновременно с настоем душицы можно принимать корень валерианы, череду, тмин и борщевик. Холодный настой валерианы принимать по 1 ст. л. (детям - по 1 ч. л.). Порошок из корня борщевика по 0,2 г можно употреблять в виде пилюли, скатав его с небольшим количеством меда;

Чай из череды должен быть желтого цвета. Пить его нужно всякий раз свежим вместо воды до 1 стакана в день. Изолченые семена тмина (1 ч. л.) заварить 1 стаканом кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Лечение продолжительное, но эффективное.

* Залить 0,5 л пива или кваса 2 ст. л. корня полыни обыкновенной, довести до кипения и кипятить на малом огне 5 мин. Принимать понемногу, лежа в постели, пока не появится пот. Можно также измельчить в порошок 1 ч. л. травы и 1 ч. л. корней черныбыльника, заварить 1 стаканом кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. После 4-5 дней лечения сделать 10-дневный перерыв и снова повторить. Лечение длительное.

* Заварить 1 стаканом кипятка 10 г арники горной и настоять 30 мин. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

* Обжечь камень агат на сильном огне, растолочь его в порошок и принимать по 1/2 ч. л. 3 раза в день, запивая глотком воды.

* Способ, которым лечили эпилепсию в русских деревнях: взять из печки несколько горящих древесных угольков, сдуть с них пепел в чашку с водой и опустить в нее угольки, после чего перед иконой произнести с верой молитву "Отче наш". Затем дать больному выпить воды из чашки 3 раза. Через 11 дней (на 12-й) лечение повторить. Припадки прекращаются уже после первого раза, второй раз закрепляет достигнутый результат, и боль-

ной выздоравливает,* При судорогах, припадках, спастических нарушениях речи применяется порошок собранных в начале лета, во время цветения, листьев дурмана объемом в 4 спичечные головки (0,1 г в день). Лучше делать настойку из семян дурмана: залить 5 частями спирта 1 часть истолченных в порошок семян, настоять 9 дней и процедить. Пить по 2 капли 3-4 раза в день, запивая глотком воды.

* При сотрясениях мозга, судорогах, нервных подергиваниях помогает собранная в мае трава вороньего глаза: залить 0,5 л водки 4 ст. л. травы и настоять 9 дней. Пить по 5 капель 5 раз в день, запивая глотком воды. Можно развести в 1 стакане воды 2 ч. л. настойки и каждые 2 ч. пить по 1 ст. л. в течение дня. При сильных судорожных состояниях такую же дозу можно принимать через каждый час, но не более 1 стакана в сутки.

* Особое свойство кориандра состоит в том, что он не дает желудочным и желчным парам подниматься к голове, поэтому его кладут в пищу больным эпилепсией.

* Вдыхая дым от сжигания семян кирказона, можно улучшить самочувствие при эпилепсии.

* Пион помогает при эпилепсии. Для этого нужно собрать первые зерна молодого растения и повесить их нечетное число на льняной нитке на шею ребенку, давая ему в то же время внутрь экстракт или настойку пиона.

* Эффективно при лечении эпилепсии волчье лыко: 20-30 г корня отваривают в 50-100 мл воды, настаивают и принимают по 5 г не более трех раз в день. Ядовит!

* Один зонтик (пучок цветов) дягиля, принимаемый зимой каждое утро в виде порошка с вином, предохраняет от эпилепсии.

* Древнегреческий врачеватель Диоскорид предлагал несколько необычный и жестокий способ: "Если взять первого птенца ласточки и вскрыть его, в нем окажутся два камешка: один одноцветный, а другой - окрашенный в разные цвета. Если их положить в кусочек кожи телянка прежде, чем их коснется земля, и привязать на предплечье или на шею страдающего эпилепсией, это помогает излечению".

Из лечебной практики С. Кнейппа

Больных эпилепсией можно узнать по вялости, синеватому цвету лица.

Главная причина эпилепсии, по убеждению Кнейппа, кроется в состоянии крови больного. Это подкрепляется тем обстоятельством, что эпилептики чувствуют себя лучше, если вызвать у них сыпь, т. е. очистить у них кровь. Для излечения эпилептиков их необходимо закалывать главным образом хождением босиком. В летнее время периодически принимать холодные ванны продолжительностью до 1 мин., зимой же такая ванна должна быть немного подогрета. Кроме того, 1 раз в неделю больной должен надевать мокрую сорочку, смоченную в воде с солью.

Одежда и пища должны быть простыми, спиртные напитки и кофе противопоказаны.

Офицер во время езды вдавил себе один из позвонков и повредил спинной мозг. В процессе лечения ему в течение нескольких недель трижды в неделю делали обертывание в "испанский плащ", трижды в неделю - полуванну с верхним обмыванием и дважды в неделю - верхнее и нижнее обливание. Для излечения больного органа необходимо вылечить весь организм.

Больной страдал сильными болями в левом бедре. Ему порекомендовали делать ножные ванны в горячей воде такой температуры, какую он еще мог терпеть, но от этого ему сделалось еще хуже. Тогда он стал действовать по-другому: ежедневно - обливание спины перед обедом, после обеда - верхнее обливание. Через день дополнительно: утром - верхнее обливание, вечером - обливание спины. Через каждые 1-2 дня он принимал полуванну, иногда ходил по воде босиком. Через 6 недель пациент был совершенно здоров.

Другой больной 7 лет страдал болями в области седалищного нерва, 2 года он страдал бессонницей. Аппетит у него был хороший, стул твердый, но по утрам ощущалась тяжесть в голове. Особенно он жаловался на перемену погоды. Кроме того, у него сильно потели руки и на коже появлялись жироподобные выделения. Лечение: каждую ночь -

полное обливание, перед обедом - верхнее обливание, после обеда - обливание спины, через день - полуванна. Кроме того, против запора - сидячая ванна. - Уже через 24 дня появились хорошие результаты.

В воспаленное место устремляется кровь по всем сосудам, а в отдаленных от воспаленного места частях тела крови становится значительно меньше. При воспалении мозга для отвлечения крови и уменьшения жара нужно обернуть ноги до колен платками, смоченными в воде с уксусом. Если ноги холодные, платок нужно смочить в теплой воде. При быстром высыхании платков их смачивают снова. То же самое нужно проделать с руками, обернув их до локтей. Затем можно накладывать нижний компресс, смачивая его через каждые 45 мин. в холодной воде. Если жар не снижается, можно приложить к животу сложенный вдвое грубый платок, смоченный в воде, - это отвлечет кровь к животу. На голову класть ничего не нужно, кроме повязки на лоб, смачивая ее в воде каждые 30 мин. Еще лучше действует платок, повязанный на шею, или шаль, смачиваемые в холодной воде каждые 45 мин. При этом нужно почаще пить свежую воду (по 1-2 ложки за 1 раз). Вместо воды для компрессов и повязок можно использовать отвар из верблюжьего сена.

У 16-летнего мальчика был искривлен позвоночник. Для лечения ему сшили жилет из грубого полотна, который он надевал на себя на ночь, смочив его в отваре из овсяной соломы. Поверх мокрого жилета его накрывали сухим покрывалом и сверху - шерстяным одеялом и оставляли так на всю ночь. Сначала такую процедуру делали каждый вечер, а затем - через день. Кроме того, каждый день больному делали два верхних обливания и одно обливание колен или же полуванну, применяли хождение по воде. Уже через 17 дней он мог обходиться без костылей. После 17 дней он каждую неделю делал 2 полуванны, два верхних обливания и один раз надевал мокрый жилет.

С одним мужчиной произошел удар. Правая сторона тела была наполовину парализована: рот свернут на сторону, правый глаз запал, речь затруднена. Больной излечился в течение 12 дней следующим образом: 2 раза в неделю головная паровая ванна - для растворяющего действия в верхней части тела и ножная - для нижней части тела. Кроме того, 1 раз в неделю теплые ванны попеременно с холодными или с обмываниями. После устранения приливов крови и урегулирования кровообращения в таких случаях нужно укрепить организм легкой питательной пищей (но без пряностей и других раздражителей). Необходимо также избегать умственного перенапряжения.

С одним священником случился удар - парализовало одну половину тела. В процессе лечения в первый день ему сильно обтирали парализованные руку и ногу холодной водой. На второй день были сделаны 2 теплые ванны с сильным влажным обтиранием ног и 4 влажных обтирания верхних частей тела. На третий день в парализованных членах были замечены признаки жизни. На четвертый день было проведено нижнее обертывание и 3 раза погружали ноги в теплую ванну с солью. Такое лечение продолжалось 14 дней. Далее в течение трех недель чередовали ежедневные полные влажные обтирания с головными и ножными паровыми ваннами (по 1 разу в неделю). В последующие 3 недели делали раз в неделю теплые, и холодные ванны, 1 - головная, 1 - ножная паровая ванна в неделю и 3 полуванны в неделю через 1 день с холодным обмыванием верхних частей тела. Для окончательного выздоровления - верхнее и нижнее обливания и "испанский плащ".

У 45-летнего мужчины вследствие пьянства парализовало правые руку и ногу, пропал аппетит. Каждый день больного обтирали водой с уксусом и давали по 30 капель настоя из полыни и шалфея. Через 2 недели такого лечения он уже мог ходить по комнате. Для полного исцеления он принимал еще 8-10 ванн по 15 мин. из отвара овсяной соломы или отвара сосновых веток. После каждой ванны - холодное влажное обтирание или холодная полуванна с верхним обтиранием.

При параличе или ударе необходимо сразу делать 2-3 раза в день холодные влажные обтирания спины, груди и живота. Можно обтирать руки и ноги, чтобы кровь и теплота распределялись равномерно по всему телу. Вначале следует остерегаться полных обертываний, потому что теплота тела еще слишком незначительна и не может быть возмещена.

С мужчиной произошел удар, парализовавший половину тела и языка. В таком состоянии он находился 10 дней. Лечение: в первый день сначала сделали паровую ванну - засыпав в посуду на 1/2 сенной трухи и залив ее почти доверху кипятком, обернули посуду шерстяным одеялом в виде трубы, по которой пар доходил непосредственно до головы больного. -Через 10 мин. у больного появилась испарина, и он обильно потел еще в течение 15-20 мин. Затем голову и верхнюю часть тела хорошо обтерли свежей водой с уксусом. Такое влажное обтирание, но без паровой ванны, повторили в этот же день еще раз. На следующий день ему сделали ножную паровую ванну в течение 25 мин., после чего сделали влажное обтирание всего тела. На третий день - головные паровые ванны и на четвертый день - ножные паровые ванны. На пятый день больной впал в бессознательное состояние, но появилось движение в парализованных конечностях. В последующие 3 дня - полные влажные обтирания водой с уксусом. Затем больному делали полные влажные обтирания и верхние и нижние компрессы до и после обеда. Через несколько дней больной поправился настолько, что сам стал делать обливания колен по утрам верхнее - после обеда. Когда больной начал ходить, ему делали полуванны, верхние обливания и обливания колен. Через 3 недели больной поправился.

Болезни крови. Кровотечение

Кровеносная система - одна из основных систем, регулирующих все функции организма. Кровь обеспечивает постоянную связь между всеми органами и тканями тела. Одной из ее задач является доставка кислорода всем клеткам нашего организма. Другая задача - распределение в тканях питательных веществ, в том числе витаминов и микроэлементов. Кровь также разносит по всему организму гормоны, вырабатываемые железами внутренней секреции.

Гормоны регулируют все функции организма, а также защищают организм от инфекций, токсинов и других инородных воздействий.

Кровь состоит из жидкой части - плазмы, содержащей преимущественно воду (около 94%) с растворенными в ней веществами, и форменных элементов крови - эритроцитов, лейкоцитов и кровяных пластинок, или тромбоцитов. Говорят, что кровь человека по своему химическому составу напоминает морскую воду. Красные кровяные тельца - эритроциты - разносят по всему организму кислород, необходимый для освобождения энергии в химических процессах внутри клеток. Они имеют большую поверхность, что позволяет кислороду и углекислому газу легко проникать в клетку и также легко выходить из нее. Эритроцит содержит много специфического белка - гемоглобина. При соединении с кислородом гемоглобин превращается в ярко-красный оксигемоглобин. Однако связь кислорода с гемоглобином довольно слаба, что позволяет кислороду легко отделяться и переходить в нуждающиеся в нем клетки организма. Возвращающаяся в легкие кровь уже содержит мало кислорода и, следовательно, оксигемоглобина, цвет ее темно-пурпурный. У жителей гор, как правило, больше красных кровяных телец, чем у обитателей равнин.

Белые кровяные тельца - лейкоциты и лимфоциты - образуются в вилочковой железе, костном мозге, лимфатических узлах, печени и селезенке. Их задача - охранять "свое" от "чужого". Белые кровяные тельца, борясь с чужеродным вмешательством, обеспечивают неповторимость каждого человека. Существует пять типов белых клеток крови, и все они участвуют в борьбе с болезнями. Некоторые из них могут просачиваться из кровеносной системы сквозь просветы в тканях и попадать в очаг инфекции. Там они окружают возбудителя болезни и уничтожают его. Другие белые клетки вырабатывают антитела; препятствующие размножению микробов и нейтрализующие вырабатываемые ими токсины.

В крови присутствуют вещества, препятствующие сгущению или свертыванию крови, благодаря им кровь легко течет по кровяному руслу. Однако при появлении ран, порезов, царапин свертывающие вещества заставляют кровь вырабатывать белок фибрин, склеива-

ющий тромбоциты. Образующийся при этом сгусток - тромб - закрывает отверстие в поврежденном сосуде и останавливает кровотечение.

Система кровообращения человека имеет два круга. По одному кругу кровь от сердца поступает в легкие и, обогатившись кислородом, возвращается в сердце. По другому кругу кровь от сердца поступает ко всем органам тела, где отдает кислород и обогащается углекислым газом, и затем вновь возвращается в сердце. Артерии перегоняют кровь от сердца к органам, вены собирают кровь от органов и несут ее обратно к сердцу, а капилляры переносят кровь от артерий к венам.

Насыщенная кислородом алая кровь из легких попадает в левое предсердие и далее через левый желудочек в самую большую артерию - аорту. Аорта разветвляется на несколько крупных артерий.

Одна из них снабжает кровью руки и голову. Другая артерия питает кровью желудок, печень и кишечник. От нее же отходят сосуды, несущие кровь к ногам, почкам и половым органам. По капиллярам кровь поступает от самых маленьких артерий через органы тела (где кислород переходит из крови в клетки, а из клеток в кровь переходят продукты обмена веществ) к самым маленьким венам, которые по мере приближения к сердцу увеличиваются в объеме, и достигает правого предсердия. Эта темная венозная кровь из правого предсердия через правый желудочек по легочным артериям поступает в легкие. Здесь кровь отдает углекислый газ и немного воды и обогащается кислородом. Теперь кровь готова вернуться в левое предсердие, чтобы повторить свое долгое путешествие.

В печени кровь оставляет продукты разложения гемоглобина в виде биливердина и билирубина, которые переходят в желчь. Почки удаляют из крови конечные продукты обмена веществ, а также выводят из организма излишки воды, поступающие к ним с кровью, и участвуют тем самым в стабилизации температуры тела.

В кишечных ворсинках кровь участвует в непрерывном гидролизе белков, жиров и углеводов и получает образующиеся при переваривании пищи питательные вещества. В мышцах она отдает гликоген и насыщается молочной кислотой. Кровь служит источником для образования спинномозговой жидкости в мозгу и поставщиком исходных крошечных "кирпичиков" для построения молекул гормонов в эндокринных железах.

Любые нарушения циркуляции крови ухудшают кровоснабжение тканей, что может вызвать острую сердечную недостаточность и ведет к нехватке кислорода в тканях - гипоксии. Уменьшение содержания кислорода в артериальной крови наряду с другими факторами может вызвать нарушение кровообращения.

Продукты распада отмерших клеток удаляются без ущерба для организма только при условии, что организм не утомлен, хорошо снабжается кровью, хорошо дышит, в нем происходит нормальный обмен веществ. Все отходы поступают в кровяное русло и выделяются через желудочно-кишечный тракт, почки, кожу. Если же таких отходов слишком много и кровь не справляется с их удалением, избыток остается во внеклеточной жидкости. Скопление токсинов в крови и во внеклеточных жидкостях может повлечь растяжение мелких вен и капилляров, сопровождаемое общим венозным застоем.

Повышение температуры крови и внеклеточных жидкостей ускоряет кровоток, вызывает сгорание белковых ядов и устраняет белковые и микробные токсины через кровь, лимфу, внеклеточные жидкости и почки. Если при лейкомии или злокачественном малокровии ускорить удаление из организма отмерших лейкоцитов, больного можно вылечить. Однако не следует слишком "утомлять" кровь, заставляя ее разлагать чуждые ей раздражающие вещества.

Хорошее капиллярное кровообращение, нормализующее обмен веществ, способствует восстановлению поврежденных клеток.

Клетки освобождаются от вредных продуктов обмена и могут принимать питательные вещества. Омоложение организма начинается с кожи, которая при лучшем снабжении кровью становится гладкой и эластичной. Суставы делаются более гибкими, дыхание становится интенсивнее, мозг начинает лучше работать.

Повышение кровяного давления может быть следствием либо увеличения активности надпочечников (что бывает редко), либо ухудшения капиллярного кровоснабжения. Недостаток кислорода в крови вызывает характерные боли в мышцах. У меланхоликов снижена циркуляция крови в мозгу, а у маньяков усилена, и сосуды расширены.

Чтобы успешно лечить болезни крови, нужно прежде всего наладить удаление из организма мертвых клеток во избежание отравления его белковыми ядами.

Заболевания кроветворной системы разнообразны. Их можно разделить на три основные группы: анемии, темобласты (лейкозы и некоторые другие формы) и геморрагические диатезы. Эти заболевания могут быть обусловлены как наследственностью, так и воздействием различных внешних факторов. Например, прием аспирина может вызывать повышенную кровоточивость у людей с наследственными дефектами тромбоцитов (пониженной способностью к склеиванию).

Наибольшая активность системы кровообращения наблюдается с 19 до 21 часа. О неблагоприятии в системе говорят красное лицо, горячие ладони, опухание желез под мышками, плохой запах изо рта, тяжесть в сердце, быстрая утомляемость, приступы гнева и злобы по пустякам. Пик тепловыделения приходится на период с 21 до 23 часов. При его нарушении возникают зябкость, невозможность полностью согнуть и выпрямить руки в локтях, острые боли в сердце, беспорядочность мыслей, причудливые сновидения, боль в деснах и зубах, непроизвольное стискивание зубов, опухание горла, сухость во рту, отсутствие аппетита..

Так как кровь участвует во всех жизненных процессах, от нее зависят здоровье и продолжительность жизни. Чтобы кровь была хорошей, необходимы прежде всего чистый воздух, достаточное количество света, хорошее питание и физическая активность.

При заболеваниях кроветворной системы следует питаться пшеничной кашей, рафинированным сахаром и мясом, способствующими щелочной реакции крови. Поваренная соль удерживает в организме жидкость, что способствует повышению кровяного давления. Мед выводит жидкость из крови и при частом употреблении снижает кровяное давление. Наиболее активно стимулируют кроветворение бананы.

Рассмотрим конкретные заболевания крови по квалифицирующим признакам.

Анемия

Анемия (малокровие) - заболевание, характеризующееся снижением содержания гемоглобина в крови. Оно может возникнуть в результате острых или хронических кровопотерь, а также при ускоренном разрушении эритроцитов и ослабленной недостаточной функции костного мозга - основного кроветворного органа. Развитие анемии возможно при некоторых заболеваниях (например, инфекционных и вызванных глистами). Наиболее распространены формы анемии, связанные с нехваткой железа в организме.

Признаками болезни являются бледный цвет лица, губ и десен, впалые и округленные синеватой глаза, частый озноб, недомогание и сонливость, отсутствие аппетита, головные боли, частые головокружения и тошнота, сердцебиение и затрудненное дыхание, боли в крестце, обмороки, судороги, вялость пищеварения.

Поскольку железо является необходимым компонентом гемоглобина - основного переносчика кислорода, недостаток железа вызывает снижение содержания гемоглобина в эритроцитах и, следовательно, ухудшение снабжения органов и тканей организма кислородом. Вновь образовавшиеся эритроциты, попав в кровь, циркулируют в ней около 110 дней, постепенно старея и приходя в негодность. Погибшие эритроциты задерживает и уничтожает селезенка.

Высвобождающееся при этом железо тут же используется при синтезе нового гемоглобина во всех вновь рождаемых эритроцитах. Однажды полученное организмом железо постоянно циркулирует в нем, переходя из одного эритроцита в другой. Железо, содержащееся в пище, почти не усваивается организмом, так как он "боится" избытка железа. По-

теря эритроцитов при кровотечениях всегда ведет в той или иной степени к дефициту железа.

Ежедневное применение на протяжении многих месяцев препаратов железа при анемиях способно вызвать ряд нежелательных эффектов:

- принятые внутрь препараты железа связывают образующийся в кишечнике сероводород и лишают кишечник естественного стимулятора. Следствием этого могут стать задержка стула и запоры;

- усвоение препаратов железа ухудшается при поражениях кишечника или удалении части его хирургическим путем;

- инъекции препаратов железа могут вызвать опасный избыток железа в крови и попадание этого железа не только в эритроциты, но и в клетки различных органов, что может привести к гибели этих клеток.

Другая группа противоанемических средств - это витамины В (цианкобаламин) и фолиевая кислота. При недостатке этих витаминов костный мозг производит красные кровяные тельца низкого качества, не способные обеспечить нормальный перенос кислорода кровью. Эти препараты нужно принимать не менее 110 дней.

Анемиию иначе называют хлорозом, бледной, или девичьей, немочью: ею чаще страдают девушки в период наступающей половой зрелости до установления у них правильных месячных кровотоков.

При анемии в крови становится меньше красных кровяных телец, и качество их ухудшается, кровь как бы бледнеет. Причиной болезни могут быть также онанизм, неправильное питание, постоянное пребывание в душной, непроветриваемой комнате, неумеренное потребление чая и кофе. Если болезнь не запускать, она хорошо поддается лечению. В противном случае возможны разложение крови (ее оводнение), судороги, параличи, могут начаться другие изнурительные болезни, туберкулез легких, и дело может закончиться даже смертью.

Чтобы ликвидировать причины заболевания и обеспечить организм всем необходимым для нормального кроветворения, следует питаться продуктами, содержащими витамины группы В, аминокислоты, никотиновую кислоту и необходимые микроэлементы.

Пища для больного должна быть самая простая и хорошо перевариваемая: молоко, хороший хлеб, хлебная похлебка. Есть следует меньше, но чаще. Не рекомендуется пить много молока сразу: в больших количествах оно плохо переваривается и плохо действует на желудок. Нежелательно пить много чая, поскольку он содержит танин - вещество, которое может препятствовать усвоению железа. Вместо него можно употреблять чай из трав. Ограничить прием в пищу мороженое, пиво, газированные воды, поскольку вещества, содержащиеся в этих продуктах, препятствуют усвоению железа. Хорошими источниками железа являются зеленые листовые овощи, нежирное красное мясо, говяжья печень, птица, рыба, проростки пшеницы, устрицы, сухофрукты и каши. Усваивать железо из пищи помогают продукты, богатые витамином С (например, цитрусовые, помидоры и клубника). Для увеличения количества крови очень полезны физические упражнения и работа на свежем воздухе (но не через силу).

Рецепты

- * Питаться свежими плодами кизила или пить свежий сок одуванчика.

- * При малокровии помогают щи из верхушек молодой крапивы, свежей или сушеной: пригоршня на 1 л воды.

- * Детям, страдающим анемией, нужно давать хлебцы, приготовленные из высушенной и растертой в порошок травы лесного подорожника.

- * Употреблять протертую морковь, сваренную в молоке.

- * Питаться свежими ягодами земляники.

- * Регулярно употреблять в пищу вареную свеклу.

* Чеснок - лучшее средство для лечения атеросклероза и малокровия, а тем, кто не может его есть, рекомендуется его настойка: очистить и вымыть 300 г чеснока, залить его 1 л чистого спирта и настоять 3 недели. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая по желанию молоком.

* При малокровии и истощении употреблять в качестве поливитаминного средства настой рябины сибирской: залить 2 стаканами кипятка 2 ч. л. плодов, настоять 1 ч., добавить по вкусу сахар, пить 3-4 раза в день по 1/2 стакана.

* Применять тополевый уголь по 2-4 ч. л. в день до и после еды.

* Залить 0,5 л кипятка 60 г травы тысячелистника, настоять 1 ч., остудить и процедить. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, но лучше пить по 2 ст. л. перед едой 20%-ную настойку травы и цветков тысячелистника на водке, разведя ее водой.

* Положить в алюминиевую кастрюлю по 200 г хорошего какао, нутряного свиного сала, меда и сливочного масла и, постоянно помешивая, довести смесь на медленном огне до кипения и полного растворения. Смесь, сняв с огня и дав остыть, нужно перелить в стеклянную банку и хранить в темном прохладном месте. Для употребления следует размешать в стакане горячего молока 1 ч. л. смеси и принимать 3-4 раза в день, в зависимости от степени истощения человека. Это средство хорошо помогает больному в начале заболевания. Если применение этого средства вызовет запоры, необходимо употреблять большое количество чернослива или другие фрукты и соки.

* В начальной стадии заболевания: смешать 400 г нутряного сала и 6 -больших зеленых яблок (предварительно их покрошив) и топить в духовке на медленном огне, следя, чтобы не пригорало. Затем растереть добела 12 яичных белков с 1 стаканом сахара, всыпать в растопленную смесь, добавить 400 г измельченного шоколада и остудить.

Смесь намазывать на хлеб и употреблять 3-4 раза в день, запивая горячим молоком. Это средство способствует значительному прибавлению в весе (от 800 г до 2,5 кг в неделю).

* Пить напиток из шиповника 3 раза в день после еды.

* Залить 0,5 л водки 2 ст. л. майской полыни и настоять 21 день в темном и теплом месте. Принимать по утрам натошак по капле настойки, запивая ее глотком воды. Курс лечения 3 недели.

Из лечебной практики С. Кнейппа

1. Вставая с постели ночью, проводить полное влажное обтирание после чего сразу же опять ложиться в постель. Процедуру выполнять 3-4 раза в неделю; 1-3 раза в неделю стоять 1 мин. по икры в воде и держать в воде руки до плеч. Если больной очень слаб, можно применять теплую воду, добавляя в нее соль и уксус. Для возбуждения аппетита полезно принимать 2-3 ложки полынного настоя в день. Благоприятно действует щепотка толченого мела, растворенного в 4-5 ложках воды, принимаемого по 2 раза в день. При улучшении состояния обтирания и ножные ванны можно заменить 2-3 полуваннами в неделю.

2. Ежедневно надевать рубаху, намоченную в теплом отваре сенной трухи; ежедневно проводить полное обтирание водой с уксусом и хождение босиком. Пить воду или молоко (маленькими порциями). Все эти процедуры проделывать в течение, двух недель. Затем ежедневно в течение 2-5 мин. ходить по икры в холодной воде, проводить полное обмывание водой с уксусом; 1-3 раза в неделю надевать рубаху, намоченную в отваре из сенной трухи или в воде с солью. Такое лечение проводить 2 недели, после чего продолжать делать те же процедуры, но в 2 раза реже.

Лейкозы

Лейкозы (белокровие) - опухолевые заболевания кроветворной системы. Подразделяются на острые и хронические. Наиболее распространенными формами хронического лейкоза являются хронический лимфолейкоз, эритремия, а также миеломная болезнь. Постоянный признак хронического лимфолейкоза - увеличение периферических лимфатических узлов, селезенки. Для обеих форм характерно увеличение числа лейкоцитов в крови. Ост-

рые лейкозы характеризуются присутствием в костном мозге, а часто и в крови очень молодых форм клеток.

Лучевая болезнь - заболевание, возникающее в результате воздействия на организм ионизирующих излучений в дозах, превышающих допустимые. Может развиваться при внешнем общем облучении всего организма или большей его части, а также при внутреннем облучении в связи с проникновением радиоактивных веществ в организм через дыхательные пути или вместе с зараженной пищей или водой. Радиоактивные вещества, попавшие внутрь, могут накапливаться в тканях организма и органах, создавая очаги постоянного облучения. При облучении нарушается аппетит, сон, появляется возбуждение или, наоборот, апатия, слабость, головокружение, тошнота, а в тяжелых случаях - рвота и понос. В крови выявляются характерные изменения преимущественно со стороны белых кровяных телец. Все эти явления по прошествии нескольких часов могут сгладиться или исчезнуть совсем. Но, несмотря на кажущееся благополучие, болезнь неуклонно прогрессирует.

Для борьбы с лучевой болезнью рекомендуются ферменты из молочнокислых бактерий, лечебный квас и другие средства.

Рецепты

* При лейкозах: залить 0,5 л коньяка смесь из 200 г корня аира болотного и 0,5 кг меда, перемешать и настоять в течение 14 дней в темном месте. Принимать по 1 ст. л. за 1 ч. до еды 3 раза в день. Лучше, если это запивать чаем из травы душицы.

* При лейкозе рекомендуется пить сок плодов мальвы или сок, выжатый из ее корней.

* При лейкозе: смешать порошок из высушенных и перетертых плодов мальвы с высушенной сычужиной, взятой из желудка молодого ягненка. Эту смесь принимать с небольшим количеством воды 2 раза в день по 1 ч. л.

* Полезные ферменты из молочных бактерий можно приготовить следующим образом: засыпать в трехлитровую бутылку 1 стакан измельченной травы (стебель и листья) чистотела, сухой или свежей, поместив ее в марлевый мешочек и с помощью небольшого груза погрузив на дно бутылки. Залить траву 3 л молочной сыворотки и в полученную смесь добавить 1 ч. л. сметаны (лучше брать сметану из козьего молока). Бутылку покрыть четырьмя слоями марли, чтобы не заводились винные мошки. Полученный состав следует настаивать в теплом затененном месте в течение 2-3 недель для формирования сильных молочнокислых бактерий, продукты деятельности которых обладают способностью обновлять и очищать поверхности, на которые они попадают.

Употребление в течение 1-2 недель ферментов чистотела за 30 мин. до еды по 1/2 стакана позволяет полностью восстановить эпителиальные поверхности как желудка, так и всего кишечника. Замечено также, что от эпителиальных волосков кишечника отторгаются все более тяжелые металлы (свинец, ртуть, таллий, висмут и др.), а также радионуклиды.

Молочнокислая бактерия очень чувствительна к радионуклидам. Если в ее плазму попадает радионуклид, то эта клетка быстро гибнет и оседает на дно. Радионуклиды выводятся и из легких при помощи ингаляций ферментами чистотела. Дышать 5-10 мин.

Через несколько дней из легких с мокротой будут выходить пылевые частицы, в которых содержатся радионуклиды.

* Для приготовления лечебного кваса залить трехлитровую бутылку колодезной или водопроводной водой и насыпать в нее 30-40 разрезанных пополам плодов каштана конского (можно и с кожурой). Добавить 1 стакан сахара и, для закваски, - 0,5 стакана молочной сыворотки или 1 ч. л. сметаны. Квас хранить в теплом помещении (около 25-35 градусов) не менее двух недель,

Употреблять от 0,5 до 1 стакана за 20-30 мин. до еды. Этим можно существенно вывести из организма большую часть радионуклидов или тяжелых металлов. Квас из каштанов заметно укрепляет организм, делая его невосприимчивым ко многим заболеваниям. Усили-

вается и эндокринная система, увеличивается в организме содержание кальция и меди, йода, кобальта. Если из банки выпит стакан кваса, то сразу же необходимо добавить в нее стакан воды из крана и 1-2 ст. л. сахара. На следующий день количество кваса (пива) будет прежним. Так что без дополнительной добавки каштана квас можно пить в течение 2-3 месяцев. По мере ослабления вкусовых качеств кваса, плоды каштана можно добавлять. Этот квас можно рекомендовать и детям до 10 лет, но не грудным.

* Прекрасным выводящим радионуклиды средством служит яичная скорлупа, препятствующая накоплению в костном мозгу ядер стронция - 90. Употреблять скорлупу следует по 2-6 г в день. Яйца предварительно моют теплой водой с мылом, хорошо ополаскивают. Для маленьких детей необходимо на 5 минут помещать скорлупу в кипящую воду. Скорлупа от яиц, сваренных вкрутую, чуть менее активна, но зато полностью готова к использованию. Дозировка - от 1,5-3 г ежедневно, в зависимости от возраста. Растирать в порошок скорлупу лучше в ступке: замечено, что при использовании для этой цели кофемолок препарат получается менее активный. Прием с утренней едой - творогом или кашей". Прием скорлупы особенно показан в начале года, когда кальциевый обмен замедляется.

От радионуклидов можно освободиться следующими способами:

* Заварить 2-2,5 л кипятка 1 стакан семян льна, поставить на водяную баню и варить в течение 2 час, после чего остудить. Пить по 0,5 стакана 6-7 раз в день.

* Заполнить кастрюлю молодыми ростками сосны или ели и залить их холодной водой. Поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 10 мин. Настоять ночь в термосе. Утром процедить и поставить в холодильник. Пить в теплом виде по 0,5 стакана 6-7 раз в день.

* Насыпать 1 ст. л. тертого березового гриба чаги в 1 стакан кипящей ключом воды. Настоять 10 мин. Добавить щепотку пищевой соды и выдержать еще 10 мин. Пить 3-4 раза в день по 1 ст. л. за 30 мин. до еды.

* Для профилактики лучевой болезни пьют сок черноплодной рябины.

* Для удаления радиоактивных веществ из желудка полезно употреблять морскую капусту и отруби (2-3 ст. л. отрубей, распаренных в кипятке, принимать за 30 мин. до еды).

* Добавлять в салат листья лесного папоротника. Можно также высушить листья, перемолоть в порошок и добавлять во время еды по 1 ч. л. в первые блюда. Хранить в плотно закрытой стеклянной посуде. Таким же образом можно добавлять головки красного клевера.

* Очень хорошо связывают радионуклиды яблоки, свекла.

* При малых дозах облучения хорошо помогают плоды, содержащие косточки: вишня, слива, персики, абрикосы, черемуха, облепиха, калина, виноград, терн.

Кровотечение

Кровотечение - излияние (вытекание) крови из кровеносных сосудов при нарушении целостности их стенок. По происхождению кровотечения бывают травматическими, вызванными повреждением сосудов, и нетравматическими, связанными с разрушением сосуда каким-либо болезненным процессом или с повышением проницаемости сосудистой стенки при некоторых заболеваниях. Помимо этого кровотечение сопровождает такие физиологические процессы, как менструация и роды. Особенно опасна кровопотеря у детей и стариков. При некоторых заболеваниях, сопровождающихся пониженной свертываемостью крови (гемофилия, лучевая болезнь), любое, даже не очень обильное кровотечение может стать опасным для жизни, если продолжается довольно долго.

Кровотечение может быть наружным, когда кровь через рану кожи или слизистой оболочки полости рта или носа непосредственно поступает в окружающую среду, и внутренним, когда кровь изливается в полые органы (желудок, кишечник, бронхи, мочевой пузырь). При наружном артериальном кровотечении кровь имеет ярко-красный цвет и бьет сильной прерывистой струей. При венозном кровотечении темно-вишневая кровь вытекает равномерной струей. Смешанные наружные кровотечения имеют признаки как артери-

ального, так и венозного кровотечения. При капиллярном кровотечении кровь выделяется равномерно по всей поверхности раны (как из губки).

Выделение пенистой алой крови изо рта характерно для легочного кровотечения, например, при туберкулезе легких. Кривая рвота, напоминающая кофейную гущу, часто возникает на почве язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при циррозе печени. Из желудка кровь появляется при рвоте. В этом случае она иссиня-красная, густая и выходит комками.

Для остановки кровотечения из легких или желудка первым средством служит настой из полевого хвоща благодаря его стягивающим свойствам. Если оно из легких, нужно каждые 10-15 мин. принимать пару ложек настоя. После прекращения кровотечения необходимо длительное время принимать этот настой. Если кровотечение повторяется, найти его причину. В этом случае либо повреждено легкое и больной страдает туберкулезом, либо имеется повышенное давление крови в голове (приливы), или причина заключается в язвах желудка. При сильном кровоизлиянии из легких в большинстве случаев помочь нельзя - наступает быстрая смерть.

Рецепты

* При сильном кровотечении применяется отвар коры или корня барбариса обыкновенного: 30 г на 1 стакан кипятка, греть на малом огне 5-7 мин., процедить и принимать внутрь по 1 ст. л. через 1 ч.

* Примочки из отвара коры дуба останавливают кровотечения: на 1 стакан кипятка 10 г коры, кипятить на малом огне 20 мин. и процедить.

* При кровотечении принимать сок из 4-8 ст. л. ягод земляники натошак или отвар (на 2 стакана воды 1-2 ст. л. листьев) по 1 ст. л. через 2 ч.

* Если вы порезали палец, можно довольно быстро унять кровь толченой, естественно мытой и чистой, травой тысячелистника, а также присыпкой или тампоном с отваром из него.

* Принимать 3 раза в день по щепотке порошок из смеси равного количества тысячелистника и крапивы.

* При внутренних кровотечениях применяют отвар из коры калины: залить 1 стаканом кипятка 10 г коры, греть на медленном огне 20 мин., процедить и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* Для остановки кровотечения следует прикладывать к ранам облитую кипятком траву крапивы или кровохлебки,

* Как кровоостанавливающее и противовоспалительное средство используется водный настой тысячелистника: залить 1 стаканом крутого кипятка 1 ст. л. травы и кипятить на медленном огне 15-20 мин. Процедить и применять для обмываний и примочек.

* Свертываемость крови повышают петрушка, акация, шлемник, шалфей, серебро, медь, сера желтая.

* Если кровь идет горлом, отварить корень конского щавеля на меду и пить эту смесь.

* При кровотечении: пить отвар из ягод шиповника.

* При кровоподтеках: обтирать тело или накладывать компрессы из отвара травы плауна булавовидного.

* Сильным кровоостанавливающим средством является отвар или настойка арники горной. Отвар: 10 г арники залить 1 стаканом кипятка. Настойка: 100 г нарезанных цветов арники на 1 литр 70%-ного спирта или водки. Иногда настойку нужно разводить в пропорции от 1:5 до 1:10. Принимать 3 раза в день до еды по 1 ст. л. отвара или по 1 ч. л. настойки.

* Средство от наружного и внутреннего кровотечения: обмыть 4 свежих корня душистой герани, залить 1 л кипятка и варить 20 мин. на слабом огне. При внутреннем кровотечении пить по 1 чашке каждые 20 мин., лучше в теплом виде. При наружном кровотечении

следует 3 раза в день промыть рану теплым отваром и завязать пропитанной этим отваром тряпкой.

* Для улучшения свертываемости крови и при ее заболеваниях рекомендуется в качестве приправы употреблять петрушку в течение длительного времени.

* При кровотечениях маточных, кишечных, геморроидальных, раневых и др. можно с большим лечебным эффектом пользоваться огуречными стеблями с листьями, собранными уже осенью после уборки огурцов. Траву промыть холодной водой от пыли и мелко порезать. Залить 0,5 л воды 50-100 г травы, кипятить на малом огне 15-20 мин. и настоять 1 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. В первые же дни кровотечение останавливается, наступает улучшение. Желательно соблюдать постельный режим. Огурцы не следует заготавливать впрок во время полнолуния и последней четверти луны.

* В качестве кровоостанавливающего средства порошок коры ивы принимают по 0,5-1 г на ночь и запивают кипяченой водой.

* Настоем земляничного листа останавливают кровотечение из ран. Настой: 1 ст. л. сухих измельченных листьев заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 4-6 ч. и процеживают.

* Измельченные свежие листья вишни обладают кровоостанавливающим свойством.

* Сок листьев садовой виноградной лозы, а также плодов дикого винограда в виде питья помогает при кровохарканье.

* При кровотечениях и кровавой рвоте: пить ежедневно по 1 стакану отвара полевого хвоща. Отвар: 2 ст. л. измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 30 мин. и пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

* Для лечения и профилактики внутренних кровотечений различного происхождения (в мозг, сердце, сетчатку глаза) используют настойки софоры японской: свежесобранные зрелые бобы промывают кипяченой водой, нарезают на кусочки и заливают в стеклянной посуде 50%-ным спиртом в соотношении 1:1 (сухие - 1:2) и настаивают, постоянно взбалтывая, 10 дней. Потом отжимают, отстаивают, фильтруют через вату. Таким же образом готовят настойку из бутонов, только заливают их 70%-ным спиртом в соотношении 1:5. Настойки принимают внутрь от 10 капель до 1 ч. л. 4-5 раз в день.

* Настой мяты на уксусе успокаивает кровавую рвоту и внутреннее кровотечение. Приготовление настоя: залить 1 стаканом теплого яблочного уксуса 1 ст. л. мяты, настоять 40 мин., процедить. Пить его ежедневно по 1-2 ст. л.

Кровотечение из носа

Кровотечение из носа бывает при инфекционных заболеваниях (скарлатина, грипп), заболеваниях крови (лейкозы, геморрагические диатезы), при артериосклерозе и других заболеваниях, сопровождающихся повышением давления крови, при заболеваниях сердца, печени, почек.

Причинами носовых кровотечений могут быть травмы носа, попадание в нос инородного тела. Способствуют носовому кровотечению большие аденоидные разрастания, высокая температура тела или окружающего воздуха, длительные утомительные игры или физическое переутомление.

При кровотечении из носа следует отрегулировать кровообращение, т. е. отвлечь кровь к животу и ногам, которые в это время бедны кровью. Для этого надо принимать теплую ванну с водой и солью в течение 15 мин. 1-3 раза в неделю. Также 2-3 раза в неделю ходить по мокрым камням и делать 3 коротких обертывания.

После укрепления организма принимать полуванны и обливание тела, а также обмывание верхних частей по 1 разу в неделю.

Рецепты

* Держа голову прямо и сохраняя спокойствие, втянуть в нос холодную воду с растворенными в ней уксусом или квасцами, после чего зажать ноздри пальцами и заткнуть одну или обе ноздри ватой.

* Втягивать носом отвар полевого хвоща: 2 ст. л. измельченной травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить 30 мин.

* Вложить в нос листья вишни.

* Маленький железный ключик повесить на шерстяной нитке на шею так, чтобы он был на спине, между лопатками. Это самое лучшее знахарское средство, быстро останавливающее кровь.

* Принимать настойку: 20 г барвинка на 100 г спирта, по 5 капель 3 раза в день.

* Делать примочки из отвара коры дуба.

* Примочки из отвара коры калины: залить 1 стаканом кипятка Юг коры, кипятить на малом огне 30 мин., настоять 2-3 ч. и процедить.

* Делать примочки из напаренной в печи цветущей травы иван-чая.

Из лечебной практики С. Кнейппа

Женщина страдала частыми маточными кровотечениями. Для излечения ее недуга применялись следующие процедуры: каждые 15 мин. она пила по 2-3 ложки настоя полевого хвоща, а через 2 дня по 2 ложки ежедневно. Одновременно ей клали на живот компресс (уксус пополам с водой) на 2 ч., смачиваемый каждые 30 мин. Кровотечения вскоре прекратились. После этого компрессы применялись 2 раза по 0,5 ч. Процедуры продолжались в течение 3-4 недель. Через 1 месяц женщина выздоровела.

У 16-летней девушки 1,5 ч. текла из носа кровь, вызывая бледность и повышенную сонливость. В качестве лечебной процедуры ей было вылито на голову 7 л воды и столько же воды - на верхнюю часть спины.

Кровотечение остановилось почти моментально. Немного погодя кровотечение повторилось. Тогда к больной были применены снова те же обливания, которые привели к положительному результату. Для поддержания сил больной давали каждые 30 мин. 2-3 ложки молока, через 2 дня ей давали укрепляющий суп вперемежку с молоком небольшими порциями. Верхние обливания проводились каждый день.

Кровотечение прекратилось совсем. Через 4-6 недель больная поправилась, а еще через полгода имела цветущий вид. Причиной кровотечения, вероятно, было половое созревание.

Женщина поранила себе палец и через несколько часов почувствовала в нем сильную боль. Одновременно испытывала тошноту и рвоту. За 10 часов рука опухла до локтя, сосуды на ней вздулись и посинели. Опухоль уже дошла до плеча, и заражение крови могло распространиться на все тело. В качестве лечебных процедур применялось следующее: в приготовленный отвар из сенной трухи (сенная труха действует как влажный пластырь, вытягивающий все вредные вещества) погружалась рука, обвязанная холстом с сенной трухой. Отвар должен быть настолько горячим, насколько его можно вытерпеть. Эта процедура продолжается 8 ч. На вторые сутки кожа отделилась от руки - больная выздоровела.

Крестьянин, забивая корову, порезал себе окровавленным ножом большой палец руки. Вскоре рука так распухла, что пальцы с трудом шевелились. Для излечения 4 раза в день принимались паровые ванны для всей руки и кисти по 30 мин. каждый час. Все остальное время больной держал опухшую руку обернутой до локтя в компрессе из отвара сенной трухи. Через каждые 1-2 ч. (по мере усиления боли) делался компресс из свежего отвара. Уже на второй день воспаление прекратилось, а через 4 дня совершенно прошло.

Мужчина вырезал себе воспаленную мозоль. Через несколько дней воспаление резко усилилось, появились первые признаки заражения крови. Для излечения он принимал ежедневно 2 полные ванны из отвара сенной трухи. Кроме того, через каждый час он обрачивал ноги платком, смоченным в отваре из полевого хвоща. Дополнительно он делал

ежедневно обертывание верхней части тела и 1 нижнее обертывание на 1,5 ч. Кроме всех процедур, он пил ежедневно по 2 чашки полынного и шалфеевого настоя (обе травы вместе). За несколько дней он выздоровел.

У больного на всем теле имелись раны и небольшие нарывы, наполненные бурым гноем. Его мучили тошнота и отвращение к пище. В качестве лечебных процедур ежедневно через каждые 2 ч. больной пил по 4-6 ложек настоя из шалфея и полыни, чтобы исчезла тошнота. Через несколько дней тошнота прошла, и появился аппетит. После этого он ежедневно делал кратковременные полные обмывания холодной водой в течение двух недель. Затем в течение нескольких недель чередовал через день "испанский плащ" и полное обмывание.

Эндокринные заболевания

Болезни щитовидной железы

Щитовидная железа располагается в области шеи спереди и по бокам от дыхательного горла (трахеи), играет очень важную роль в жизнедеятельности организма. У взрослого человека железа имеет массу 25-30 г и в зависимости от различных обстоятельств может увеличиваться или уменьшаться. С возрастом железа уменьшается, а в районах, где в почве, воде а следовательно, и в продуктах питания недостает йода, она может значительно увеличиваться. Щитовидная железа продуцирует два основных гормона - тироксин и трийодтиронин, выделяя их непосредственно в кровь. Для образования этих гормонов необходимы аминокислота тирозин и йод.

Кроме того, щитовидная железа вырабатывает и третий гормон - кальцитонин, регулирующий обмен кальция в организме. Гормоны щитовидной железы оказывают разностороннее действие на организм. Они регулируют созревание тканей и органов, определяя тем самым активность, рост и обмен веществ.

Через щитовидную железу за 17 мин. проходит полный объем крови, циркулирующей в организме. За это время йод, содержащийся в железе, уничтожает менее стойкие микробы, попавшие в кровь через повреждения кожи, через слизистую оболочку носа, горла или желудочно-кишечный тракт. Более стойкие микробы, проходя с током крови через щитовидную железу, слабеют и гибнут при условии нормальной обеспеченности железы йодом. При нехватке йода в железе она не может нормально выполнять свои функции. Кроме защитной функции, щитовидная железа помогает восполнить запас энергии, израсходованной организмом в течение суток. Йод, содержащийся в организме, успокаивает нервную систему, улучшает обмен веществ. При хлорировании водопроводной воды содержание йода в ней снижается. Щитовидную железу иначе называют железой молодости: поддерживая ее нормальное состояние, мы продлеваем свою молодость.

Больные, страдающие заболеванием щитовидной железы, должны употреблять в пищу морские продукты, бобовые, грибы, желток куриных яиц. Для лечения можно рекомендовать также следующие средства народной медицины, использовать которые следует, предварительно посоветовавшись с врачом.

Рецепты

* При повышении функции железы и при увеличении ее размеров рекомендуется заваривать и пить как чай настой листьев майских незабудок.

* При увеличении железы рекомендуется натереть и смешать с сахаром лимон или апельсин с кожурой. Принимать 3 раза в день по 1 ч. л.

* При понижении функции железы рекомендуется пить отвар из свежего несоленого налива.

* При опухолях щитовидной железы: срезают веточки волчьего лыка с набухшими почками ранней весной (100 г на 0,5 л воды) и кипятят полчаса. Отвар принимают по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

* При начинающемся зобе или ожирении шеи: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. коры дуба, настоять 0,5-1 ч. и процедить. Намочить в этом настое платок и обвязать горло на ночь. Процедуры эти нужно делать в течение 2-3 недель. Не менее действенна такая повязка и при болезнях желез.

* Ежедневно обтирать шею и зоб свежей корой дуба или размягченной сухой корой. Кору можно вешать на шею на шнурке и носить до исчезновения или уменьшения зоба.

* Для предупреждения появления зоба нужно носить на шее нитку настоящего желтого янтаря.

Диабет

Как известно, углеводы представляют собой один из основных компонентов пищи. Сложные углеводы, попав в пищеварительный тракт, расщепляются до более простых молекул и всасываются в кровь. В печени из этих продуктов расщепления углеводов в результате сложной цепочки химических реакций с участием ферментов образуется глюкоза. Часть этой глюкозы откладывается в печени в резерв в виде гликогена, а остальное поступает в кровь и разносится с током крови по всему организму. Большая часть глюкозы в клетках окисляется с освобождением энергии, расходуемой на поддержание многочисленных процессов, протекающих в клетках. При интенсивных физических нагрузках и в ситуациях стресса потребность в энергии возрастает и соответственно возрастает расход глюкозы в тканях. Восполнение убыли глюкозы и поддержание ее постоянной концентрации в крови осуществляется за счет расщепления ранее отложенного в запас гликогена. Соответственно, в спокойных ситуациях, когда расход глюкозы снижается, избыток ее переходит из крови в клетки тканей и откладывается в виде гликогена или превращается в жир, а также выводится с мочой.

Во всех этих процессах активно участвуют гормоны. Наибольшее значение для углеводного обмена имеют гормоны поджелудочной железы, щитовидной железы и надпочечников. Гормоны поджелудочной железы определяют способность клеточных мембран пропускать глюкозу внутрь клеток, гормоны щитовидной железы регулируют биологическое "горение" глюкозы в клетках, а гормоны надпочечников влияют на интенсивность образования глюкозы в печени. Из всех гормонов, участвующих в углеводном обмене, наиболее известен гормон поджелудочной железы инсулин. Поступая в кровь, он облегчает переход глюкозы из крови в клетки. При недостатке инсулина поступление глюкозы из крови в клетки затрудняется, излишек глюкозы скапливается в крови, а клетки не получают необходимого им количества энергии.

Дефицит глюкозы сказывается прежде всего на клетках головного мозга, так как в них происходит более интенсивный углеводный обмен. А поскольку глюкоза, как и поваренная соль, способна вытягивать воду за пределы клеток головного мозга во внеклеточную среду и кровь, наступает обезвоживание клеток головного мозга.

Сахарный диабет

Сахарный диабет - эндокринно-обменное заболевание, связанное с недостатком инсулина или снижением его активности. При этом печень и мышцы теряют способность превращать сахар в гликоген.

Ткани не усваивают сахар и не могут использовать его в качестве источника энергии, а это ведет к увеличению содержания сахара в крови (гипергликемия) и выделению его с мочой (глюкозурия).

В происхождении сахарного диабета большую роль играет наследственность. Другим важным фактором в развитии заболевания являются систематическое перекармливание, избыточное употребление с пищей легкоусвояемых углеводов. В ряде случаев сахарный диабет

обусловлен поражением поджелудочной железы воспалительного (панкреатит), сосудистого, травматического и другого характера. При диабете больной часто испытывает слабость, чувство голода и жажду.

Лекарства против сахарного диабета устраняют дефицит воды и глюкозы в клетках, компенсируя тем самым нарушения обмена, вызванные недостатком инсулина. Эти лекарства можно условно разделить на две группы - инсулин и его заменители и лекарства, стимулирующие функции поджелудочной железы и производство собственного инсулина. Характерной особенностью препаратов инсулина и его заменителей является требование точной дозировки, ибо избыток инсулина приводит к усиленному проникновению глюкозы в клетки и снижению его содержания в крови. Однако клетки расходуют глюкозу по-разному. Наиболее интенсивно глюкоза расходуется в клетках головного мозга. Поэтому обеднение крови глюкозой (гипогликемия) из-за передозировки инсулина может привести к голоданию прежде всего мозга и нарушению его функций. Кроме того, продолжительное лечение инсулином может ухудшить течение болезни, так как наступает полная лекарственная зависимость.

При легких формах сахарного диабета помогут фасоль, земляная груша, черника, хвощ, шиповник, зверобой. Помогает при диабете вдыхание запахов камфары, кувшинки и других цветов желтой и белой окраски. Следует избегать употребления мочегонных средств.

Полезны соки печеной тыквы, кислого граната, шелковицы, сливы, сок огурца с соком подорожника блошного. Вообще больному вместо воды желательно пить соки в неограниченном количестве, сколько ему захочется. Очень помогают концентрированный сок мяты или розовая вода, выжатый сок розы. При сахарном диабете полезны похлебка из пшеницы, ячменный отвар, маринады и студни, свежая рыба с кислой приправой или без приправы.

Очень хорошо улучшает самочувствие употребление с пищей лука репчатого - печеного или в супе (борще). Выводят сахар арбузы, а дыни и виноград, наоборот, повышают его содержание. Вредны при диабете копчености, жгучий перец, алкоголь, курение. Положительно действуют занятия физкультурой.

Рецепты

* Растереть в порошок 2 ст. л. семени льна, залить 0,5 л кипятка, кипятить 5 мин, в эмалированной кастрюле. Снять с огня, остудить, не снимая крышку, чтобы не образовалась пленка. Если пленка все же появится, не выбрасывайте ее, поскольку с ней выбросите и льняное масло, а оно чрезвычайно полезно для профилактики и лечения склероза. За время остывания шелуха осядет на дно. Отвар выпить за один прием за полчаса до завтрака в теплом виде. Шелуху можно выбросить.

Отвар делать и выпивать раз в сутки, но инъекции инсулина продолжать делать и соблюдать диету. Затем начинать снижать инсулин раз в неделю. Лен ежедневно принимать около 6 мес., а когда полностью снимут инсулин, лен принимать еще 2-3 раза в неделю в течение года. Все это время пить цикорий вместо воды и чая. При лечении льном и цикорием принимайте и аскорбинку во время еды или после, чтобы не вызвать язву желудка. Таблетку лучше развести в чае или в воде. Лен регулирует биохимический обмен в организме, он особенно полезен пожилым людям и ослабленным детям.

* Смолоть в кофемолке 2 ст. л. гречневой крупы и высыпать получившийся порошок в стакан с кефиром. Перемешать тщательно и пить 2 раза в день, утром и вечером, за 30 мин. до еды.

* Настоять в 2,5 л водки 800 г крапивы в течение двух недель, процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Пить картофельный сок по 0,5 стакана 2 раза в день, утром и вечером, за 30 мин. до еды.

* Для лечения сахарного диабета: заварить 1 ст. л. почек сирени (их собирают весной до распускания и сушат в тени) 1 л кипятка, настоять 1 ч. и пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При ослаблении поджелудочной железы и повышении концентрации сахара в крови: налить в небольшой термос 300 мл кипятка, положить туда 10 лавровых листов, перемешать и настоять сутки. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 2-3 недели.

* Инсулин усиленно выделяется в результате очищения желудка, что помогает при сахарном диабете. Для очищения желудка нужно приготовить примерно около 3 л теплой кипяченой воды и пить ее небольшими глотками до появления тошноты, после чего вызвать рвоту. Эту процедуру следует повторять до полного опорожнения желудка. Очищать желудок таким способом рекомендуется не реже 1 раза в неделю утром натощак после опорожнения кишечника и мочевого пузыря. После очищения желудка нельзя переохлаждаться. Процедура противопоказана больным гипертонической болезнью, серьезными сердечными заболеваниями, язвой желудка и 12-перстной кишки!

* Заварить 1 стаканом кипятка 20 г нарезанных молодых листьев или незрелых плодов грецкого ореха, кипятить на малом огне 15-30 мин. настоять 30 мин., процедить. Пить как чай по 1 чашке на прием 3 раза в день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Мелко наломать свежие ветки черной смородины, залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных веток, подержать на малом огне 30 мин. и настоять 1 ч. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день до еды. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* В начальной стадии заболевания: собрать траву козлятника (до цветения) и приготовить настой. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы и настоять, укутав, 2 ч. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Заварить 1 л кипятка 60 г листьев черники и настоять, укутав, 2 ч. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Смешать 1/2 ст. л. свежего листа ольхи, 1 ст. л. свежего листа крапивы и 2 ст. л. листьев лебеды, собранных в мае. Заварить смесь 1 стаканом кипятка и настоять 1 ч. Пить по 1-ч. л. 2 раза в день утром перед едой и вечером перед сном. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корней и корневищ девясила, греть на малом огне 30 мин. и настоять, укутав. Принимать по 1 ст. л. 2-3 раза в день до еды. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих измельченных листьев крапивы и настоять, укутав, 1 ч. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день за 30 мин. до еды. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Для профилактики рекомендуется пить чай из следующих растений: листья черники - 4 г, плоды шиповника - 3 г, створки фасоли - 4 г, листья земляники - 3 г, трава тысячелистника - 1 г. Другой рецепт: корень лопуха - 3 г, листья крапивы - 4 г, корень одуванчика - 2 г, верхняя часть цветущего растения овса - 4 г, листья черники - 4 г и плоды шиповника - 4 г. Любую из перечисленных смесей заварить 1 стаканом кипятка, греть на малом огне 20 мин., настоять 30 мин. и пить как чай. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Замочить в воде с небольшим количеством соли листья одуванчика на 10 мин. Мелко нарезать 10 г зеленого лука и 50 г крапивы, добавить, отжав, 50 г замоченных листьев одуванчика, сбрызнуть смесь лимонным соком, залить полученный салат 12 г растительного масла и можно есть. Листья крапивы и одуванчика лучше рвать в конце апреля - начале мая. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Залить 1 стаканом воды 6-10 г сухих измельченных корней и травы одуванчика, кипятить на малом огне 9 мин., настоять 30 мин. и принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день перед едой, Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Принимать 3 раза в день перед едой настойку (по 30-40 капель) пиона уклоняющегося (марьяна корня) (см. раздел "Настойки"). Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Залить 1 стаканом кипятка 5 г сухого цвета красного клевера лугового, настоять 30 мин. и принимать 1 ст. л. 3 раза в день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Вместо сахара употреблять в пищу следующие растения: плоды кизила, ежевики, малины, высушенные и размолотые плоды цикория. Пить чай из листьев земляники, малины, ежевики.

* Пить сок квашеной капусты по 1/3 стакана 3 раза в день.

* При диабете у детей рекомендуется обливать их в течение месяца по одному разу в день настоем цветов белой шелковицы из расчета 3-4 ст. л. цветов на 1 л кипятка и настоять 1 ч.

* Пить 3 раза в день до еды по 1/3 стакана настоя из верхушек ежевики: 1 ст. л. на 1 стакан кипятка и настоять 1 ч.

* Смешать 10 г коры крушины, 10 г листьев березы белой, 40 г листьев брусники и 40 г травы галеги лекарственной (козлятника). Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. смеси и варить 20 мин. Пить 3 раза в день по 1 стакану перед едой. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-Юдней.

* Смешать по 50 г листьев черники, стручков фасоли, травы галеги лекарственной и листьев мяты перечной. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять 30 мин. и процедить. Пить 3-4 раза в день по 1 стакану без сахара. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Развести в 1 стакане воды 15 мл сока из корней и листьев лопуха и выпить в 3 приема за 1 день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней. Можно есть салат из натертого свежего майского корня лопуха, выкопанного до появления стебля.

* Смешать по 20 г порошка корня лопуха большого, стручков фасоли листьев черники и листьев грецкого ореха. Залить 1 л воды 1 ст. л. смеси и варить 5 мин. Выпить все в течение дня после еды. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Залить 1 стаканом воды 15 г семян подорожника, кипятить их 5 мин., остудить и процедить. Принимать по 15 мл 3 раза в день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* В 1 стакане воды кипятить 1 ст. л. молодых побегов и листьев голубики болотной в течение 10 мин. на слабом огне, охладить и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Пить свежий сок красной свеклы по 1/4 стакана 4 раза в день. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Рекомендуется есть салат: 50 г ошпаренного кипятком и нарезанного кольцами лука, по 15 г мелко нарезанного укропа и петрушки я 7-10 г растительного масла. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Прекрасным средством лечения сахарного диабета является употребление жмыхов из листьев водяного перца, одуванчика, цикория, горчицы, листьев сурепки, листьев осины, травы ястребинки, листьев черники, листьев тополя, листьев лапчатки прямостоячей, листьев лимонника. Во всех случаях количество жмыха должно быть небольшим, и доза подбирается по ощущениям, но она не должна быть более 3 ст. л. (о жмыхах см. в разделе "Приготовление лекарственных препаратов").

Несахарный диабет

Диабет несахарный (несахарное мочеизнурение) - заболевание, характеризующееся выделением большого количества мочи и сильной жаждой. В его основе лежит понижение содержания в крови гормона вазопрессина, препятствующего избыточному выделению жидкости из организма. Эти расстройства связаны с поражением гипоталамуса и гипофи-

за, вырабатывающих и выделяющих в кровь вазопрессин. Больные несхарным диабетом пьют много воды и выделяют от 4 до 12 л мочи в сутки. В отличие от сахарного диабета при несхарном моча не содержит сахара и имеет низкий удельный вес. Вследствие обезвоживания и потери солей больные испытывают общую слабость, у них отмечаются сухость кожи и слизистых оболочек, истощение.

Нарушение обмена веществ

Все жизненные явления связаны с протекающими одновременно противоположными процессами - ассимиляцией и диссимиляцией, жизнью и смертью.

Ассимиляция, или интеграция, представляет собой синтез высокомолекулярных клеточных компонентов из более простых соединений, образующихся при переваривании пищи, и сопровождается превращением инертной, мертвой материи в живую, динамическую. Замедление ассимиляции вызывает количественное уменьшение жизненных сил, т. е. недостаток пластических веществ (протеидов), энергетических веществ (глюцидов), минеральных веществ, гормонов, ферментов.

Диссимиляция, или распад (дезинтеграция), представляет собой ферментативное расщепление больших молекул с освобождением заключенной в химических связях энергии и сопровождается превращением живой материи в инертную, мертвую. Выделяющаяся при этом энергия используется для всех процессов жизнедеятельности: сокращения мышц, передачи нервных импульсов, поддержания температуры тела и т. д. Образующиеся в процессе диссимиляции продукты распада выводятся из организма. Замедление выделений приводит к качественным повреждениям - отравлению самими продуктами жизнедеятельности организма (мочевина, хлористый натрий, желчь) и образованию избытка воды и кальция, что может привести к водянке и остеохондрозу. Вечное отмирание клеток так же необходимо организму, как и опадание цветов и листьев у деревьев.

Обмен веществ - это совокупность процессов химических превращений веществ и энергии в живых организмах и обмен веществ и энергии между организмом и окружающей средой. Обмен веществ способствует постоянному и непрерывному обновлению органов и тканей без изменения их химического состава. Регуляция процессов обмена веществ осуществляется непосредственно центральной или вегетативной нервной системой или гормонально. Любое заболевание сопровождается нарушением обменных процессов в организме, что особенно отчетливо проявляется при расстройствах функций нервной системы и желез внутренней секреции. Интенсивность основного обмена повышается при заболеваниях, связанных с усилением функций щитовидной железы, и понижается при заболеваниях, обусловленных недостаточной функцией этой железы, а также при снижении функций гипофиза, надпочечников, половых желез и при общем голодании. Во время почти всех процессов обмена веществ, например, при химической переработке пищи и превращении ее в вещества, составляющие организм, в качестве промежуточного продукта образуется уксусная кислота, без участия которой организм не смог бы переваривать жиры и углеводы, т. е. не смог бы существовать. Для процесса обмена веществ в сутки человеку нужно до 100 мл уксусной кислоты. Примерно такое же ее количество содержится в 3-4 стаканах настоя чайного гриба.

Восстановить нарушенный обмен веществ можно, применяя целый комплекс восстановительных мероприятий: полноценное питание, закаливающие процедуры, физические упражнения, аутоотренинг массаж и т. д.

Рецепты

* Молодые листья одуванчика усиливают деятельность желез внутренней секреции, регулируют пищеварение, улучшают обмен веществ и уменьшают образовавшиеся за зиму жировые отложения. Из листьев можно делать салат, пить сок листьев по 1 ч. л. 3-4 раза в

день, а также принимать отвар: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев, настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

* Залить стаканом водки или спирта 1 ст. л. измельченных корней одуванчика, настоять 2 недели и процедить, Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды в течение 2-3 недель.

* Для выведения шлаков из организма можно с успехом использовать уксусомед: 3 части меда залить 1 частью воды и кипятить, снимая пену, пока не прекратится ее образование. Затем следует постепенно добавлять в смесь разведенный в воде (1:1) винный (виноградный) уксус до тех пор, пока на вкус кислое и сладкое не уравновесят друг друга. Можно предложить также другой вид уксусомеда. Для его приготовления расплавляют на сковороде сахар, дают ему покипеть до появления темно-желтой окраски, затем 3 части сахара заливают 1 частью уксуса и, немного прокипятив, снимают с огня. Принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день в течение 2-3 недель.

* Несколько листьев бадана, брошенных в кипяток, настаивают как чай и пьют, разбавляя кипятком. Можно также сполоснуть в холодной воде листья бадана, положить в кастрюлю, добавить мед по вкусу, тщательно перемешать, поставить в теплую духовку и томить ночь, Полученную смесь используют в качестве заварки, добавляя ее в кипяток. Такой чай нужно пить в течение двух недель.

* Пользоваться бальзамом здоровья: в 3-литровую стеклянную бутылку насыпать 1 кг вымытых кедровых орехов в скорлупе, засыпать их 1 кг сахарного песка, залить 1 л водки, настоять в темном теплом месте, периодически встряхивая, 3 дня и слить образовавшуюся коричневатую-красную жидкость. Оставшиеся орехи еще 2 раза залить 1 л водки и слить, настояв, как и в первый раз. Смешав все 3 экстракта, нужно перелить бальзам в бутылки из темного стекла и хранить в темном месте. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение трех недель.

* Высушить сердцевину стебля кукурузы и приготовить настой: 1 ст.л. стебля на 1 стакан кипятка и настоять 1,5 ч., тепло укутав. Принимать утром и вечером с небольшим количеством меда по 3 глотка на 1 рюмку воды в течение 2-3 недель.

* Заварить 1 л кипятка 4-5 ст. л. измельченной цветущей надземной части земляники, настоять 2 ч. и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

* Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. травы иван-чая, довести до кипения и настоять, выключив огонь, 30 мин. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды в течение 2-3 недель.

* Для очищения организма: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. полевого хвоща, настоять, укутав, 30 мин. и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день до еды в течение 2-3 недель.

* Принимать 3 раза в день сок подорожника (по 1-2 ст. л. за 30 мин. до еды) или настой: заварить 1 стаканом кипятка 10 г сухих измельченных листьев, настоять, укутав, 30 мин. и процедить. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды в течение 2-3 недель.

* Принимать ежедневно утром и вечером чистое семя льна по 1 ч. л., запивая водой или молоком, в течение 2-3 недель.

* Применять так называемый эликсир молодости: очистить, вымыть и натереть 400 г чеснока, выжать в него сок 24 лимонов и размешать. Банку завязать марлей и поставить в холодильник на 21 день. Перед приемом взбалтывать. Принимать 3 раза в день до еды по 1 ч. л., предварительно разведя в 1 стакане кипяченой воды. Через 1-2 недели пропадает сонливость, улучшается общее самочувствие, повышается работоспособность.

* Смешать по вкусу сок листьев тысячелистника с медом и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды в течение 2-3 недель.

* Заварить 1 стаканом кипятка 10 г сухих измельченных листьев толокнянки (медвежьего ушка), кипятить на водяной бане 5 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1 ст. л. 5-6 раз в день за 30 мин. до еды в течение 2-3 недель.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. зверобоя и настоять, укутав, 30 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 2-3 недель.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной травы спорыша (птичьего горца), настоять, укутав, 30 мин. и процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 3 раза в день перед едой в течение 2-3 недель.

* Заварить 5 стаканами кипятка 4 ст. л. измельченных корневищ пырея ползучего и кипятить содержимое, пока не испарится примерно 1/4 объема. Принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день до еды в течение 2-3 недель

* Заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. сушеницы топяной, держать на малом огне 5 мин. в закрытой посуде и настоять 2 ч. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды в течение 2-3 недель.

* Для повышения диуреза смешать по 30 г травы крапивы двудомной, цветов черной бузины, цветов терновника и листьев березы белой. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, кипятить на малом огне 5-7 мин., настоять 1 ч. и процедить. Принимать 1-2 стакана отвара в день в течение 2-3 недель.

* Нарушение обмена веществ, вызвавшее кожные заболевания, излечивает отвар смеси равных количеств корней, листьев и цветов бузины черной (ядовита). Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на малом огне 10 мин., настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 2-3 недель.

* При нарушениях обмена веществ полезно пить чай из череды.

* Принимать в течение месяца на ночь ванны из отвара смеси мелиссы, тысячелистника, полыни, душицы, корня аира, мяты перечной и сосновых почек. Взять по 20 г перечисленных растений на 10 л воды, греть на малом огне 20 мин. и после закипания настоять 2 ч. Продолжительность каждой ванны 20-40 мин. при температуре 38 °С.

Ожирение

Ожирение - избыточное накопление жира в организме и отложение его в подкожной клетчатке, сальнике, других тканях и органах.

В основе ожирения лежит нарушение обмена веществ, когда процессе образования жира из питательных веществ преобладают над процессами его распада. Чаще всего ожирение обусловлено систематическим перееданием; решающую роль при этом играют не абсолютное количество и калорийность потребляемой пищи, а степень превышения потребностей организма человека, зависящих от энергетических затрат и связанных с характером работы, двигательной активностью, от условий всасывания в желудочно-кишечном и других факторов. Девочки в среднем чаще страдают ожирением, чем мальчики, поскольку уже при рождении у них более выражено развитие подкожной жировой ткани. Кроме переедания, ожирению способствует преобладание в пище жиров животного происхождения и легкоусвояемых углеводов, избыточное употребление сливочного масла, сала, жирного мяса, мучных блюд, сахара, сладостей, картофеля, а также алкогольные напитки, обладающие высокой калорийностью сами по себе и вызывающие повышенный аппетит.

Ожирение ведет к возрастанию нагрузки на кости и суставы, сопровождающейся болями и ограничением подвижности в опорных суставах НОЕ Оно способствует развитию сахарного диабета, желчнокаменной болезни, атеросклероза, болезней сердца, суставов и многих других заболеваний. Основной метод лечения ожирения - строгое и систематическое соблюдение диеты и требований здорового образа жизни.

Полные люди по сравнению с худыми:

- в 10 раз чаще страдают заболеваниями крупных суставов и позвоночника;
- в 6 раз чаще страдают образованиями камней в почках;
- в 4 раза чаще страдают болезнями желчного пузыря;
- в 3 раза чаще страдают сахарным диабетом и кожными заболеваниями;
- у полных людей гораздо чаще рождаются слабые дети.

При избыточном весе в организме вырабатывается больше инсулина. Это, в свою очередь, способствует задержке солей и жидкостей в организме.

Сегодня преобладает мнение, подтвержденное множеством объективных данных, о вреде для здоровья избыточной массы тела, хотя имеются некоторые любопытные наблюдения, ставящие под сомнение абсолютный характер этого утверждения: норвежский диетолог Ганс Ваалер утверждает, что женщины с излишками массы тела от 10 до 20 кг живут дольше, чем те, чья масса считается идеальной. Ваалер сопоставил сведения о продолжительности жизни 2 млн. норвежцев с данными о массе их тел и пришел к заключению, что организм стройных женщин (рост в сантиметрах минус 100 минус 10%) отличается меньшей устойчивостью к заболеваниям по сравнению с организмом женщин, излишки массы тела которых колеблются в пределах 10-20 кг. Для мужчин же любой лишний вес является фактором риска.

Избыточное содержание жидкостей приводит к тому, что в сосудах возрастает давление. Именно поэтому полные люди страдают гипертонией в 2 раза чаще, чем люди с нормальным весом.

Борясь с ожирением, необходимо уменьшить количество пищи и удлинить промежутки между ее приемами. Питаться желательно преимущественно чечевицей, использовать кислые приправы с уксусом, есть сухари и ячменный хлеб. Можно сократить количество приемов пищи до 1 раза в день.

Из процедур можно рекомендовать солнечные ванны, контрастный душ. Я лично советую людям с лишним весом поменьше есть, побольше двигаться и регулярно заниматься физическими упражнениями.

Рецепты

* Смешать в равных количествах цветы бузины черной, ромашки аптечной, липовый цвет, плоды фенхеля и лист мяты перечной, поместить смесь в эмалированную посуду, залить кипятком в соотношении 1:20 (на 1 часть сырья 20 частей воды), закрыть крышкой и поставить в кастрюлю или посуду большего размера с водой. На такой водяной бане, помешивая, подержать отвар 15 мин., потом остудить и процедить. Принимать по 1 стакану 2-3 раза в день в течение 8-10 недель.

* Смешать 40 г коры крушины, по 15 г корня одуванчика, плодов петрушки и фенхеля, листа мяты, залить 2 стаканами крутого кипятка 2 ст. л смеси и настоять 40 мин. Выпить весь настой утром натощак. Через каждые 3-4 недели приема нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Смешать 80 г листа ежевики, по 10 г березового листа и листа мать-и-мачехи. Настой готовится в пропорции 1:20. Принимать по 1 стакану 2 раза в день утром и перед обедом. Через каждые 3-4 недели приема нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* При ожирении помогают ванны из отвара лапчатки гусиной. 50-100 г сухой травы на 1 ведро воды, довести до кипения и кипятить на малом огне 15 мин. Через каждые 3-4 недели приема нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Для уменьшения аппетита следует принимать настойку из кукурузных рылец по 1 ст. л. 4-5 раз в день перед едой. Через каждые 3-4 недели приема нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Можно быстро похудеть, если в течение нескольких дней совсем не употреблять соли. При этом нужно ежедневно принимать контрастный душ в течение 15 мин., сменяя холодную и теплую воду через каждые 15с

* Смешать 40 г зверобоя и 20 г цистозеры бородатой (водоросли, которая продается в аптеках). Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси и 15 мин, нагревать на водяной бане. Через 1 ч. процедить и пить по 1 стакану 3-4 раза в день. Через каждые 3-4 недели приема нужно делать перерыв на 5-10 дней

* Смешать 50 г цистозеры бородатой и по 25 г корня солодки и плодов аниса. Через каждые 3-4 недели приема нужно делать перерыв на 5-10 дней. Готовить и принимать настой, как указано выше.

* Смешать 50 г травы тысячелистника, 25 г цистозирры бородастой, 20 г коры крушины и 5 г плодов можжевельника. Через каждые 3-4 недели приема нужно делать перерыв на 5-10 дней. Готовить и принимать настой, как указано выше. Одновременно с приемом перечисленных отваров следует питаться огурцами, баклажанами, кабачками и капустой, яблоками.

* Смешать 60 г коры крушины и по 20 г корня одуванчика, плодов петрушки, плодов фенхеля и листьев мяты. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси и настоять 30 мин. Всю смесь выпить утром натощак. Через каждые 3-4 недели приема нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Смешать 50 г коры крушины ольховидной и по 20 г корня одуванчика, плодов фенхеля (или укропа) и листьев мяты перечной. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять 1 ч. и процедить. Принимать по 1 стакану утром и вечером. Через каждые 3-4 недели приема нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* При ожирении полезно употреблять молотые отруби. Перед добавлением в пищу отруби залить крутым кипятком на 30 мин., после чего воду слить. Получившуюся кашу класть в любое блюдо сначала по 1 ч. л., через 7 дней - по 2 ч. л., еще через 7-10 дней - по 1-2 ст. л. 2-3 раза в день.

* Для похудения отдельных органов: женской груди, яичек, рук, ног и т. д. рекомендуется ежедневно смазывать эти места мазью следующего состава: тщательно перемешать 1 ст. л. пыли от трения друг о друга точильных камней и 150 г уксуса или сока белены. Можно также смазывать квасцами. Через каждые 3-4 недели нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Жмыхи свеклы подавляют аппетит. Во время употребления жмыхов нельзя ничего есть, т. к. пища нечем будет перевариваться. Если жмыхи глотаются плохо, их можно сдобрить сметаной.

Желудочно-кишечные заболевания

Желудочно-кишечный тракт осуществляет механическую и химическую переработку пищи, извлечение из нее питательных веществ и их всасывание. В процессе пищеварения вещества постепенно превращаются в соединения, растворимые в воде: белки расщепляются до аминокислот, углеводы - до моносахаридов, жиры - до глицерина и жирных кислот. Эти вещества всасываются в желудочно-кишечном тракте и поступают в кровь и лимфу, откуда извлекаются клетками и тканями организма. Все секреты желудочно-кишечного тракта - слюна, соляная кислота, желчь, соки поджелудочной железы и кишечника - обладают антиферментативной способностью, позволяющей предотвращать микробное разложение пищи.

Заболевания пищевода

Могут быть вызваны опухолью в пищеводе или соседних органах, поражением мышцы, удерживающей пищевод в вертикальном положении, ожогом пищевода, инфекцией и т. п., а также кровотечениями и кровоизлияниями. Имеют также значение повышенная чувствительность слизистой оболочки пищевода, нарушение функции желудка и другие факторы.

Рецепт

* При воспалении пищевода принимать слизистый настой корня алтея по 1 ст. л. каждые 2 часа (из 1 части корня алтея на 20 частей холодной воды).

Изжога

Изжога - ощущение жжения по ходу пищевода. Первичная кислотная обработка пищи в желудке происходит за 2-3 часа, полная - за 3-6 ч. При быстрой еде часто происходит расстройство желудка из-за большого количества вырабатываемой кислоты.

При повышенной кислотности желудочного сока происходит забрасывание кислого содержимого желудка в пищевод.

Изжога может также сопутствовать язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, холециститу, токсикозу беременных, встречается при диафрагмальной грыже, непереносимости некоторых пищевых веществ. Лечение от изжоги должно быть направлено на заболевание, вызвавшее ее. Чтобы снять изжогу можно пить уксусную воду. В 1 стакан воды влить 1 ст. л. 9%-го уксуса и выпить не менее 0,5 стакана. Изжога также проходит, если на язык положить 1-2 г соли.

Б. В. Болотов считает, что кислоты формируют сами клетки желудка, обладающие способностью генерировать кислоту максимальной концентрации только будучи молодыми и здоровыми. Но такая кислотность считается для организма нормальной, а не повышенной. Обжигать такая кислотность собственный желудок не способна. По мнению Болотова, изжога возникает от проникновения в желудок из 12-перстной кишки желчи печени и трипсина поджелудочной железы. Желчь и трипсины - сильнощелочные вещества, которые и разрушают стенки желудка. Поэтому, чтобы избавиться от изжоги, необходимо употреблять кислоты (например, уксус), а не щелочи. Гашение изжоги пищевой содой не говорит ни о чем, поскольку сода реагирует как с соляной кислотой, так и с желчью.

Рецепты

* Настой золототысячника удаляет газы, нездоровые вещества из желудка, действует благотворно на желудок, почки, печень и помогает против изжоги. Приготовление настоя: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. растения, настоять ночь в термосе, процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

* Чтобы избавиться от изжоги, нужно разжевать небольшой кусочек корневища аира и проглотить, запив водой (можно не запивать). Можно также есть спозаранку щавель.

* При изжоге: употреблять по 2-4 ч. л. тополевого угля до и после еды или пить отвар или настойку корня горечавки. Заварить 1 стаканом кипятка 5 г измельченного корня, греть на слабом огне 7 мин., настоять 30 мин, и процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день. Настойка на водке или вине: 2 ч. л. измельченного корня на 1 стакан водки или вина настоять 21 день. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

Можно пить минеральную щелочную воду или принимать 3 раза в день измельченную в порошок яичную скорлупу круто сваренных куриных яиц по половине чайной ложки.

Болезни желудка

Желудок - орган пищеварительной системы, граничащий в своей начальной части с пищеводом, а в нижней - с двенадцатиперстной кишкой. Желудок обеспечивает накопление пищи, первоначальное ее переваривание и частичное всасывание, доставку содержимого в двенадцатиперстную кишку. Расположен в верхней части брюшной полости. Форма и объем его непостоянны. Они изменяются в зависимости от мышечного тонуса желудка, его наполнения, фазы пищеварения, положения тела, конституционных особенностей, а также от состояния близлежащих органов. Длина желудка при средней степени его наполнения составляет 14-30 см, ширина 10-16 см. Емкость от 1,5 до 2,5 л.

На внутренней слизистой оболочке желудка имеются мелкие железы, выделяющие соляную кислоту и ферменты (ренин и пепсин). Выделению желудочного сока способствуют холод, приправы, кофеин, никотин, белки и некоторые белковые продукты, а препятствуют тепло, масло, сахар, сметана.

Желудок лучше всего поддается лечению в периоды своей наибольшей активности, наблюдающейся с 7 до 9 утра. Симптомы заболеваний желудка: расстройство аппетита, боль в области желудка, головные боли, скачки температуры, нервное расстройство желудка.

Рецепты

* При плохом выделении желудочного сока, для возбуждения аппетита и снятия желудочных спазмов заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. корневищ аира и настоять ночь в термосе. Пить настой в теплом виде по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Для скорости можно применять отвар: залить 2 стаканами кипятка 3 ч. л. измельченных корневищ и кипятить 15 мин. под крышкой Принимать как настой

* При желудочно-кишечных заболеваниях применяется березовый гриб (чага), улучшающий самочувствие больных даже при злокачественных образованиях любой локализации. Обмыть и натереть на терке свежий гриб, а сушеный гриб, перед тем как натереть, замочить на 4 ч. в холодной кипяченой воде. На 1 часть тертого гриба взять 5 частей кипяченой воды температурой до 50 °С и настоять двое суток, после чего процедить и отжать остаток в настой. Принимать по 3 стакана в сутки в несколько приемов каждый раз за 30 мин. до еды. Настой можно хранить не более 4 суток в холодном месте.

* При заболеваниях, вызванных поднятием тяжестей, и при опущении желудка приготовить девясиловую настойку: залить 0,5 л водки 3 ст. л. корней девясила и настоять 2 недели. Пить по 50 мл непосредственно перед употреблением яичницы-глазуньи, посыпанной порошком корня девясила. Можно также залить 0,5-литровой бутылкой кагора или портвейна 1 ст. л. свежего корня девясила и варить в течение 10 мин., лучше с добавлением 1 ст. л. меда. Принимать по 50 мл после еды. Девясиловое вино помогает при пониженной кислотности, колите и гастрите.

* Одним из лучших желудочных средств является экстракт корней горечавки желтой, растущей в горах. Корни сушат; режут на мелкие кусочки и помещают в бутылки с водкой из расчета 2 ст. л. корня на 0,5 л водки, настаивают 2 недели, процеживают и отжимают. Нужно влить 20-30 капель экстракта в 6-8 ложек воды и принимать такую смесь несколько дней подряд. При тяжести в желудке следует выпить раствор экстракта на 1/2 стакана воды. При плохом питании в путешествиях, при сильной усталости рекомендуется принимать экстракт по несколько капель на кусочек сахара. Обморочные припадки проходят, если принять чайную ложку экстракта с водой. Можно пить отвар и настой.

* При нарушениях деятельности желудочно-кишечного тракта, печени. и т. д. приготовить следующий отвар: 2 ст. л. измельченных корней ириса залить 1 стаканом кипятка, кипятить 2 мин. и настоять в тепле 20 мин. Затем процедить и добавить чайную ложку меда. Принимать по 1/2 стакана в интервалах между едой.

* При полипах в желудке во избежание злокачественного перерождения клеток рекомендуется проводить курс лечения ягодами калины. Осенью нужно ежедневно съедать по 2-3 горсти свежих ягод. Курс лечения 4-5 недель, начиная с сентября.

* Зимой при полипах и раковых опухолях залить 3 стаканами кипятка 3 ст. л. мелко порезанных веток и столько же ягод калины и греть на огне, пока не выпарится наполовину. Пить 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Все части лаврового дерева - хорошее дезинфицирующее средство.

При несварении желудка следует выпить 4-5 капли сока лавра, запив водой. Этим же способом лечат боли в ушах и глухоту, а также удаляют пятна с лица.

* При болезнях слизистой желудка по утрам и вечерам принимать отвар лапчатки гусиной. Залить 1 стаканом молока 1 ч. л. семян лапчатки, варить на слабом огне 5 мин. после закипания, настоять 30 мин. и процедить. Одновременно 2 раза в день делать лечебные клизмы из отвара травы очанки лекарственной: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы и держать на водяной бане 15 мин. На одну клизму использовать по 50 мл отвара. После клизмы полежать 30 мин. на правом боку.

* При расстройствах желудка: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корневища лапчатки прямостоячей (калгана), подержать на малом огне 10 мин., настоять 40 мин. и процедить. Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 ч. Можно сделать микроклизму из этого же отвара (около 100 мл), предварительно процедив его через марлю. Лапчатку можно использовать и при опущении желудка: залить 0,5 л водки 5 ст. л. измельченных корней лапчатки и настоять 12 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Ягоды можжевельника очищают рот и желудок от инфекции: в 1-й день нужно съесть 4 ягоды, во 2-й - 5, в 3-й - 6 и т. д. до 12 дней и 15 ягод. Потом надо уменьшать количество ягод ежедневно по одной - до 5. При многих болезнях желудочно-кишечного тракта следует выпивать утром натощак 1 стакан сока сырой картошки и ложиться после этого на 30 мин, в постель. Еще через 1 ч. можно завтракать. Выполнять эту процедуру необходимо 7 дней подряд, после чего сделать на 10 дней перерыв и снова повторить процедуру в течение 10 дней. Далее опять перерыв и снова 10-дневное лечение. Этот способ дает хорошие результаты при изжоге и гастрите, нормализует кислотность желудка, регулирует функции кишечника, устраняет боли.

* При желудочно-кишечных заболеваниях настой листьев мяты (1:20 или 1:3) принимают по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Настой из мяты, принимаемый по 1 стакану утром и вечером, способствует пищеварению и придает человеку здоровый, бодрый вид.

* При запущенных трещинах в желудке принимать по 1 ч. л. истолченного в порошок корня одуванчика 3 раза в день за 30 мин. до еды, запивая его 1 стаканом теплого настоя травы тысячелистника (заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. травы и настоять 30 мин.). Одновременно 1-2 раза в сутки делать клизмы из сгущенного экстракта сушеницы (50 мл): заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сушеницы, поставить на огонь и греть до тех пор, пока отвар не выпарится наполовину.

* Снимает спазмы в области желудка и уменьшает боль настой, приготовленный следующим образом: смешать по 1 ст. л. ромашки аптечной и тысячелистника, залить этот сбор 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. и пить в горячем виде небольшими глотками.

* При болях в желудке и кишечнике, при холере применяется настойка трилистника (арума, алоказии). Рвать его нужно после того, как только появится четвертый листок, а наиболее старый из листьев начинает подсыхать и отмирать. Его нужно осторожно срезать вместе со стеблем, не дожидаясь его полного высыхания. Измельчить и залить 100 мл 70%-го спирта - столько его требуется на лист размером с ладонь взрослого человека. Настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить и принимать строго по схеме: на столовую ложку воды 3 раза в день за 30 мин. до еды: 1-й день - по 1 капле настойки; 2-й - по 2 капли; 3-й - по 3 капли и т. д. Увеличивая дозу настойки трилистника на одну каплю ежедневно, довести прием до 52 капель - одной чайной ложки. И с этого момента принимать по 1 ч. л., пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150-200 мл настойки. Превышение нормы дозировки опасно для здоровья.

* При трещинах в желудке использовать лечебные клизмы с календулой: залить 100 мл разведенного спирта или водки 2 ст. л. цветов календулы и настоять 7 дней. Для процедуры разбавить 1 ч. л. экстракта календулы 50 мл воды.

* При "холоде" желудка, толстой и тонкой кишки полезно греть ладони.

* Медовое варенье из роз укрепляет желудок и полезно для пищеварения. В этом случае мед используется вместо сахара,

* Хорошо действует на желудочно-кишечный тракт ежедневное употребление овсяной каши.

* При сильных болях в желудке: пить чай из смеси равных количеств зверобоя, крапивы и цветов таволги. Заварить 3 стаканами кипятка 6 ст. л. смеси и настоять 1 ч. Сразу нужно выпить 1 стакан, а остальное выпить в 3-4 приема в течение дня.

* Устраняют рези в желудке ягоды крыжовника, если их съесть с началом болей в желудке.

* При жжении: прикладывать к области желудка или к другим больным местам припарки из листьев цикория, облив их перед этим кипятком и завернув в тряпочку

* При болях в желудке, спазмах и рвоте: в 1 стакан кипящего молока всыпать 1 ч. л. мелко накрошенного корня крапивы жгучей и варить в течение 5 мин. 1/4 часть отвара нужно выпить в горячем виде сразу же после приготовления, а затем пить по 2 ст. л. каждые 2 ч. до исчезновения болей.

* Хорошо снимает спазмы в желудке и кишечнике свежий сок пустырника (3 раза в день по 1 ч. л. за 30 мин. до еды). Сок следует запивать глотком воды. На зиму сок можно консервировать, залив его водкой в равной пропорции. -

* При спазмах в желудке и кишечнике залить разведенным спиртом или водкой свежую траву чистотела, сорванного в мае в начале цветения, в пропорции 1:1, плотно закрыть крышкой и настоять 9 дней.

Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Дозу можно постепенно довести до 40 капель.

* При выпадении прямой кишки следует принимать сидячие ванны из настоя коры дуба.

* При приеме внутрь перги в смеси с медом в соотношении 1:1 улучшаются работа кишечника и общее состояние организма.

* При лечении желудочно-кишечных заболеваний употреблять внутрь настой чайного гриба 7-8-дневной давности по 100 мл. (детям по 10-20 мл) 3 раза в день за 1 час до еды.

* Если принимать мед непосредственно перед едой, он способствует выделению желудочного сока и поэтому может использоваться больными с низкой кислотностью желудочного сока. При этом рекомендуется принимать мед в виде холодного водного раствора (1 ст. л. на 1 стакан воды). При повышенной кислотности, наоборот, мед надо принимать с теплой водой за 1,5-2 ч. до еды. Курс лечения 1,5-2 месяца.

* При повышенной кислотности желудка помогает следующий сбор: 15 г измельченных листьев мяты, 2 г бобовника, 15 г цветочных корзинок тысячелистника, 15 г семян укропа, 30 г травы зверобоя. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 ч., процеживают и принимают в течение дня всю порцию по 1-2 ст. л. на прием.

* Для снижения кислотности следует 1 раз в день принимать натощак сок моркови. Сок должен быть свежеприготовленным из созревшей моркови, желательного сорта каротель.

* При пониженной кислотности рекомендуется пить сок капусты 1/3 стакана 1 раз в день натощак. Капуста вредна для слабого желудка, т. к. при повышении кислотности сок капусты стимулирует секрецию желудочных желез.

* При повышенной кислотности: смешать Юг травы чистотела и по 20 г травы тысячелистника, цветов ромашки аптечной и травы зверобоя. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 30 мин. и процедить. Выпивать по 2-3 стакана в день.

* При повышенной кислотности: смешать по 2 части мяты перечной, тысячелистника и зверобоя и по 1/4 части семени укропа и бобовника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1 ч. л. 3-4 раза в день. Можно также пить как чай.

Гастрит

Воспаление слизистой оболочки желудка приводит к гастриту. Острый гастрит обычно возникает из-за употребления недоброкачественной пищи, а также при раздражении слизистой оболочки желудка обильной, грубой, острой, слишком горячей или слишком холодной пищей. Хронический гастрит развивается вследствие систематического нарушения режима питания, употребления алкоголя и приема некоторых лекарственных средств (аспирина, бутадiona и т. д.) без назначения врача.

Рецепты

* При гастрите: залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры 1 ч. л. измельченного корня лопуха, настоять ночь и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При гастрите: утром натощак выпивать чашку чая из цветов ветлы (белой ивы) и запивать ее чашкой некипяченого молока.

* При затянувшемся острым гастрите: смешать по 10 г травы сушеницы болотной, цветов ромашки аптечной, лепестков белой и красной розы, надземной части календулы и по-

бегов хвоща полевого, по 20 г надземной части репешка обыкновенного и надземной части полыни полевой, по 30 г толченых плодов шиповника коричневого и семян укропа огородного, по 40 г травы зверобоя и листьев подорожника большого и 70 г цветов тысячелистника. Заварить 0,5 л кипятка 6 г сбора и настоять, укутав, 30 мин. Принимать по 100 мл 4 раза в день за 20 мин. до еды.

* При повышенной раздражительности и быстрой утомляемости желателен прием указанного выше настоя чередовать примерно через неделю с приемом настоя следующего состава: смешать по 100 г надземной части вероники лекарственной и корня валерианы, по 20 г травы чабреца и травы пустырника, 30 г цветов и листа ежевики и по 40 г травы зверобоя, листа подорожника большого и толченых плодов шиповника. Способ приготовления настоя, регулярность приема и дозировка такие же, как и в предыдущем случае. Курс лечения от шести месяцев до двух лет при соблюдении диеты.

* При воспалительных процессах в слизистой оболочке желудка рекомендуется в течение 2-3 недель съедать ежедневно по 4-5 свежесрезанных молодых корней лопуха. Корень необходимо съесть в тот же день, так как на следующий день он будет уже не пригоден.

* Для лечения острых и хронических гастритов 3 раза в день пить по 1 ст. л. сока подорожника большого за 20 мин. до еды. На зиму свежий сок залить водкой или спиртом в равной пропорции. Можно также пить настой сушеных листьев подорожника: залить 1 стаканом кипятка 3 ч. л. листьев и настоять 6-8 ч. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При остром гастрите: отварить в 0,5 л водки в течение 5 мин, 30 г листьев малого подорожника (с узкими продолговатыми листьями), процедить и перелить в бутылку. Пить по 1 ст. л. натощак за 1 ч. до подъема.

* При хронических гастритах, язвах, а также при воспалении толстой кишки следует съедать каждый день в течение месяца (лучше на голодный желудок) до 8 г прополиса, который при этом нужно долго жевать.

* При остром и хроническом гастрите: смешать по 35 г травы полыни горькой и травы золототысячника, заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. смеси, остудить и процедить. Пить по 1 стакану настоя в день. Можно применять при спазмах желудка.

* При гастрите: смешать по 20 г кожуры апельсина, травы вахты трехлистной, травы полыни горькой и травы золототысячника. Заварить стаканом кипятка 1 ч. л. смеси, настоять 2 ч, и процедить. Пить по 1 стакану настоя в день.

* При гастритах полезно употреблять клюкву, а при колитах и запорах - укроп и семя моркови по 1 ч. л. 3 раза в день.

* При гастрите: смешать по 1 ст. л. цветов ромашки, алтея, тысячелистника и календулы. Заварить 2 ст. л. смеси 0,5 л кипятка и настоять 1 ч. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. При повышенной кислотности вместо цветов алтея следует взять его корень в той же дозировке, а при пониженной кислотности вместо цветов алтея нужно использовать траву вахты трехлистной.

* Гастриты при любой кислотности излечивает трава зобник. Заварить 0,5 л кипятка 4 ст. л. измельченной травы, довести до кипения и перелить сразу же вместе с травой в термос на ночь. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды. Курс лечения 2 месяца.

* При гастрите с пониженной кислотностью за полчаса до еды выдавить из только что сорванных листочков алоэ и применять его внутрь.

* При гастрите: смешать по 6 ст. л. листьев подорожника и душицы, по 4 ст. л. травы трифоли, льнянки и мяты, по 3 ст. л. Melissa, шишек хмеля и цветов календулы, по 2 ст. л. цветов пижмы, бессмертника и семян тмина и 2 полные горсти плодов шиповника. Заварить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. сбора, настоять 4 ч. и принимать утром натощак 200 мл, а перед обедом и ужином - по 100 мл. Курс лечения 3 недели.

* Даже застарелый гастрит можно излечить с помощью яблок, желателен зеленых. Очистить яблоки от кожицы, натереть их на острой терке и тут же съесть, При этом нельзя пить и есть в течение 5 ч. до и 5 ч. после применения яблок. На ночь яблоки есть нельзя.

Если желудок больного плохо переваривает пищу, нужно первое время (первые 3-4 дня каждый день, а дальше по мере необходимости) делать клизму с водой, а при раздражении кишечника - с растительным маслом. Необходимо строгое и точное выполнение процедуры. В течение первого месяца лечения яблоки принимают ежедневно. В течение второго месяца достаточно 3 раз в неделю, а в течение третьего месяца - 1 раза в неделю с точным соблюдением всех правил.

Язва желудка

При нарушении целостности тканей, выстилающих стенки желудка изнутри, желудочный сок может разъесть стенки желудка.

Часто это приводит к образованию открытой раны, или язвы.

Причинами язвы желудка могут быть также длительное психоэмоциональное напряжение, прием кислоты или щелочи, ожог горячей пищей, прием сильных сосудосуживающих препаратов, закупорка кровеносных сосудов желудка тромбами, травмы позвоночника, большое количество выпитого алкоголя или чая и кофе, воздействие на слизистую поверхность инфекции и т. д.

Заболевания желудка возникают чаще всего при стрессовых явлениях. Действительно, представьте себе ситуацию, когда идет выброс желудочных соков, а человек в этот момент крайне напуган или взволнован. Обычно при строгой гармонизации кислые ферменты выбрасываются в желудок при появлении сигналов, стимулирующих их выброс, например, поступление пищи в желудок. Затем, когда концентрация желудочных соков ослабнет, открывается привратник луковицы 12-перстной кишки, и пища начинает перерабатываться уже в щелочных веществах (желчи и трипсинах). Во время же стресса клапан привратника луковицы 12-перстной кишки открывается от расслабления мышц луковицы (стрессовый упадок сил), и сильно концентрированные желудочные ферменты попадают в 12-перстную кишку и разъедают ее. Особенно сильно повреждается сама луковица 12-перстной кишки и после этого, как правило, не обеспечивает герметической коммутации желудочных соков, которые могут свободно перемещаться и в те моменты времени, когда это запрещено режимами работы желудочно-кишечного тракта, Точно так же свободно начинают перемещаться и трипсины из 12-перстной кишки в желудок. Это явление еще хуже, т. к. смесь желчи и трипсинов настолько сильно поражает стенки желудка, что в них образуются ниши, а иногда просто прожоги с прорывом стенок желудка до дыр.

Естественно, качественное лечение язвы невозможно без выявления и устранения вызвавших ее причин. При язве в пищеводе боль ощущается сзади, между лопатками, и в шее до начала груди. Точное положение язвы определяют по прохождению пищи. Когда пища проходит мимо язвы, боль немного успокаивается. При язве в устье желудка боль ощущается в нижней части груди и верхней части живота и бывает сильнее. Если язва находится на дне желудка, ее чешуйки присутствуют в каловых массах. Язву желудка и Кишечника различают по месту ощущения боли при поступлении пищи.

Начинать лечение язвы желудка и других его повреждений необходимо с очищения, например, с помощью подслащенной медом воды. Когда язва очистится, больного следует поить кислым коровьим молоком, с которого сняли сливки, с водой, напитком из айвы и граната, ячменным отваром с гранатом и сгущенными соками вяжущих плодов.

Зная, о том, что стрессы могут привести организм к гибели, необходимо применять меры к защите желудочно-кишечного тракта от собственных ферментов желудка и 12-перстной кишки. Способов здесь может быть много, например, выпитый стакан кислого молока в момент стресса способен защитить желудочно-кишечный тракт. Даже стакан холодной воды положительно влияет на устранение стрессовых последствий. При появлении тошноты надо в стакан воды добавить 1-2 ст. л. 9%-го уксуса и выпить. Можно положить на язык около 1 г соли, а по мере ее растворения запивать водой.

Если последствия стрессов уже наступили, необходимо на некоторый период времени, т. е. на время лечения, забирать из желудка желудочные соки и ферменты 12-перстной

кишки. Другими словами, надо затормозить процесс поражения стенок желудочно-кишечного тракта на некоторое время, чтобы дать стенкам желудка восстановиться до первоначального состояния следующим образом: приготовить жмых из фруктов или овощей. Для этого из очищенных от грязи и кожуры овощей и фруктов отжимают сок с помощью соковыжималки. Жмыхи нужно скатывать в руках в виде шариков и проглатывать их, не пережевывая, перед едой. Если сделать шарики величиной с фасоль, то таких шариков за разовую процедуру следует проглотить около 2-3 ст. л. Процедуру глотания жмыхов можно повторять перед каждой едой, а соки можно пить подсолненными либо только после еды, либо перед сном.

Жмыхи имеют отрицательный потенциал, который сохраняется несколько недель, пока волнистые вещества жмыхов не втянут ионизированные элементы воздуха. Свежие жмыхи, способны вытягивать из стенок желудка и луковицы 12-перстной кишки металлы (в том числе радионуклиды и тяжелые металлы). Они также способны вытягивать канцерогенные вещества и свободные радикалы.

Если желудок не очистится, какое-либо другое лечение или применение заживляющих лекарств пользы не дадут. При язве не всегда бывают частая рвота, жжение в желудке и т. п. Больные язвой не должны есть ничего острого, поменьше употреблять соли, перца, пряностей. Им желательно пить настой из полыни или шалфея или настой смеси этих трав (поровну). Можно также взять на кончик ножа порошка алоэ, развести его в 1/4 стакана воды и пить через каждый час по 1 ст. л. Алоэ можно принимать только в течение половины дня, делая после каждого такого цикла перерывы в 2-3 дня.

В рецептах против язвы желудка можно выделить два компонента. Во-первых, в сборах из 5-7 трав применяются общие противоязвенные лекарства, такие как календула, тысячелистник, сушеница топянная, жабник, ромашка. Во-вторых, к общим противоязвенным лекарствам добавляются средства, способствующие понижению, либо повышению кислотности желудка. Травы, снижающие кислотность и нормализующие ее: аир, бадан, вероника, иван-чай, облепиха. Травы, повышающие кислотность: подорожник, полынь горькая, вахта трилистная, лапчатка, валериана, кровохлебка. Ко всем сборам из 5-7 трав целесообразно добавлять плоды шиповника, корень солодки голой.

Рецепты

* Самые застарелые болезни желудка излечивает рассол кислой капусты. Для этого нужно смешать 1 ст. л. рассола с 6-8 ложками воды и принимать каждый час по 1 ст. л. Для наружного применения желудочным больным рекомендуется на 1,5 ч. на живот компресс из сложенной в 2-4 раза простыни, смоченной в отваре сенной трухи, полевого хвоща и сосновых веток.

* При язве желудка с кровотечением используют листья алоэ. Оборвать с трехлетнего листа шипы и съесть этот лист утром с 1 ложкой сахара. Через 30-40 мин. выпить 0,5-1 л козьего молока (больше утром ничего не есть и не пить). Обед должен быть легким, без кислого, горького, острого и соленого. Но лучше и в обед выпить только 0,5-1 л козьего молока. В ужин вновь следует съесть 1 лист алоэ с ложкой сахара и через 30-40 мин. после этого выпить 0,5-1 л козьего молока. Эту процедуру выполнять в течение 1 месяца, после чего наступит выздоровление.

* При язве желудка заварить 2 стаканами кипятка смесь из 1 ст. л. подорожника и 1 ст. л. шалфея, настоять, укутав, 2-3 ч. и процедить. Принимать первые 10 дней 1 раз в день по 1/2 стакана, а затем по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой.

* Для лечения язвы желудка и гастрита прекрасным средством служит деготь, используемый по следующей схеме: на кусочек сахара капнуть 1 каплю медицинского чистого берестового дегтя, после чего сахар съесть, запив водой. На следующий день, также натощак, съесть кусочек сахара, но уже с двумя каплями дегтя. И так до 30 капель, прибавляя по одной в день. После доведения нормы дегтя до 30 снижать постепенно норму его потребления до одной. Курс лечения - 2 месяца. Во время лечения соблюдать диету: не упот-

реблять в пищу острого, горького и сильно соленого, а также спиртного и сигарет. Если у кого нет терпения выполнять процедуру в течение двух месяцев, можно применять деготь в течение 14 дней по 20-30 капель на прием ежедневно.

* Один раз в день до еды выпить 1 ст. л. чистого медицинского спирта и сразу же съесть небольшой кусочек несоленого свежего свиного сала. Курс лечения - 1 месяц. Это один из наиболее действенных способов лечения язвы желудка,

* При язвенной болезни желудка пить свежую неподсоленную воду от сваренного очищенного картофеля по 0,5 л 3 раза в день за 20 мин. до еды в течение четырех недель

* При язве желудка и 12-перстной кишки возьмите картофель хорошего качества с собственного огорода или с рынка, тщательно вымойте с помощью мягкой щетки в проточной воде, затем в кипяченой. Натрите на пластмассовой терке 2-3 картофелины с кожурой, отожмите сок через несколько слоев марли. Половину стакана свежего сырого сока выпейте за 20-30 минут до еды. И так два раза в день в течение 2-х недель. После двухнедельного перерыва можете провести повторный курс лечения. Уже к концу второй недели вас перестанут беспокоить изжога, боли, тошнота и отрыжка, нормализуется кислотность желудочного сока. А после повторного курса у большинства больных язва исчезает. И лишь некоторым легко возбудимым больным и заядлым курильщикам придется для профилактики пить картофельный сок неоднократно в осенне-весенние периоды обострения болезни. Эффект исцеления кроется в кладовой биологически активных веществ, которые концентрируются под кожурой в поверхностном слое сырого картофеля. Начинайте лечение с приема 1 столовой ложки свежего сока, если вам трудно усваивать сразу рекомендуемую дозу.

* При язве желудка: пить сок ягод черной смородины 3 раза в день по 1/2 стакана.

* При язве желудка: положить на дно небольшой, но высокой кастрюли кусок материи или пучок соломы и на него поставить литровую банку с широким горлом. Наполнить банку почти доверху сушеным или свежим зверобоем и сверху залить траву прованским (оливковым) маслом так, чтобы оно на палец покрывало траву. Взяв еще одну кастрюлю, нужно наполнить обе кастрюли водой и поставить кипятить.

При этом следует поддерживать под первой кастрюлей такой огонь, чтобы масло со зверобоем не кипело. По мере выкипания воды из кастрюли с банкой ее нужно доливать кипятком из другой кастрюли. Через 6 ч. лекарство будет готово. Его нужно процедить и хранить в темном прохладном месте. Принимать 3-4 раза в день по 1-2 ст. л. за 30 мин. до еды, соблюдая строгую диету. Но лучше всего в начале лечения поголодать 2-3 дня, принимая только воду. На 4-й день и далее следует 3 раза в день съедать по 1/3 части куриного яйца, сваренного всмятку. В течение следующих двух недель нужно съедать по 1/2 яйца 3 раза в день и немного жидкой овсянки. Потом к этой диете можно добавить куриный бульон, а через 5 недель - немного курятины, и так в течение трех месяцев. Спиртные напитки и курение отменить совсем!

* Даже запущенную язву желудка можно излечить с помощью живицы сосны. Ее нужно сосать по кусочку со спичечную головку 3 раза в день. Можно делать водные настои из живицы. Иногда этим способом удается излечить рак желудка.

* При язве желудка: измельчить зеленые сосновые шишки, засыпать их в бутылку на 1/3, залить водкой и настоять 7 дней в теплом месте. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 1-2 месяцев.

* При язве желудка: смешать по 0,5 л сока редьки, моркови, красной свеклы, капусты, меда (майский), сока алоэ (3-5 лет) и 0,5 л кагора. Смесь томить в печи, духовке или на медленном огне в течение 6 ч. Хранить ее следует в темном месте. Пить по 50 г за 30 мин. до еды. Курс лечения продолжается до полного использования смеси.

* При желудочных кровотечениях и язве желудка: заварить 1 л кипятка 40 г измельченной коры дуба, греть на малом огне 20 мин., остудить и процедить. Пить по 1 ст. л. 2-3 раза в день.

* Для лечения болей в желудке и язвы желудка рекомендуется нажимать в течение 1-5 мин. указательным пальцем правой руки на область пупка.

* При язве желудка и 12-перстной кишки: слить в посуду с темным стеклом 1 стакан сока моркови, 1 стакан сока сырой свеклы, 1/2 стакана сока алоэ, 1 стакан белого вина вермута или 2 стакана кагора. Настоять неделю. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 1,5 мин. до еды. Первое время возможен понос - не обращать на это внимания. Курс лечения - 3-литровая бутылка этого лекарства. После 20-дневного перерыва курс лечения повторить. Для полного излечения требуется выполнить 3 курса.

* При язве желудка и 12-перстной кишки смешать равное количество внутреннего свиного жира, курдючного жира, домашнего сливочного масла (можно и магазинное, но его надо перетопить и убрать отходы), доброкачественного меда и сока алоэ. Все это перетопить. Приготовленное средство пить по 1 ст. л. 3 раза в день между едой, на голодный желудок.

* Измельчить 40 г прополиса и залить его 500 г оливкового масла. Прокипятить на водяной бане. Пить в теплом виде по 1 ст. л. 1 раз в день натощак.

* Ежедневно, утром и вечером, за 1,5 часа до еды выпивать по 2 свежих белка куриных яиц, отделив их предварительно от желтков, Курс лечения 28 яиц. Во время лечения соблюдать диету.

* При лечении язвы желудка и 12-перстной кишки принимают 2-4%-ный прополисовый спиртовой экстракт по 20 капель с водой или молоком за 1-1,5 ч. до еды или через 1,5 ч. после еды 3 раза в день.

* При язве желудка и 12-перстной кишки: пить отвар или настой корневища аира по 1 ст. л. 3 раза в день или настойку по 20-40 капель 3 раза в день.

* При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки: принимать мед за 1,5-2 ч. до завтрака и обеда и через 3 ч. после ужина. Мед следует растворять в 1 стакане теплой воды, так как в растворенном виде он способствует разжижению слизи в желудке, снимает боль, устраняет тошноту и изжогу. При употреблении меда у больных нарастает масса тела, увеличивается количество гемоглобина, понижается нервная возбудимость, улучшаются сон, настроение и т. д. Лечебная доза при язвенной болезни: утром по 30-50 г меда, днем по 40-80 г и вечером по 30-60 г.

* При язве желудка и 12-перстной кишки с нарушением функций поджелудочной железы, печени и желчного пузыря помогает сбор трав: по 3 ст. л. листьев подорожника и цветов тысячелистника, по 2 ст.-л. травы сушеницы, репешка, цветов календулы и шишек хмеля, 1,5 ст. л. ромашки аптечной, 1,5 ст. л. майских листьев березы, по 1 ст. л. травы зверобоя, черныбыльника, хвоща полевого, корня аира и корня лопуха, V 0,7 ст. л. корня цикория и 1/2 ст. л. плодов фенхеля. Заварить 1 л кипятка 5 ст. л. сбора и настоять ночь в термосе. Утром выпить натощак 1 стакан теплого настоя, а также пить по 100-120 мл настоя за 30 мин. до обеда и ужина. После еды вместо чая следует лить густой отвар плодов шиповника, приготовленный следующим образом: 75-80 ягод шиповника измельчить и заварить 1 стаканом кипятка, довести до кипения и снять с огня, после чего залить в термос на ночь или поставить на 6-8 ч. в теплую духовку. Время выдержки можно уменьшить до 2-3 ч. Необходимо пить не менее 3 стаканов такого отвара в день.

* При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью следует пить свежеприготовленный сок картофеля по 3/4 стакана натощак. После приема сока необходимо на 30 мин. прилечь. Через 1 ч. можно есть. Лечение нужно продолжать в течение 10 дней, затем 10 дней перерыв и еще 10 дней лечения.

* При язве желудка и 12-перстной кишки приготовить отдельно 2 настоя. Первый: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы сушеницы и настоять 1 ч. Пить по 50 мл за 30 мин. до еды 3 раза в день. Второй: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. корня синюхи, кипятить 5 мин. и настоять 30 мин. Пить по 50 мл не позднее, чем через 2 ч. после еды. Курс лечения 3-4 недели.

* При язве желудка и 12-перстной кишки: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. распустившихся желтых корзинок (без цветоножек) пижмы и настоять, укутав, 3 ч. Пить по 70-100 мл 2-3 раза в день за 30 мин. до еды. Пижму нельзя применять детям и беременным!

* При язве желудка и 12-перстной кишки: смешать по 20 г корня алтея, корня солодки и корня окопника лекарственного. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сбора, кипятить 5 мин. и настоять 1 ч. Выпивать вечером по 1 стакану отвара.

* При язве 12-перстной кишки взбить белок свежего яйца с 1 ч. л. сахарной пудры и 1 ст. л. растительного масла. Принимать эту смесь натошак по 1 ст. л. в течение 10 дней.

* Для лечения язвы желудка и 12-перстной кишки отжать из ягод облепихи сок, а жмых разложить тонким слоем и высушить. После сушки жмых измельчить, залить подсолнечным маслом в пропорции 1:1,5 (в стаканах) и настоять 1 месяц в темном месте, ежедневно помешивая. Приготовленное масло разлить в стеклянные емкости. Это масло также препятствует развитию атеросклероза и помогает при лучевом поражении тканей организма. Лечение нужно начинать, принимая сначала по 1 ч. л. масла, и постепенно увеличивать дозу, доведя ее примерно за 15 дней до 1 ст. л. натошак, за 30 мин. до обеда и через 4 ч. после легкого ужина на ночь. Масло противопоказано при болезнях поджелудочной железы, при поносе, остром холецистите и желчнокаменной болезни.

Панкреатит

Болезни органов желудочно-кишечного тракта, в первую очередь желчевыводящих путей и 12-перстной кишки, обычно предшествуют воспалению поджелудочной железы - панкреатиту. Во многом его возникновению способствует злоупотребление алкоголем, причем не только постоянный прием больших его доз. Большую роль в предупреждении обострения играют образ жизни больного, характер питания, верно выбранный ритм труда и отдыха.

Хронический панкреатит сопровождается обычно слабостью, быстрой утомляемостью, нередко осложняется нервно-психическими нарушениями. Замечено, что обострения часто возникают на фоне психоэмоционального перенапряжения или физического переутомления. Больным категорически противопоказаны упражнения, связанные с резкими движениями, сотрясениями: бег, прыжки, силовые упражнения, способствующие повышению внутрибрюшного давления. По этой же причине не носите тугие пояса, ремни. Питание должно быть дробным и частым, 5-6 раз в день небольшими порциями, чтобы снизить максимально нагрузку на поджелудочную железу. Не рекомендуются бобовые и белокочанная капуста, поскольку они вызывают брожение и усиленное газообразование в кишечнике. Сливочного масла не более 15-20 г в день; старайтесь по возможности заменять его растительным: кукурузным, оливковым. Каши (овсяную, гречневую, рисовую), лапшу, вермишель, макароны варите только на воде. Полезен творог и блюда, приготовленные из него.

При хроническом панкреатите категорически противопоказаны продукты, стимулирующие секрецию поджелудочной железы. К ним относятся наваристые мясные, рыбные, куриные, грибные супы и бульоны, жирные сорта говядины, баранины, свинины, гусиное и утиное мясо, грибы, консервы, копчения, соленья, маринады; лук, чеснок, редис, жареные и тушеные блюда, торты, пирожные, пироги, блины, сдобное печенье, шоколадные конфеты. Не стоит пить газированные напитки, крепкий чай и кофе.

Рецепт

* При панкреатите, диабете, язве 12-перстной кишки целебными свойствами обладает кисель, полученный из проросшего овса. Овес надо перебрать, замочить и поставить в теплое место. На вторые сутки зерна прорастут. Их нужно промыть, просушить, а затем смолоть. После чего развести муку холодной водой, залить все кипятком и кипятить 1-2 минуты. Еще 20 мин. напиток нужно настаивать. Затем процедить и пить свежим. Готовить кисель заранее нельзя.

Полезные советы

- От несварения желудка, изжоги и прочих желудочных заболеваний можно излечиться, соблюдая определенные правила:
- воздерживаться от употребления спиртных напитков;
- не курить;
- не запивать пищу жидкостью;
- чай и кофе пить не крепкими и в ограниченном количестве;
- не есть свинину;
- не есть очень долго варившуюся пищу;
- не есть повторно разогретую пищу;
- не злоупотреблять острым и кислым;
- не есть селедку, горчицу и перец, пудинги, жареную и жирную пищу;
- ограничить употребление хлеба, потребление свежего исключить;
- не есть при сильном утомлении.
- Скопление в организме гнилостных бактерий и шлаков приводит к самым различным недугам, вплоть до инфекционных заболеваний и даже до расстройств центральной нервной системы (например, эпилепсии). При восстановлении нормальной работы желудочно-кишечного тракта часто исчезают болезни, не имеющие, казалось бы, никакого отношения к пищеварению. Йоги рекомендуют проводить очищение с помощью клизм по следующей схеме (вся процедура рассчитана на 1 неделю):

Первый день - 0,5 л теплой воды;

Второй день - 1 л;

Третий день - перерыв;

Четвертый день - 1,5 л;

Пятый день - перерыв;

Шестой день - перерыв;

Седьмой день - 2 л.

Клизмы при этом делают на ночь перед сном - нужно лечь на правый бок, поджав ноги, и сделать клизму

Рекомендуется повторять эту процедуру сначала через месяц, затем через 2, потом через 3, через 5 и, наконец, через 6 месяцев, после чего выполнять ее 1 раз в месяц в течение полугода. Такая процедура очищения очень эффективна: она улучшает общее самочувствие, очищает кожу, улучшает цвет лица. Помогает при лечении многих хронических заболеваний толстого кишечника, при геморрое, при повышенной кислотности желудка и особенно полезна пожилым людям.

Система йогов предлагает свое лечение хронических гастритов, хронических болезней желчевыводящих путей, диспепсии и сахарного диабета. Она исходит из того, что большинство болезней возникает из-за засорения желудочно-кишечного тракта, для очистки которого предлагают следующий способ. Приготовить около 3 л теплой кипяченой воды, сесть на стул и пить небольшими глотками воду до тех пор, пока не появится чувство тошноты.

Затем встать, наклониться вперед под углом 90 градусов над ванной или тазом. Положить ладонь левой руки на область желудка и прогнуть спину, а тремя пальцами правой руки раздражать корень языка, надавливая на него. Как только вода начнет выходить изо рта, убрать пальцы. Процедуру следует повторить несколько раз до полного опорожнения желудка. Такое очищение желудочно-кишечного тракта необходимо выполнять не реже 1 раза в неделю утром натощак после опорожнения кишечника и мочевого пузыря.

После очищения желудка нельзя переохлаждаться. В результате очищения желудка выделяется инсулин, что помогает излечению от диабета. Процедура противопоказана больным гипертонической болезнью, серьезными сердечными заболеваниями, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки. Йоги настоятельно рекомендуют выполнять эту процедуру при гастритах с пониженной кислотностью и при скоплении большого количества слизи в желудке.

Дуоденит

Пищевые токсикоинфекции, отравления, злоупотребление острой пищей в сочетании с приемом крепких алкогольных напитков приводят к дуодениту - острому воспалительному заболеванию 12-перстной кишки.

Когда причиной заболевания становится недоброкачественная пища, уже через несколько часов после еды повышается температура тела, появляются тошнота, рвота, обильное слюнотечение, головная боль, общая слабость, боли в подложечной области, неприятный вкус во рту, общий дискомфорт. У некоторых дуоденит протекает сходно с гастритом. При этом заболевании можно применять отвар зверобоя, а при нормальной и повышенной кислотности - сок подорожника с медом, отвар плодов облепихи. Если в желудке у больного усиленно выделяются газы, ему нельзя есть капусту, а следует питаться отварными овощами.

Рецепты

* Для подавления ядов, попавших в желудок, замочить в воде бадан толстолистный, листья ревеня, мушмулу, отварить и приложить как компресс к области желудка.

* При пищевых отравлениях: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. порошка из высушенной травы (желательно с цветами) цикория и настоять ночь в термосе. Разделить полученный настой на 3-4 дозы и пить в течение дня за 30 мин. до еды.

* При отравлении в качестве противоядия используют молоко, которое нужно пить в таком количестве, чтобы вызвать рвоту

Колит

Воспаление толстого кишечника - колит, чаще всего бывает инфекционного происхождения, реже встречается при некоторых интоксикациях, например, при отравлении ртутью, уремии. Колит может быть результатом исчезновения жировой оболочки кишок, при котором кислоты, воздействуя непосредственно на их стенки вызывают воспаление толстой кишки. После 20-30 лет в кишечнике начинает разрушаться полезная микрофлора, результатом чего также являются колиты, энтероколиты, нередко переходящие в язву и рак кишок. Это происходит вследствие несбалансированного питания, торопливого поглощения большого количества пищи, беспорядочного приема пищи без чувства голода и т. д.

При уменьшении количества выделяемого кала и удлинении промежутка между дефекациями, при падении аппетита следует задуматься о заболеваниях кишок. Больной испытывает позывы на рвоту и тошноту, особенно при употреблении жирной пищи. Ему все время хочется пить, он чувствует боль в спине и голенях. Боль начинается снизу и справа и распространяется вверх и влево. В этом случае следует применять клизмы, свечи и лекарственные повязки, полностью отказаться от пищи на 3 дня. Больной должен больше спать и делать на больное место припарки с горячим просом и солью в любом количестве. Причинами заболевания могут служить закупорки, препятствующие прохождению кала, соков и газа.

Рецепты

* При колите 2 раза в день пить сыворотку из-под брынзы; избегать жирной пищи.

* При колите смешать по 1 ч. л. золототысячника, шалфея и аптечной ромашки. Заварить этот сбор 1 стаканом кипятка и настоять 30 мин.

Пить по 1 ст. л. каждые 2 ч. Через 1-3 месяца дозу сократить, удлинив промежутки между приемами настоя. Лечение безвредно и может быть продолжительным.

* При колите и других заболеваниях желудочно-кишечного тракта заварить в 1 стакане кипятка по 1 ч. л. золототысячника, шалфея и ромашки аптечной, прикрыть блюдцем, дать остыть и процедить. Принимать при обострении колита по 1 ст. л. 5-7 раз в день.

* При колитах и желудочных кровотечениях заварить 2 стакана, и кипятка 4 ч. л. листьев или ягод малины и настоять 30 мин. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

* При острых и хронических колитах, энтероколите с кровотечениями пить отвар корня горца змеиного (раковых шеек). Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. корня, довести до кипения, кипятить на малом огне 15 мин., настоять немного и процедить. Принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. После затихания болей и остановки кровотечений продолжать пить по 1 ст. л. отвара.

* При острых и хронических колитах, сопровождающихся атоническими и спазматическими запорами, а также бродильными и гнилостными процессами: заварить в 1,5 стакана кипятка 3 ст. л. травы зверобоя с цветками и настоять 1 ч. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Если стул жидкий или нормальный, эта процедура помогает после 3-4 недель лечения. При атоническом или проктогенном запоре (с геморроем) в этот настой нужно влить 1 ст. л. водочного экстракта горца почечуйного (блошной травы). Для приготовления экстракта настоять в 100 мл водки 2 ст. л. горца в течение 14 дней. Экстракт можно принимать и отдельно по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 3-4 недель, после чего сделать перерыв. Больным с острым воспалением почек горец почечуйный противопоказан!

* При колитах и атонии кишечника: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. травы льнянки с семенами, собранной в августе. Настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Принимать 3-4 раза в день по 1 ст. л., а остаток выпить перед сном. Курс лечения 1-2 недели.

* При колитах с запорами хорошо действует свежий сок лапчатки гусиной (гусиной лапки), который принимают по 1 ч. л. 3-4 раза в день, разведя в небольшом количестве воды. Лечение проводить лучше летом от начала майского цветения гусиной лапки и до осени.

* При колитах с плохой перистальтикой отличным средством являются соплодия лопуха (репьи). Заварить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. с "горкой" репьев и настоять их ночь в термосе. Пить 3-4 раза в день по 1/4 - 1/3 стакана за 30 мин. до еды. Это средство не только оказывает послабляющее действие, но и лечит атрофические изменения слизистой оболочки толстых кишок.

* При язве толстого кишечника: заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. травы клоповника пронзеннолистного (ластовца) и настоять, укутав, 2 ч. Пить по 100 мл 3 раза в день после еды. Остальное использовать для лечебных клизм, по 100 мл на 1 процедуру, проводимую 2 раза в день (утром и на ночь). После клизмы 30 мин. полежать. Лечение продолжать до полного исцеления.

* При язве толстого кишечника: смешать в равных долях траву хвоща полевого и траву пастушьей сумки. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сбора и настоять 2-3 ч. Пить по 3 ст. л. 4 раза в день.

Гастроэнтероколит

Попадание в организм некоторых бактерии или вирусов, лекарственная или пищевая аллергия, поражающие одновременно желудок, тонкую и толстую кишку, вызывают Гастроэнтероколит. При этом вредно есть грубое мясо, а также жареное и тушеное. Вредны пресный белый хлеб, уксус с оливковым маслом, ячменный суп, молочная рисовая каша, сыр, свежие орехи и миндаль. Нельзя задерживать газы, так как они уплотняют кал и затрудняют дефекацию. Нельзя спать на полный желудок, выполнять работы, связанные с сильными физическими нагрузками, запивать пищу холодной водой и пить вино. Толстая кишка активна с 5 до 7 часов утра. Симптомами ее заболевания являются метеоризм, плохой

стул, болезненность живота, плохой запах изо рта, геморрой, ухудшение памяти, дефекты слизистой оболочки (трещины и боль в анусе).

Тонкая кишка активна с 13 до 15 часов. Симптомами ее заболевания являются неспособность повернуть голову на 180 градусов (от плеча до плеча), двойной подбородок, ноющая боль в низу живота, боли в горле, предплечье, напряженность в шее, нарывчики на губах или во рту, иногда тяжесть или резкая боль в груди, чувство жара, потливость.

Рецепт

* При остром язвенном энтероколите: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. шишек ольхи, собранных поздней осенью, и настоять 2 ч. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Можно пить настойку шишек ольхи: залить 5 частями водки 1 часть шишек и настоять 2 недели. Пить по 0,5 ч. л. 3-4 раза в день до еды.

Запор

При нарушениях работы кишечника, связанных с хронической задержкой стула на срок свыше 48 ч., или при ежедневном, но затрудненном и недостаточном опорожнении кишечника говорят о запорах. Многие страдают запором из-за малоподвижного образа жизни и привычки часто и помногу есть. Запор может возникнуть и у здорового человека, например во время длительной поездки при смене привычной обстановки, изменении жизненного ритма, - в этом случае запор продолжается недолго. У страдающих запором болен не только желудок, но и весь организм. При нехватке влаги в теле появляется сухость со всеми неизбежными последствиями. При запоре необходимо в промежутке между завтраком и обедом пить воду через каждые 30 мин. по 1 ст. л. После обеда можно продолжать пить воду по такой же схеме. Кроме того, воду можно пить всегда при появлении жажды. Вместо воды можно пить настой из цвета бузины и еще лучше прибавить к этому настою 3-4 маленьких кусочка алоэ. Настой из 6-8 листьев бузины обладает также освежающим действием. Пить его следует по 1/2 чашки утром и вечером. Страдающий запором должен утром, в мл ели, или вечером перед сном сильно обтирать себе водой живот. Если этого недостаточно, следует делать несколько раз в неделю нижний и верхний компрессы. Можно 2-3 раза в неделю принимать холодную сидячую ванну (см. "Лечебные процедуры").

Очищение кишечника при помощи слабительного следует производить таким образом, чтобы не повредить здоровью и не вызвать упадка сил. Для этого нужно смешать 2 ст. л. молодого укропа, 2 ст. л. толченых можжевельных ягод, 3 ст. л. порошка из корня бузины, 1 ст. л. верблюжьего сена и 1 ст. л. порошка алоэ, приготовить из этой смеси настой в 1 л воды и принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

Рецепты

* В качестве легкого слабительного средства используется свежий стебель ириса, измельченный и смешанный с 1/3 чайной ложки меда.

* Молотые пшеничные отруби полезны при запорах и синдроме раздраженной толстой кишки. Перед добавлением в пищу отруби залить крутым кипятком на 30 мин., после чего воду слить. Получившуюся кашу класть в любое блюдо сначала по 1 ч. л., через 7-10 дней - по 2 ч. л., еще через 7-10 дней - по 1-2 ст. л. 2-3 раза в день. При употреблении внутрь отруби заставляют кишки выталкивать их содержимое.

* Растертый корень лилии применяют при хронических запорах. Экстракт готовят на водке: настаивают кору в соотношении 1:1, полученную жидкость темно-бурого цвета пьют по 20-40 капель на прием,

* При склонности к запорам: измельчить 150 г листьев алоэ, залить 300 г подогретого натурального меда, настоять сутки, затем разогреть, процедить. Принимать утром по 1 дес. л. за час до еды.

* При запорах пить настойку коры крушины. Залить 0,5 л водки 1 ст. л. измельченной коры и настоять от 21 дня до двух лет. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При хронических запорах нужно 3-4 раза в день пить воду, в которой долго варились овес или сливы; сок редьки, рассол квашеной капусты в теплом виде или чай из сушеных вишен или яблок. В качестве слабительного больному можно по 4 стакана в сутки пить огуречный рассол, причем огурцы должны находиться в соленой воде не менее месяца без специй и приправ. Следует также съесть несколько слив утром натощак или несколько раз в день.

* При запорах применяется отвар плодов жостера слабительного. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. целых плодов, довести до кипения, настоять в теплом месте 2 ч. и процедить. Пить по 1/2 стакана на ночь.

* При хронических запорах, гастритах и обильном газообразовании: настоять в течение 3 ч. смесь из 100 г меда и 100 мл сока алоэ (листья брать только толстые: в тонких мало целебных свойств). Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.

* При запорах: принимать смешанные с сахаром истолченные свежие листья шиповника или пить сок цветов шиповника, разбавленный родниковой водой.

* 1-2 раза в день принимать по 1 ст. л. желе, приготовленного из сваренных плодов зрелой бузины без сахара. Сахар можно заменить медом.

* Пить чай из листьев только что отцветшего терна или принимать на ночь по 0,5 г порошка из плодов или корня конского щавеля.

* Принимать по 20 г истолченных или целых семян подорожника на ночь или утром натощак, запивая водой.

* Полезен кисель из льняного семени. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. семени и держать на малом огне 15 мин. (можно в течение такого же времени настаивать семена в кипятке). Затем отстоять, слить слизь, проследив, чтобы не попали семена, и добавить клюквенный или брусничный сок, подслащенный медом. Подобное средство полезно как обволакивающее при любых нарушениях выделительных функций,

* Съесть ежедневно по 1 ч. л. сожженного или смолотого в порошок гороха - это регулирует пищеварение.

Понос

Противоположностью запорам является понос (диарея) - многократное или однократное опорожнение кишечника с выделением жидких каловых масс. В большинстве случаев понос является симптомом острого или хронического воспаления кишечника, это реакция организма на появление ядовитых веществ, болезнетворных микроорганизмов, слизи, продуктов гниения или брожения, некоторых лекарственных препаратов. Понос не является самостоятельным заболеванием. Это, как правило, лишь симптом многих болезненных процессов. Его возникновению способствуют острые инфекционные заболевания, которые могут перерасти в дизентерию.

Дизентерия начинается обыкновенно сильными болями в животе, изнурительным поносом и большой потерей крови. Лучше всего дизентерия излечивается теплым компрессом из воды с уксусом, наложенным на живот. Хорошо действует также черничный настой на спирту. Больному следует давать этот настой 2 раза в день по 2 ст. л., разведя его в горячей воде. Если на второй день состояние не улучшится, нужно вновь положить компресс на живот и снова дать настой.

Рецепты

* При поносах рекомендуется отвар осиновых почек: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. зеленых почек осины, греть на малом огне 25 мин., настоять 40 мин., процедить. Пить по 1-2 ст. л. 3 раза в день до еды.

* Настой мяты помогает при поносах и отрыжке. Приготовление настоя: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. мяты, настоять 40 мин., процедить. Пить регулярно, утром натощак, вечером перед сном. Чашку теплого отвара пьют медленно, небольшими глотками.

* Настой листьев настурции действует как слабительное средство. 10 г листьев заваривают 1 л кипятка, настаивают 10 мин. и процеживают. Пьют в течение дня по 1/2 стакана.

* При поносе: изъять перегородки из 300 г грецких орехов, залить их 250 мл спирта и настоять 2-3 дня. Пить 3-4 раза в день от 6 до 10 капель, запивая 3 глотками теплой воды. Как только понос начнет проходить, прием капель необходимо прекратить, так как средство это сильное и может вызвать запор.

* Нарезать ломтиками молодые, неспелые грецкие орехи вместе с зеленой кожурой, заполнить ими 3/4 бутылки, залить водкой и настоять 7 дней. Принимать не более двух раз в день по 0,5 ч. л. Детям данный рецепт не рекомендуется, так как настойка готовится на спирту!

* При длительном поносе: залить 0,5 л кипятка 1 ч. л. (с верхом) хорошего риса и поставить его кипятить на медленный огонь на 40 мин. Полученный отвар остудить, процедить через марлю или сито и принимать в теплом виде по 2 глотка каждые 2 ч.

* При кровавом поносе: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. веток шиповника, держать на малом огне 30 мин. и остудить до теплого состояния. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

* При поносе: принимать порошок древесного угля (лучше из липы) по 1 ч. л. 2 раза в день, запивая его водой, или истолченные в порошок сушеные ягоды ежевики, которые можно по вкусу смешать с сахаром или медом. Принимать взрослым по 1 ч. л., детям - по 0,5 ч. л. 3 раза в день.

* Хорошим средством от поноса является пепел сожженной бересты - по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

* При поносе: заваривать как чай цветки сирени и пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 15-20 мин. до еды.

* При поносе: залить 1 стаканом водки 1 ч. л. измельченной коры черемухи и настоять 2 недели. Пить по 1 ч. л. 3-4 раза в день.

* Заварить 2 стаканами кипятка 4 ч. л. листьев или ягод малины, настоять, укутав, 30 мин; и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

* При поносе у взрослых и детей (не грудного возраста) рекомендуется принимать по 0,5 ч. л. истолченной в порошок кутикулы - кожицы внутренней части желудка курицы. Для приготовления аккуратно взять отделенную внутреннюю часть желудка курицы, тщательно промыть ее и высушить. Перед употреблением истолочь в ступке в порошок и принимать 1-2 раза в день, запивая теплой водой.

* Утром и вечером принимать по 1 стакану водного раствора марганцовокислого калия (марганцовки). Раствор должен быть светло-розовым. Следить за тем, чтобы все кристаллы растворились в воде. Обычно для прекращения поноса бывает достаточно однократного приема.

* Заваривать крутым кипятком ягоды черники и пить как чай.

* При лечении дизентерии или желудочного расстройства: в стакан налить 60 мл крепкого чая, в горячей заварке растворить 40 г сахара и добавить 100 г свежего кислого (из зеленых, незрелых плодов) сока винограда. Надо выпить 1 стакан этой смеси. Через 1,5-2 ч. наступает улучшение.

* При дизентерии: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней и корневищ кровохлебки, кипятить на малом огне 30 мин. и настоять 2 ч. Принимать взрослым по 1 ст. л. 5 раз в день за 30 мин. до еды или через каждые 2 ч. после еды; детям - по 1 ч. л. с теми же интервалами. После прекращения поноса продолжать прием еще неделю по 2-3 раза в день. Корень заготавливать осенью, пока хорошо видны красноватые шишки растения.

* Во время эпидемии дизентерии: настоять свежих ягод черешни в 750 мл старого крепкого красного виноградного вина (кагор, портвейн). Настаивать на солнце или в теплом месте 7 дней. Пить по 1 рюмке настойки 2 раза в день.

* При дизентерии: смешать 10 листьев и цветов багульника, 25 г корня алтея и заварить их 1 л кипятка, настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. каждые 2 ч.

* При дизинтерии: употреблять внутрь настой чайного гриба 7-8 дневной давности по 100 мл (детям по 10-20 мл) 3 раза в день за 1 час до еды с последующим лежанием на правом боку в течение часа.

* При холере: насыпать 1/2 бутылки березовых почек, залить их доверху водкой и настоять 30 дней. Пить по 50 мл каждый час до прекращения рвоты. Настойку можно заготавливать впрок.

* При холере принимать внутрь настой корня алтея: на 5 частей измельченного корня 100 частей холодной воды, настоять 0,5-1 ч. и процедить.

* При холере: употреблять отвар травы тысячелистника с медом (по вкусу). Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

Метеоризм

Употребление в пищу в больших количествах некоторых пищевых продуктов: картофеля, бобовых, молока, овощей может стать причиной метеоризма - скопления газов в кишечнике с вздутием живота, отрыжкой, схваткообразными болями, кишечными коликами. Метеоризм может быть вызван также другими заболеваниями органов пищеварения. Как и при всех желудочно-кишечных заболеваниях, при метеоризме необходимо упорядочить питание и образ жизни.

Рецепты

* При болезненном скоплении газов особенно действен настой корней, семян и листьев дягиля пополам с вином.

* При скоплении газов в животе: на кусочек сахара капнуть 4-7 капель укропного или анисового масла и съесть.

* При метеоризме: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. семени укропа и настоять 1 ч. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

* Порошок укропа, посыпанный на пищу как пряность, удаляет газы из желудка и кишечника.

* При метеоризме: принимать уголь от сожженного дерева тополя по 2-4 ч. л. в день до и после еды. То же самое нужно делать при тошноте.

* При метеоризме: принимать 3 раза в день по 1 г сухого порошка из семян моркови или по 1 стакану горячего настоя семян (заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. семян и настоять ночь в термосе).

* При диспепсии и поносе для прочищения желудка нужно выпить много кипяченой воды и вызвать после этого рвоту. Процедуру следует выполнять 1 раз в неделю натощак после опорожнения кишечника и мочевого пузыря.

* При диспепсии: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной коры ивы козьей, кипятить на малом огне 20 мин. и процедить. Пить по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

* При диспепсии и заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастрит, колит, геморрой) рекомендуется 3 раза в день есть кашу из клубней ятрышника. Клубни собирают в августе - сентябре, тщательно моют, нанизывают при помощи иглки на белую нитку, окунув несколько раз в кипяток (чтобы клубни не прорастали), и сушат на солнце. Поскольку после сушки клубни становятся очень твердыми, их необходимо размельчить в кофемолке, Полную 1 ч. л. порошка высыпать в 100 мл горячего молока и настоять 40 мин. Масса разбухнет, и получится смесь, подобная манной каше. Перед употреблением ее можно подсластить медом или сахаром.

* При диспепсии и гастрите: пить по утрам натощак настой молотого горчичного семени с водой, начиная с 1 семечка на 1/2 стакана воды и увеличивая дозу ежедневно на 1 семечко. Дойдя до 20 семян, следует уменьшать дозу по 1 семечку в день, постепенно сведя ее на нет.

* Настой мяты на молоке снимает боли в животе. Приготовление настоя: залить 1 стаканом горячего молока 1 ст. л. мяты, настоять 40 мин., процедить. Пить его перед едой 3 раза в день по 1/3 стакана.

* При болях в животе заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. молодых листьев черной бузины, настоять 2 ч. и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 20 мин. до еды, разведя небольшим количеством меда.

* При сильных болях в животе: распарить в печи ягоды боярышника и принимать их теплыми вместе с образовавшейся жидкостью по 2 ст. л. 3-4 раза в день или при появлении болей.

* Спазмы и колики, связанные с задержкой газов, устраняются отваром травы Melissa: 1 стаканом кипятка заварить 4 ч. л. травы и держать на водяной бане 20 мин. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно пользоваться настойкой: залить 100 мл водки 5 ч. л. листьев Melissa и настаивать 7 дней. Пить по 15 капель 3 раза в день, запивая водой.

Из лечебной практики С. Кнейппа

У больной в течение года происходила частая рвота. Она почти ничего не ела, сильно исхудала, кожа ее была совершенно сухой. Кашля не было, желудок был здоровым. Ее мучили отрыжки - желудок и кишечник были переполнены газами.

Для излечения применялись следующие водные процедуры: легкие теплые нижние обертывания, влажные обтирания верхних частей тела, короткие обертывания, полные влажные обтирания, обливание колен в течение 30 с., снова нижнее обертывание, верхнее обливание, стояние на коленях в воде 30 с., полное влажное обтирание до области желудка, и верхний и нижний компрессы. Каждые полдня больная должна была принимать одну из этих процедур в указанном порядке и, кроме того, еще 1-2 раза в день ходить по мокрым камням. Теплые обертывания согрели и смягчили кожу, сделали ее более влажной. Обтирания и прочие процедуры положительно действовали на живот. В результате лечения нормализовалось выделение газов, и восстановилась нормальная деятельность кожи. Через 5 недель больная выздоровела.

Другая женщина много лет страдала желудком. Она чувствовала себя настолько плохо, что ей часто приходилось оставаться в постели.

Лицо ее осунулось, побледнело, живот вздулся и даже легкие прикосновения к нему вызвали боль. Судя по всему, Женщина застудила живот частыми внезапными переходами из тепла в холод, от горячей плиты в холодный погреб. Для излечения она применяла испанский плащ, компрессы с сенной трухой на живот, ежедневно на 2 ч. короткое обертывание, верхний и нижний компрессы, холодные полные влажные обтирания 2 раза ночью, с постели, и снова испанский плащ, а также хождение по мокрым камням или мокрой траве и иногда обливание колен. Через 4 недели уже достаточно было испанского плаща и короткого обертывания - по одной из этих процедур через день, после чего больная должна была ходить босиком.

Мужчина страдал частой рвотой, жаловался на газы в желудке. Живот его был вздут, как барабан. Кроме того, у него болела голова. По всей видимости, у больного был слабый кишечник, что обусловило неправильный стул, скопление газов, а отсюда уже давление на желудок и голову. Для излечения больной должен был в течение 10 дней класть на 2 ч. на живот платок, смоченный в воде с уксусом, ежедневно принимать теплую ножную ванну с золой и солью и каждую ночь обтирать себе спину холодной водой. Спустя 10 дней больной стал делать 2 раза в неделю короткое обертывание, 1 раз - испанский плащ, через день - ножную ванну с золой и солью. В последние 2 недели он принимал ежедневно по 2 полуванны и делал по 3 верхних и нижних обливания. Через 6 недель наступило выздоровление.

Больной страдал приливами крови после еды, а также отрыжкой часа через 2 после еды. Кроме того, он страдал запором, кишечник был ослаблен, ноги сильно потели. Так продолжалось 5-6 лет. Назначенное лечение было направлено на растворение вредных ве-

ществ, увеличение природной теплоты, улучшение пищеварения и укрепление всех органов. Для этого делали теплые ножные ванны (3-4 раза, пока ноги не перестанут потеть), полные влажные обтирания и верхние и нижние обливания. Такое печение продолжалось 8-Юдней, по 2 процедуры ежедневно. Следующий цикл лечения продолжался 10 дней и включал в себя полное влажное обтирание, верхний и нижний компресс, стояние на коленях в воде и обливание спины. Кроме того, больной принимал полуванны и делал полные влажные обтирания. При таком лечении выздоровление наступило уже за 4 недели. Для дальнейшего укрепления организма необходимо было делать 2 раза в неделю полные влажные обтирания или верхнее или нижнее обливание.

Шестидесятичетырехлетняя женщина страдала от сильного жжения в желудке, отрыжки и рвоты. Ее одолевал частый озноб и периодические повышения температуры с потоотделением. Для излечения она ежедневно принимала по 20 капель полынной настойки в маленькой чашке теплой воды и делала теплые нижние компрессы продолжительностью 1 ч., а также через день привязывала к животу на 1 ч. платок, смоченный в теплой воде, и через день принимала теплую ножную ванну с золой и солью в течение 15 мин.

Женщина жаловалась на частые боли в желудке, отсутствие аппетита, кислую отрыжку и слабость. Ноги и руки были холодны. Ей было назначено следующее лечение: каждое утро и вечер сильно натирать грудь и живот смесью из равных частей воды и уксуса, ежедневно съедать 6-8 можжевельных ягод, 3 раза в неделю, вставая с постели, делать влажное обтирание и, не вытираясь, снова ложиться в постель.

Через 2 недели больная выздоровела.

У другой женщины сильно пучило живот, мучила рвота, болели и судорожно подергивались ноги, она исхудала, губы ее побелели. Лечение было следующим: 3 раза в неделю больной привязывали к животу на 1 ч. отваренную сенную труху, через ночь, вставая с постели, делали влажные обтирания, каждое утро она принимала по 25 капель полынной настойки в воде и каждый вечер по 25 капель настойки шиповника.

Мужчина страдал сильными болями и резью в животе/Он уже не мог есть без боли, а после еды всегда начинался понос. Больной очень исхудал и побледнел, глаза помутнели. Лечение было следующим: ежедневно - 3 сидячие ванны, каждый день утром и вечером он тщательно обтирал грудь и живот водой с уксусом и еженедельно принимал 1 полуванну в течение 1 мин. Внутрь принимал по 2 раза 12 капель полынной настойки в теплой воде. Курс лечения продолжался месяц.

Сорокапятилетний мужчина в течение 5 лет страдал запорами и несколько лет - болезнями желудка. К этому добавились болезнь печени и чрезмерно кислая моча с большим количеством песка. Его мучили бессонница, плохой аппетит и тяжесть в ногах. Лечили его следующим образом: ежедневно - верхнее обливание, обливание спины, сидячая ванна и, кроме того, по необходимости, полуванна, обливание колен и хождение по воде. Но лучше всего действует испанский плащ. После 12 недель лечения пищеварение наладилось, тело стало крепче, болезнь прошла.

Сорокапятилетняя женщина ежедневно ощущала сильные боли в желудке. У нее часто бывала кислая и горькая отрыжка. Вид был болезненный, исхудалый. Лечили ее следующим образом. Сначала в течение двух дней ей делали компрессы из теплой отваренной сенной трухи, которую клали на платок, и, наложив платок с трухой на область желудка и живота, закрывали его сверху большим платком и плотно привязывали к животу на 30 мин. Компресс должен быть теплым, насколько возможно, теплым. Затем 3 дня подряд она принимала каждый вечер теплую ножную ванну с золой и солью в течение 15 мин., а через 4 дня больная начала обливаться, вставая с постели, по 3-4 раза за ночь и принимать 2 раза в день по 4-6 ложек настоя полыни ежедневно. После двух недель такого лечения она принимала 1 раз в неделю ножную ванну и 1 влажное обтирание ночью или полуванну.

На протяжении 8 месяцев у больного был постоянный понос - до 7 раз в день. Для лечения он делал верхнее обливание каждое утро и после обеда, каждое утро ходил по воде.

после обеда делал обливание до колен. Кроме того, больной съедал по 6-8 ягод можжевельника. В дальнейшем он принимал 2-3 полуванны в неделю и часто - верхнее обливание коленей.

У некоторых людей понос бывает без особых причин 1-2 раза в год.

В этом ничего страшного нет. Обращать внимание нужно лишь на частые поносы с болями или без них. Это говорит о том, что в теле накопились болезнетворные вещества. У таких людей, как правило, болит тот или иной орган. Лечение должно действовать на живот с одновременным планируемым воздействием на все тело. Внутрь следует принимать ежедневно по 1-2 маленькие чашки настоя из полыни и шалфея или из тысячелистника, зверобоя или же необходимо съесть по 10 можжевельных ягод. При сильном и продолжительном поносе нужно принимать 2 раза в день по 1/2 ложки настоя черники (в теплой воде). В качестве наружного средства вначале хорошо еженедельно делать 3-4 компресса на живот по 1,5 ч. (для этого смочить, сложенную вчетверо простыню в воде с уксусом или в отваре из сосновых веток и приложить ее к животу), а также 1 раз в неделю короткое обертывание. Такое лечение продолжается 2 недели. После этого для укрепления тела следует в течение 3-4 недель принимать полуванны (1-2 в неделю) и делать полные влажные обтирания всего тела ночью, вставая с постели.

Сорокавосемилетний мужчина много лет страдал поносами, причем понос бывал особенно сильным, когда он пил воду или вино. Ему было назначено следующее лечение: 2 раза в день обливание верхней части тела, 1 раз в день хождение босиком по воде, 1 обливание колен. В первую неделю: 1 день - обливание колен. Во вторую неделю: 1 день - обливание верхней части тела и хождение по воде, следующий день - полуванна. После двух недель такого лечения больной почувствовал себя здоровее и свежее. В течение третьей недели ему ежедневно клали на живот на 1,5 ч. сложенную вчетверо простыню, смоченную в воде с уксусом, в первый день - обливание верхней части тела и бедер и во второй - полуванну и обливание верхней части тела. Уже после трех недель стул стал совершенно иным. В последующую неделю больной получал ежедневно полуванну и через день - мокрую простыню на живот, а далее еженедельно по 2 полуванны и по 1-2 компресса на живот, как описано выше.

Внутрь он принимал капли укропной настойки и можжевельные ягоды попеременно. Водные процедуры в первую неделю служат для укрепления тела, во вторую неделю - для укрепления тела и внутренних органов и в третью неделю - для укрепления желудка и кишечника.

Мужчина часто простужался, его мучили боли в животе и частая рвота вследствие скопления газов в желудке. Он ощущал озноб во всем теле, руки и ноги его были холодны. В течение первого дня лечения больного 3 раза обтирали в постели теплой водой с уксусом, после чего хорошо укрывали, на второй день эту процедуру делали только 2 раза, а дальше ежедневно по 1 разу. Такое лечение годится также при простудной лихорадке, сопровождаемой отрыжкой и рвотой.

У женщины была холера, частые рвота и понос, руки и ноги были холодными, лицо - бледным, осунувшимся. Для появления испарины смочили грубые простыни в горячей воде, отжали, сложили в несколько раз и положили больной на грудь и живот. Под компресс из простыни предварительно положили полотенце, смоченное в горячем уксусе.

Поверх этого горячего компресса больную накрыли ватным одеялом.

Все это было настолько теплое и тяжелое, насколько больная могла выдержать. Через 15 мин. все тело согрелось. После этого горячее покрывало смочили еще раз. Судороги и рвота очень быстро прекратились. Больной дали еще чашку молока с укропом (полную ложку молотого укропа кипятить 3 мин. в молоке), она начала сильно потеть и была спасена. Выздоровливающей ежедневно делали один нижний компресс (сложенную в несколько раз простыню под спину) на 1 ч. и верхний компресс (такую же смоченную простыню на грудь и живот), всякий раз хорошо прикрывая его сверху. Через 10-12 дней больная выздоровела. До полного выздоровления необходимо быть особенно осторожным в

пище и питье; Чтобы не заразиться холерой, нужно тщательно обтирать водой каждое утро грудь и живот и съедать ежедневно по 10-12 можжевельных ягод.

Сорокалетняя женщина жаловалась на боли в левом боку ниже ребер. Такие же боли она испытывала при мочеиспускании. Иногда боли усиливались. Живот ее был вздут, а шея часто опухала и раздувалась.

Лечили ее следующим образом: 4 раза в неделю накладывали на живот компресс из отвара сеной трухи на 1,5 ч., 3 раза в неделю делали влажное обтирание всего тела, поднимая ночью с постели, соленой водой в течение 1 мин. и, не вытирая, снова укладывали в постель. Кроме того, ей ежедневно давали пить 1 чашку настоя из 20 истолченных можжевельных ягод и полевого хвоща, прокипяченного 10 мин., разделив эту чашку настоя на 3 порции. Такое лечение продолжалось 12 дней.

Далее в течение 3 недель она продолжала пить этот настой, делала 3 раза в неделю ночью полное влажное обтирание и 2 раза в неделю принимала полуванну продолжительностью 30 с. Чтобы сохранить здоровье, достаточно принимать 3 полуванны в неделю.

Сорокалетний мужчина жаловался на головокружения, приливы крови, сильные головные боли и на вздутие живота от газов. Appetit у него был хорошим. Ему было назначено следующее лечение. Первый день: перед обедом - верхнее обливание и обливание колен, после обеда - верхнее обливание и хождение по воде. Второй день: до обеда верхнее обливание и хождение по воде, а после обеда - верхнее обливание и стояние в воде. Третий и четвертый день: до обеда верхнее обливание и стояние на коленях в воде, а после обеда - обливание спины. Пятый день: до обеда полуванна и позднее верхнее обливание, а после обеда - верхнее обливание и через 2 часа - сидячая ванна. Шестой день: до обеда верхнее обливание и через 2 часа полуванна, а после обеда - ванна рук до плеч. Седьмой день: хождение по воде до икр и через 2 часа - обливание спины. Все эти процедуры повторяли в течение 4 недель до полного выздоровления.

Болезни печени и желчного пузыря

Печень является самой большой пищеварительной железой (масса примерно 1,5 кг). Она участвует в обменных процессах, накоплении различных веществ, выработке желчи, способствующей перевариванию жиров. Среди функций печени можно отметить:

- теплообразование: у печени самая высокая температура в организме - 40 °С;
- участие в пищеварении: продукты расщепления пищи в тонком кишечнике поступают в печень, перерабатывающую их в полезные или просто безвредные для организма вещества;
- удаление вредных веществ из организма;
- образование и выработка желчи: желчь способствует всасыванию жиров в тонком кишечнике и нейтрализации соляной кислоты;
- регулирование содержания в крови сахара (глюкозы) и хранение излишков глюкозы;
- накопление питательных веществ, витаминов и железа.

Печень очищает кровь от билирубина, остатков красных кровяных телец, которые отжили свой 120-дневный век. Когда клетки и сосудистые мембраны между желчными протоками соответствуют заданным природой параметрам, билирубин отфильтровывается и уходит с желчью в 12-перстную кишку или в желчный пузырь. И в дальнейшем удаляется кишечником, окрашивая кал в зеленоватый цвет и заодно подвергая его антисептике. Если же состояние паренхиматозной ткани и желчных протоков уже осложнено или вообще далеко от нормы (употреблением бульонов, молочных продуктов, спиртного, той или иной патологией), то часть билирубина остается в крови, часть "бородавками" оседает на стенках протоков. И перерабатывающая способность печени сокращается с каждым потреблением пищи все больше. Концентрация желчи в желчном пузыре становится в несколько

раз выше, чем в протоках, - начинают выкристаллизовываться камни из билирубина, которые могут попасть в пузырь также по протокам с-желчью. Да и сами протоки все больше затягивают коричневатого-желтого, как воск, холестерина. Очистку печени надо начинать на чистый кишечник - без запоров и завалов, чтобы шлаки из печени вышли свободно, а не стали причиной вторичной интоксикации кишечника. Если печень забита камнями, пусть даже маленькими, то все равно нарушается обмен веществ и организм страдает. Голодание очистить печень не сможет. Лучшее время приема лекарств при заболеваниях печени - после пробуждения от ночного сна, до приема водных процедур.

Печень наиболее активна с часа до трех часов ночи. О ее неблагополучии говорит сухость в горле, боль в правом подреберье, невозможность наклониться. Для улучшения работы печени необходимо есть больше фруктов.

Желчный пузырь накапливает желчь и регулирует ее движение по желчным протокам. Емкость желчного пузыря 30-70 мл

Желчь - это желто-зеленая жидкость с горьким вкусом. Часть выработанной печенью желчи уходит с кровью, а другая часть оттекает в желчный пузырь. Желчь, уходящая с кровью, перемешивается с ней и поступает в нуждающиеся в ней органы, а также разжижает кровь и способствует ее прохождению по узким сосудам. Из желчного пузыря желчь по желчным протокам поступает в кишечник, где участвует в пищеварении, расщепляя жиры. Протоки желчного пузыря могут быть закупорены опухолью, из-за наличия газов или приема вызывающего спазмы лекарства. Желчный пузырь лучше всего работает с 23 до 1 ч. ночи, хуже - с 11 до 13 ч. Признаками проблем с желчным пузырем являются землистый цвет лица, горечь во рту, боль под печенью, в боках, в сердце, боль и ощущение сжатия головы и подбородка, горячие ступни ног, озноб, потливость, опухание желез под мышками, боли в бедрах, коленях и суставах.

Для печени полезны:

- лекарства, в которых имеются горечи, открывающие закупорки: китайская корица, соцветия ситника ароматного, мирра, фисташки;
- вещества, очищающие печень от гноя: шафран, изюм, душистое вино, инжир, орехи, одуванчик, цикорий.

При переохлаждении печени лекарства смешивают с медом или с подслащенной медом водой, но ячменный отвар лучше, поскольку не вызывает закупорок.

Для печени вредно:

- слишком частый прием пищи (чаще, чем через 2 ч.) и нарушение правильной последовательности (например, тяжелую пищу нужно принимать после легкой);
- употребление слизей при опухоли печени, так как они быстро превращаются в желчь и вызывают закупорки;
- питье холодной воды залпом, натощак, после бани, полового сношения, физических упражнений, ибо охлажденная печень быстро и в избытке усваивает воду, что приводит к водянке.

Рецепты

* При заболеваниях печени: смешать равное количество татарника колючего, цветов бессмертника и календулы, корень одуванчика, кукурузные рыльца, траву крапивы, полчасти травы спорыша и 100 г плодов можжевельника (размельченных в порошок). Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять ночь в термосе. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

* Нередко причиной опухоли печени является ушиб. Чтобы воспрепятствовать образованию опухоли (после кровопускания), рекомендуется пить 3 дня настой из равного коли-

чества марены красильной и китайского ревеня по 1 ч. л. (см. раздел "Приготовление лекарственных препаратов").

* Класть ежедневно на область печени лекарственные повязки с соком портулака огородного, тыквы, живучки, с розовой водой, с камфарой, а также повязки из молодых побегов винограда.

* При заболеваниях печени: залить 1 стаканом кипятка 20 г ивы козьей, кипятить на малом огне 15-20 мин. и настоять 30 мин. Пить по 1 ст. л. 5-6 раз в сутки.

* При заболеваниях печени помогает порошок истолченного корня одуванчика: по 1 неполной ч. л. 3-4 раза в день за 20 мин. до еды, запивая глотком кипяченой воды. Порошок при длительном применении усиливает выведение вредных веществ из организма, лечит атеросклероз, воспаление лимфатических желез, повышает выделение инсулина.

* При заболеваниях печени: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. цветов тмина песчаного (бессмертника) и кипятить на слабом огне 1 ч. Пить по 50 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды. Цветы нужно собирать не позднее двух недель после начала цветения.

* Для улучшения работы печени: заварить 1 стаканом кипятка 15 г листьев крапивы и настоять, укутав, 1 ч. Одновременно приготовить отвар корней крапивы: залить 1 стаканом кипятка 15 г корней, греть на малом огне 10 мин., настоять 30 мин. и процедить. Настой и отвар смешать, добавить по вкусу мед или сахар и пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* При заболеваниях печени: срезать лист агавы американской (средней величины), измельчить его ножом из нержавеющей стали, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настоять 6 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Смешать 20 г зверобоя, 10 г спорыша, 15 г дикого цикория, 20 г бессмертника, 15 г коры крушины, 5 г ромашки аптечной и 20 г цветов календулы. Залить 0,5 л холодной воды 20 г смеси и настоять ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 5-7 мин. и настоять 30 мин. в темном месте. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

* Заваривать в чайнике как чай (1 ч. л. на 1 стакан воды) кукурузные рыльца и пить по 3-4 глотка 3-4 раза в день. Лечение иногда длится около полугода. Чтобы лечение было успешным, кукурузный плод должен быть спелым. Волокна от неспелого плода целебной силы не имеют.

* Смешать 1/2 стакана капустного рассола и 1/2 стакана сока свежих помидоров. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день после еды. Принимать продолжительное время.

* Смешать равные количества сока хрена и меда. Употреблять по 1 ч. л. 4-5 раз в день, запивая теплой водой.

* Одним из лучших средств лечения печени являются свежие соки овощей: смешать 210 мл морковного сока, 150 мл сока сельдерея, по 60 мл сока эндивия и петрушки. Выпить в течение дня.

* Воспалительные процессы в печени снимают употреблением сока свежей травы володушки. На зиму сок можно развести в равной пропорции с водкой или спиртом. Это позволяет хранить сок продолжительное время. Настойку следует пить по 30-50 капель 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 3-4 недели. Можно применять и высушенную траву володушки: заварить 3 стаканами кипятка 3 ст. л. травы и поставить на слабый огонь до выпаривания 1/3 отвара. Пить по 100 мл 3-4 раза в день за 15-20 мин. до еды. Вододушка укрепляет сосуды и уменьшает риск кровоизлияний, обладает противоопухолевым действием.

* При воспалении печени: заварить в литре кипятка 40 г сушеных цветов календулы или всего растения и все выпить в течение дня в 3 приема.

* При больной печени и каменной болезни рекомендуют пить отвар земляники (1 ст. л. травы на 1 стакан кипятка, варить 5 мин., настоять 15 мин. и процедить) несколько раз в день по 1/2 стакана.

* При заболеваниях печени: смешать 6 г руты пахучей, 6 г копытня, 20 г хвоща полевого, 20 г травы чистотела. Залить 1,5 стакана кипятка 1 ст. л. смеси, кипятить на малом огне 10 мин. и процедить, настояв 30 мин. Выпить в 3 приема за день.

* Смешать в равных количествах трав: у зверобоя, бессмертника и корней аира. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на малом огне 5 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Смешать 20 г чистотела, 20 г травы золототысячника, 25 г корня одуванчика. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л.; смеси, поставить на огонь, довести до кипения, греть на малом огне 10 мин., настоять 30 мин. и процедить. Употребить за 3 раза в течение дня.

* Смешать по 25 г корня цикория, травы полевого хвоща, травы тысячелистника, травы зверобоя. Заварить 1 стаканом кипятка 2 полные ч. л. смеси и настоять 4 ч. Принимать вечером по 1 стакану настоя.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. соцветий травы кошачьей лапки (белый бессмертник), греть на малом огне 5 мин., настоять 4 ч. и процедить. Пить по 50 мл 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Одновременно следует умывать лицо этим отваром.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов бессмертника и настоять в течение ночи в термосе. Пить теплым по 1/2 стакана за 20-30 мин. до еды.

* При неприятных ощущениях в печени: взбить и выпить 2 куриных желтка. Через 5 мин. выпить 1 стакан теплой минеральной воды, затем на 2 ч. лечь на правый бок на теплую грелку

* При заболеваниях печени рекомендуется ежедневно съедать по 100 г творога, пить как чай отвар молодых побегов черной смородины, питаться салатом из нежного молодого, еще не зацветшего чертополоха, лимона и оливкового масла.

* Растертую в порошок траву аниса принимать 2 раза в день в количестве, помещенном на кончике ножа, - помогает при болезнях печени и желтухе.

Холецистит

Желчный пузырь расположен около печени и служит местом сбора желчи, выходящей из печеночных каналов. При засорении этих каналов или при травмах желчь попадает в кровь. Холецистит - воспаление желчного пузыря. Одно из самых распространенных заболеваний пищеварительной системы. Чаще встречается у женщин зрелого и пожилого возраста. Причиной холецистита может быть нарушение оттока желчи, чему способствуют нерегулярное питание, малоподвижный образ жизни, частые запоры, беременность, инфекции.

Рецепты

* При холецистите и других воспалениях желчного пузыря и печени, воспалении почек: заварить стаканом кипятка 10 г хмеля, настоять 1 ч., процедить. Принимают по 1 ст. л. 3 раза в день. Или настойку из 25 г шишек на 1/2 стакана спирта или на 1 стакан водки

* При болезнях печени и желчного пузыря помогает следующий сбор 15 г измельченных листьев мяты, 2 г бобовника, 15 г цветочных корзинок тысячелистника, 15 г семян укропа, 30 г травы зверобоя. 2 ст. л. смеси заливают 2 стаканами кипятка, настаивают 2 ч., процеживают и принимают в течение дня всю порцию по 1-2 ст. л. на прием.

* При заболеваниях печени и желчного пузыря: залить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. сухой травы чистотела и настоять 6 ч. Пить по 150-200 мл утром натощак и вечером перед сном.

* При болезнях печени и желчного пузыря: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. будры плющевидной, настоять 1 ч., укутав, и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Но лучше действует свежий сок растения. Его смешивают с медом в равных пропорциях и разбавляют небольшим количеством воды. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

* При гепатите и холецистите: измельчить 14-16 стеблей травы тмина с цветками и варить в 1 л воды в течение 8-10 мин. Пить по 1/2 стакана отвара и 1/2 стакана горячего молока вместе, подсластив молоко 2 ч. л. меда, за 30 мин. до еды. Принимать в течение четырех дней, затем 2 дня перерыв и снова 4 дня пить отвар с молоком, 2 дня перерыв и т. д. в течение двух месяцев.

* При холецистите и гепатите, а также для снятия отеков, вызванных сердечной недостаточностью: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченных весенних листьев березы и настоять 1 ч. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

* При болях желчного пузыря, вызванных поднятием тяжести, рекомендуется выпить сок, выжатый из 1/2 лимона, растворив в нем 1/2 ч. л. пищевой соды.

* При болезнях желчного пузыря следует ежедневно съедать натощак по 2 груши или пить компот из диких груш без сахара.

* Желчегонное средство: насыпать в кастрюлю ровным слоем сахар, залить его небольшим количеством острого винного уксуса и растворить на слабом огне, снимая по мере образования пены. Полученный сироп варить на слабом огне еще 5 мин. Затем добавить в него 30 г сока бешеного огурца и столько же смеси корня выюнка стрелолистного, корня сельдерея и корня фенхеля в равных долях. Все это растереть, завернуть в льняную тряпочку, подвесить над кастрюлей и разминать пальцами, пока все не растворится и в тряпочке ничего не останется.

Когда сироп сгустится, снять его с огня и между приемами пищи пить, добавляя в теплую кипяченую воду.

* В качестве успокаивающего и желчегонного средства траву мяты заливают кипятком (1:40), нагревают 15 мин. на водяной бане и пьют по 1/3-1/2 стакана 2-3 раза в день.

* В качестве желчегонного средства: заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. многоножки обыкновенной (, сладкого папоротника), поставить на малый огонь или в печь и выпарить наполовину. Пить по 50-70 мл 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* При заболеваниях желчных путей: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. травы душицы, настоять 2 ч. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день,

* При воспалении желчного пузыря: заварить 1,5 стакана кипятка 2 ст. л. соплодий хмеля и настоять, укутав, 3 ч. Пить 3-4 раза в день по 100 мл за 30 мин. до еды.

* При холецистите: смешать 1/4 стакана хорошего растительного масла с 1/4 стакана сока грейпфрута и пить на ночь через 2 ч. после еды, предварительно очистив желудок и сделав клизму. После клизмы и приема смеси лечь в постель на правый бок. Утром клизму повторить. Процедуру можно повторять через 4-5 дней по мере необходимости

* При холецистите: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы мяты перечной и настоять 30 мин. Пить 3-4 раза в день небольшими глотками

* При холангите и холецистите: смешать 3 части травы зверобоя, 2 части травы полыни обыкновенной, 2 части мяты перечной, 2 части корня валерианы и 1 часть шишек хмеля. Заварить 1 л кипятка 5 ст. л. сбора, кипятить на водяной бане 15 мин. и настоять 1 ч. Пить по 1-2 стакана 2-3 раза в день за 30 мин. до еды. В качестве дополнительного компонента можно использовать порошок из цветов бессмертника или корней цикория (на кончике ножа).

Цирроз печени

Цирроз печени - хроническое прогрессирующее поражение печени. Характеризуется повреждением и гибелью клеток печени и постепенным их замещением разрастающейся соединительной тканью.

Может возникнуть как осложнение вирусного гепатита. Часто причиной цирроза печени является злоупотребление алкоголем.

Рецепты

* Сдвиговое заболевание, характерное при циррозе печени, можно излечить при помощи потогонных процедур. Так, например, с помощью бани или парилки, а также потогонных процедур в домашних условиях или потогонных чаев происходит сильное потение кожи. После окончания потения кожа будет всасывать все, что находится на ее поверхности.

Если в этот момент кожу обтереть молочной сывороткой, смешанной с медом или рыбьим жиром (можно натереться и просто очищенной селедкой), то все вещества, находящиеся на коже, немедленно впитаются в нее. В этом случае печень частично отдыхает, а организм питается уже не через печень, а через кожу. Естественно, лечение печени этим способом необходимо проводить под наблюдением врача. Процедуры проводят с обязательным употреблением вареной печени животного (50-100 г), чтобы присутствовали в достаточном количестве необходимые для печени микроэлементы. После процедуры подкормки организма через кожу ее следует обмыть или обтереть уксусом.

* Смешать женское молоко с белой мукой и принимать утром натощак и вечером по 1 ст. л.

* Заварить 2 стаканами кипятка 3 ст. л. репешка и кипятить на слабом огне 5 мин. под крышкой. Затем отвар вместе с травой настоять ночь в термосе, процедить и развести в отваре 1 ст. л. меда. Принимать по 100 мл 4 раза в день в теплом виде за 15-20 мин. до еды, добавляя каждый раз в эту порцию по 20 капель спиртовой настойки корней хмеля.

Через неделю количество капель увеличить до 30. Капли отмерить пипеткой с острым кончиком. Настойка готовится следующим образом: залить 0,5 л водки 5 ст. л. измельченных корней хмеля и настоять на свету 21 день, ежедневно встряхивая. Курс лечения 2 месяца.

Если в это время применялись какие-либо медикаменты, их прием следует отменять постепенно. Во время лечения необходимо 4-5 раз в день пить по 100 мл крепкого отвара плодов шиповника, для приготовления которого залить 70-80 ягод (измельченных в ступке) 1 стаканом кипятка и поставить на огонь на 2-3 ч., не допуская закипания, настоять 2 ч. и процедить.

Второй курс лечения рекомендуется начинать сразу же после окончания первого. При проведении второго курса следует принимать по 1/3 ч. л. 3 раза в день истолченный в порошок корень цикория, запивая его настоем травы цикория и листьев лесного ореха (лещины) в соотношении 1:2. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, кипятить на малом огне 2 мин., настоять 8 ч. Принимать 3 раза в день за 30 мин. до еды по 1/3 стакана, добавив в каждую порцию по 1 ч. л. настойки березовых почек, приготовленной следующим образом: 0,5 л водки залить 100 г почек и настоять неделю, после чего нужно начинать употреблять непрощеженную настойку. Через месяц то, что останется, процедить и продолжать пить до полного израсходования настойки. В настое цикория и листьев лещины рекомендуется также добавлять мед. Одновременно следует принимать отвар корня копытня: залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченного корня и кипятить на водяной бане 30 мин. Пить по 1-2 ст. л. 4-5 раз в день в перерыве между приемами пищи. Кроме того, рекомендуется по 2-3 недели пить настои и отвары полыни, бессмертника, тысячелистника, чистотела. Продолжительность второго курса лечения 4 недели. При необходимости его можно повторить не менее, чем через 10 дней, но уже без применения отвара корня копытня и настоев или отваров полыни, бессмертника, тысячелистника или чистотела.

Если цирроз сопровождается водянкой живота, к основному лечению репешком и цикорием необходимо добавить отвар травы лапчатки гусиной: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухой травы, кипятить 5 мин. и настоять 2 ч. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Одновременно следует пить настой цветов васильков: залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. цветов и настоять 1 ч. Принимать по 50 мл 3-4 раза в день за 10 мин. до приема отвара репешка или цикория. Если при этом печень остается увеличенной, смешать равные количества травы зверобоя и всего растения брусники, залить 1 стаканом ки-

пятка 1 ст. л. смеси и настоять 1 ч. Пить вместо чая 2-3 раза в день без ограничений. Одновременно рекомендуется принимать отвар корня копытня. Курс лечения 1,5-2 месяца.

* Смешать по 20 г корня цикория, травы полевого хвоща, тысячелистника и зверобоя. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 4 ч. и процедить. Пить 2-3 раза в день.

* Залить 0,5 л водки 5 ст. л. свежего корня ферулы татарской (каспийской) и настоять 9 дней. Принимать 3 раза в день от 1 ч. л. до 1 ст. л., запивая водой, за 20 мин. до еды. Ферулой лечат также трофические язвы, рак желудка и молочной железы, лейкозы.

Смешать 40 г плодов шиповника, 40 г корневищ пырея и 20 г листьев крапивы. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 2 ч. и процедить. Пить 2-3 раза в день.

Из лечебной практики С. Кнейппа

При заболеваниях печени внутрь принимать 2-3 раза в день по 3-4 ст. л. настоя полыни. Можно также принимать настой шалфея с полынью. В пище и питье нужно соблюдать умеренность, желательно пить молоко. Ежедневно следует делать 2-3 раза короткое обертывание и влажные обтирания, вставая ночью с постели и после процедуры снова ложась в постель. Хорошо действует на больную печень молоко в смеси с угольным порошком и сахаром (2 раза в день по 1 чашке).

Здоровый на вид крестьянин жаловался на плохой сон, частую одышку и опухшее тело. Моча у него была густая, перемешанная с кровью, в мочевом пузыре ощущалось жжение. Лечили его следующим образом: каждую неделю - две теплые ванны из отвара овсяной соломы с тройной переменной и дважды в неделю - короткое обертывание (также в отваре из овсяной соломы) на 1,5 ч. Ежедневно он выпивал по 2 чашки настоя полевого хвоща и ягод можжевельника (варить 10 мин.).

После 6-недельного лечения больной вполне выздоровел.

Болезни селезенки

Селезенка расположена в брюшной полости в левом подреберье и заключена в плотную капсулу. Большая часть селезенки состоит из так называемых красной и белой пульпы. Красная пульпа заполнена форменными элементами крови, в основном эритроцитами; белая пульпа образована лимфоидной тканью, в которой вырабатываются лимфоциты. Помимо кроветворной функции, селезенка улавливает из тока крови поврежденные эритроциты, некоторые нежелательные микроорганизмы и другие чуждые организму элементы, а также вырабатывает антитела. Поскольку в организме непрерывно происходит разрушение форменных элементов крови (например, тромбоциты распадаются примерно через неделю), основной функцией кроветворных органов, и в том числе селезенки, является восполнение клеточных элементов крови. Селезенка, как и поджелудочная железа, максимально активна с 9 до 11 ч. утра. Об их неблагополучии говорят сонливость днем, ухудшение памяти, потеря контроля над собой, слабость ног, мозговое истощение (человек сидит без дела, смотрит в одну точку), неустойчивый аппетит, тяга к сладостям, дефекты соединительной ткани (опущение органов, слабость мышц).

При нарушениях деятельности селезенки можно пользоваться следующими рецептами.

Рецепты

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корня цикория, подержать на слабом огне 10 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 2-3 глотка 3 раза в день, Применяется в качестве успокаивающего, обезболивающего и противоопухолевого средства.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных шишек хмеля, настоять, укутав, 40 мин. и процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

* При увеличении селезенки: смешать в равных долях траву и цветы тысячелистника и цветы календулы. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять, укутав, 1 ч, и процедить. Пить по 1/3 стакана 2 раза в день.

* Заварить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. полыни горькой, настоять, укутав, 30 мин. и процедить. Пить как чай с медом или сахаром по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы репешка, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Смешать хорошо измельченные корни мыльнянки - 20 г и кору дуба - 20 г, залить 1 л холодной воды, кипятить 15 мин. и настоять, укутав, 1 ч. Пить по 1 стакану 3 раза в день.

* Пить в теплом виде свежий сок белокочанной капусты по 1/2 стакана 3 раза в день за 1 ч. до еды.

* Смешать по 1 части яснотку (крапиву глухую), фиалку трехцветную, череду, листья земляники. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Пить как чай по 3 стакана в день.

* Продолжительное время ежедневно пить свежий сок граната по 1/2 стакана 3 раза в день.

* При болезнях селезенки или ее затвердении можно применять каперсы колючие в виде настоя, настойки или отвара или в виде лекарственной повязки с ячменной мукой на больное место.

* При увеличенной селезенке заварить стаканом кипятка 50 г травы тысячелистника с цветами, добавить 50 г цветов календулы (ноготков), довести объем до 0,5 л и принимать по 1 стакану 2 раза в день.

Болезни мочевыводящей системы

Органы мочевого выделения состоят из почек, почечных лоханок, двух тонких протоков - мочеточников, по которым моча поступает в мочевой пузырь, мочевого пузыря и мочеиспускательного канала, с которым у мужчин связана предстательная железа.

Почки - парные органы бобовидной формы с гладкой ярко-коричневой поверхностью, расположены по обе стороны от позвоночника в поясничной области. Сверху примыкают к диафрагме, с внутренней стороны - к позвоночнику, сзади - к поясничным мышцам, а спереди они покрыты брюшиной, выстилающей брюшную полость с ее органами. Уровень положения почек в отношении позвоночника колеблется между 11-м грудным и 3-м поясничным позвонками, причем правая почка лежит несколько ниже левой. У женщин почки расположены ниже, чем у мужчин.

Фиксация почек осуществляется связками за счет складок брюшины, которые идут к печени, 12-перстной кишке, диафрагме, а также за счет сосудов, артерий и вен. При удлинении, растяжении, разрыве связочного аппарата происходит опущение почек, появляется их патологическая подвижность.

Почки регулируют объем жидкости в организме и фильтруют кровь, поступающую в них по почечным артериям. Удаление одной почки человек может пережить без значительных отрицательных последствий, поскольку ее функции возьмет на себя другая почка.

Почки обильно снабжаются кровью. В течение суток через них протекает примерно 230 л крови. Фильтруя кровь, почки удаляют из нее ненужные и вредные вещества, которые затем выводятся наружу через уретру в составе мочи. Если в крови слишком мало воды, гипофиз по команде гипоталамуса вырабатывает соответствующий гормон и почки начинают выделять более концентрированную мочу с меньшим содержанием воды. Для нормальной работы почкам нужно примерно в 20 раз больше кислорода, чем другим органам. Почки поддаются лечению лучше всего в периоды своей наибольшей активности, т. е. с 17 до 19 час. На нарушение работы почек указывают потливость после еды, бессонница, зевота, отеки и вздутый живот.

Почечная лоханка - это воронкообразный проток, расположенный в почечной пазухе, начинающийся от больших печеночных чашек и переходящий в мочеточник. Мочеточники впадают в мочевой пузырь, от которого отходит мочеиспускательный канал (уретра).

Болезненность почки при пальпации говорит о наличии патологического процесса. Упражнения на сгибание и скручивание поясницы стимулируют почки и их функции наиболее эффективно. Лучшее упражнение для почек:

- встаньте прямо, руки вытянуты над головой. Наклоняйтесь вперед и постарайтесь достать пальцы ног, не сгибая колен. Вернитесь в исходное положение и несколько раз прогнитесь назад;

- сцепить руки над головой и наклоняться вправо и влево, по возможности быстро.

Начинайте с 10 раз и постепенно увеличивайте число наклонов до 50 раз в каждом упражнении.

Моча - это жидкость, выделяемая почками и скапливающаяся в мочевом пузыре. В моче имеются все химические и биохимические элементы плазмы (жидкой части крови), а порой и клетки крови. Кроме того, в моче присутствуют необходимые для организма гормоны, витамины, ферменты и микроэлементы. Моча - это профильтрованная и сгущенная плазма крови, а не просто вода, в которую выделены вредные вещества.

Нарушения мочеиспускания

При увеличении объема выводимой мочи из организма удаляется больше различных веществ, присутствующих в крови, как вредных, так и полезных.

Моча перестает выделяться по следующим причинам:

- прекращается ее образование вследствие прекращения кровоснабжения почек (закупорка почечной артерии или засорение почечных клубочков продуктами распада тканей, попавших в кровь при синдроме длительного раздавливания) или нарушения структуры почек (например, при отравлении солями тяжелых металлов). В этих случаях прибегают к очищению крови при помощи искусственной почки или делают пересадку донорской почки;

- нарушается нормальный отток мочи вследствие закупорки мочеточника камнем. Такие состояния обычно сопровождаются сильной болью в пояснице, почечной коликой. Боль при этом возникает из-за напора мочи выше места закупорки;

- диурез существенно сокращается при уменьшении кремниевых кислот в организме, поэтому употребление арбуза, содержащего кремниевую кислоту, повышает мочегонный эффект;

- задержка мочеиспускания может возникнуть после родов или психической травмы. В таких случаях хорошо поливать половые органы теплой водой или переливать воду, создавая журчащий звук.

Задержка мочи может быть частичной или полной. К ней может также привести сухотка спинного мозга, глисты острицы, гонорея, сужение уретры, истерия, повышенная кислотность мочи. Если дизурия (затрудненное мочеиспускание) вызвана повышенной кислотностью, мочу нужно сделать щелочной с помощью щелочных препаратов и диуретиков.

Задержка мочеиспускания ведет к ишурии, причинами которой могут быть аденома, опухоль предстательной железы, камни или опухоль мочевого пузыря, сужение уретры в результате воспаления или травмы.

Рецепты

- * При болезненном мочеиспускании: истолочь в порошок семена огурца и заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. семян, Греть на слабом огне 15 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1/3-1/2 стакана. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

- * При спазмах мочевого пузыря и затрудненном мочеиспускании: смешать 20 г корня валерианы, 20 г листьев Melissa (мяты лимонной) и 30 г травы лапчатки гусиной. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси и настоять, укутав, 1 ч. Выпить теплым в один прием.

- * При болезненном мочеиспускании залить 5 частей измельченного корня алтея 100 частями холодной воды, настоять 2 ч. и процедить. Другой способ: залить неполным ста-

каном кипятка 1 ч. л. измельченного корня алтея и подержать на малом огне 5-10 мин. Пить взрослым по 1 ст. л. через каждые 2 ч., детям - по 1 ч. л. 4-5 раз в день.

* При задержке мочи: смешать равные количества граната, корицы, кардамона, перца длинного, алтея и золы из краба. Заварить 1 стаканом кипятка 20 г смеси, настоять 2 ч., поставить на огонь, выдержать на слабом пламени 5 мин. и процедить, остудив. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* Отвар якорцов, алтея и краба устраняет задержку мочи: залить 1 стаканом кипятка 20 г смеси, настоять 3 ч. и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды. Компоненты сбора смешивают в равных частях.

* Для облегчения мочеиспускания применять компресс из отваренного полевого хвоща на область мочевого пузыря и пить ежедневно по 1 стакану отвара хвоща, приготовленного следующим образом: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. полевого хвоща, довести до кипения, кипятить 25 мин., процедить, настоять 30 мин.

* Из крепкого отвара овсяной соломы делать горячие компрессы на область почек (солома разогревает и расширяет мочеточники, облегчает отхождение камней).

* При резах в мочеиспускательном канале: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев липы, кипятить на водяной бане 15 мин., настоять 2 ч. и процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день. Признаком многих заболеваний мочевой системы является выделение крови с мочой (гематурия).

Рецепт

* Для лечения гематурии используют кору или корень барбариса обыкновенного: залить стаканом кипятка 1 ст. л. коры или корня, проварить на малом огне 20 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 3 ст. л. 2-3 раза в день.

Для лечения болезней мочевыделительной системы используют мочегонные средства трех групп:

- 1) средства, улучшающие почечное кровоснабжение;
- 2) средства, повышающие осмотическое давление крови в почках;
- 3) средства, уменьшающие обратный захват натрия в почечных канальцах.

Длительное применение мочегонных средств, если при этом не ограничить поступление в организм воды и поваренной соли, не дает положительных результатов и ведет к постепенному уменьшению мочегонной активности этих средств. Для сохранения эффективности мочегонных средств рекомендуется после регулярного приема их в течение недели сделать перерыв на 2-3 дня или поменять препарат.

Рецепты

* Следующий сбор используется как мочегонное и кровоочистительное средство (количества указаны в столовых ложках): трава зверобоя - 2, цветы бузины травянистой - 4, трава спорыша - 3, трава хвоща полевого - 4, цветы васильков - 2, створки фасоли - 1. Залить 1 л кипятка 3-4 ст. л. смеси, довести до кипения, настоять 30 мин. и процедить. Принимать 1 стакан утром натощак, затем по 1 стакану через 1 ч. после еды.

* В качестве мочегонного средства пить отвар из ягод можжевельника: заварить 1 стаканом кипятка 20 г ягод, настоять 30 мин. Принимают по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Сильным мочегонным действием обладает отвар корня бузины травянистой: залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. мелко нарезанного корня, кипятить на слабом огне 20-30 мин., остудить и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно приготовить отвар из коры бузины: залить 2 стаканами кипятка 6-8 г измельченной коры бузины черной, греть на слабом огне 10 мин., настоять, укутав, 3-4 ч. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 5-6 раз в день. Но лучше все же пользоваться корнем.

* Сильным мочегонным и противовоспалительным действием обладает следующий настой: смешать в равных количествах корень окопника, цветы бузины черной, траву полево-

го хвоща, затем залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять в термосе ночь и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

* Хорошим мочегонным и укрепляющим средством является отвар корня лопуха. Залить 800 мл кипятка 2-4 ст. л. сухого измельченного корня лопуха, довести до кипения и греть на малом огне до тех пор, пока из посуды не выпарится половина отвара. К полученному отвару добавить 2-3 ст. л. меда или сахара. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день и по 1 стакану перед сном.

* Настой и отвар хвоща применяют как сильное мочегонное средство при урологических заболеваниях (цистите, уретрите и др.). 2 ст. л. измельченной травы заливают 1 стаканом кипятка, кипятят 30 мин. и пьют по 1/3 стакана 3-4 раза в день.

* Сок травы хвоща принимают как мочегонное средство по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

Воспаление почек

Воспаление почек с преимущественным поражением сосудов почечных клубочков приводит к нефриту. Острый нефрит развивается чаще после ангины или обострении хронического тонзиллита, заболеваний верхних дыхательных путей, вызванных стрептококком, после воспаления легких, дифтерии, сыпного и брюшного тифа.

Характерные проявления острого нефрита - отеки, изменения состава мочи и повышение артериального давления. При хроническом нефрите периодически возникают обострения, признаки заболевания менее выражены. При мочекаменной болезни, заболеваниях предстательной железы и органов малого таза, ведущих к сдавливанию мочеточника, происходит расширение почечной лоханки и другие изменения почек (гидронефроз).

Воспаление почек и почечных лоханок - пиелонефрит - может развиваться как самостоятельное заболевание или на фоне других заболеваний мочеполовой системы, вызывающих нарушение оттока мочи, например, аденомы предстательной железы, мочекаменной болезни, а также как осложнение ряда инфекционных заболеваний.

Рецепты

* При остром и хроническом нефритах, при расширении почек (гидронефроз): залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. толокнянки и настоять, укутав, 30 мин. Пить 4-5 раз в день по 1 ст. л. через 30 мин. после еды. Противопоказано при гломерулонефрите и беременности.

Другой способ: залить 3 стаканами холодной воды 1 ст. л. толокнянки довести до кипения и держать на слабом огне, пока не испарится треть отвара. Выпить все в течение дня в 3 приема. Детям пить по 1 ст. л. через 20 мин. после еды.

* При нефритах, пиелитах, пиелонефритах: залить 1 стаканом кипятка 1-2 ч. л. травы подмаренника, держать на водяной бане 15 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1-2 ст. л. 4-5 раз в день за 30 мин. до еды.

* При хроническом нефрите: смешать в равных частях корень любистока, корень стальника, корень солодки и плоды можжевельника, залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 6 ч., кипятить 15 мин. и процедить. Выпить в несколько приемов. Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек.

* При нефрите применять отвар из сбора: 60 г плодов можжевельника, 20 г фенхеля, 20 г корня солодки. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на слабом огне 20 мин., настоять 30 мин. и процедить. Выпить за 1 день в несколько приемов. Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек.

* При хроническом нефрите: смешать 25 г травы пикульника, 25 г травы полевого хвоща, 50 г спорыша. Залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 6 ч., кипятить 5 мин. и процедить. Выпивать 1-2 стакана в день.

* При нефрите: смешать 40 г льняного семени, 30 г корня стальника, 30 г листьев березы белой. Залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 6 ч., кипятить на малом огне 5 мин. и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

* При остром нефрите: смешать 40 г травы дрока, 40 г льняного семени, 10 г плодов можжевельника. Залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 6 ч., поставить на огонь, кипятить на слабом пламени 15 мин. и процедить. Выпивать 1-2 стакана в день.

* При болезнях почек: варить в 5 л воды крупный корень ежевики, пока отвар не выпарится наполовину. Пить по 100 г 3 раза в день.

* При хроническом нефрите: смешать 30 г плодов можжевельника и 30 г целых семян айвы. Залить 1 стаканом кипятка, поставить на огонь, довести до кипения и греть на слабом пламени 20 мин., настоять 1-2 ч. и процедить. Выпивать в несколько приемов.

* При нефрите: смешать по 10 г ягод можжевельника, листьев березы и корня одуванчика. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять до остывания и процедить. Пить 3 раза в день по 1 ст. л.

* При пиелонефрите: сделать отвар из смеси различных растений для борьбы с бактериальной инфекцией и для повышения сопротивляемости организма. Смесь содержит 10 компонентов (в граммах): плоды земляники лесной - 60; трава хвоща полевого - 60, листья брусники - 20; листья березы - 10; плоды можжевельника - 10; плоды шиповника коричневого - 60; листья толокнянки - 20, листья подорожника - 20; листья черной смородины - 10; листья крапивы - 30.

Для приготовления отвара 10 г смеси залить 1 стаканом кипятка и держать на кипящей водяной бане в течение 30 мин., после чего снять с водяной бани, настоять при комнатной температуре 30 мин., процедить и долить кипяченой воды до первоначального объема. Пить по 150 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды в теплом виде.

* При пиелитах и пиелонефритах рекомендуется принимать настой из следующего сбора: по 1 части листьев земляники, корней девясила и лопуха; по 2 части листьев крапивы, травы зверобоя и цветов ромашки душистой, по 3 части травы душицы, майских листьев березы и семени льна. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси и настоять ночь в термосе. Пить по 100 мл 4 раза в день за 30 мин. до еды в теплом виде.

* При хронических пиелонефрите и гломерулонефрите: смешать по 10 г травы крапивы двудомной, травы золотарника, корня стальника, травы тысячелистника, плодов фенхеля, 20 г травы полевого хвоща, 30 г листьев березы белой. Залить стаканом холодной воды 1 ст. л. смеси, настоять 6 ч., довести до кипения, кипятить 15 мин. на малом огне и процедить, настояв 30 мин. Выпивать в течение дня за несколько приемов. Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек.

* При болезнях почек пить отвар ягод можжевельника: залить 1 стаканом кипятка 15 г ягод, держать на малом огне 20 мин., настоять 1 час, отжать ягоды и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Вместо отвара можно жевать свежие ягоды можжевельника, начиная с 4 ягод, увеличивая их прием на 1, пока не дойдет до 13, затем постепенно уменьшать количество ягод до 4. Одновременно можно принимать ванны из ягод и стеблей можжевельника: 50-100 г сырья на ведро воды, кипятить 30 мин., вылить в ванну и добавить необходимое для приема ванны количество теплой воды.

* В течение недели пить как чай отвар из тыквенных семечек.

* При заболевании почек: залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. травы буквицы и настоять 1-2 ч. Пить 4-5 раз в день по 25-30 мл. Можно пользоваться и соком свежего растения - по 1 ч. л. 3 раза в день или порошком из сушеных листьев (по 1 ч. л.), запивая его чаем из листьев шалфея или брусники.

* При заболеваниях почек: залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. сухой травы частухи подорожниковой, довести до кипения, снять с огня, настоять 1 ч, процедить. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

Курс лечения - 10 недель, перерыв - 15 дней и снова провести 5-недельный курс лечения. Этим отваром пользуются и при укусах бешеными животными. Свежее растение ядовито.

* Хорошим средством при хроническом воспалении почек считается смесь из равных количеств листьев и корней крапивы, корней и корневищ солодки. 1 ст. л. такой смеси

настаивать 1-2 ч. в 2 стаканах кипятка, пить по 1 стакану утром и вечером. Другой способ: залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. сушеных листьев крапивы, держать на водяной бане 15 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При воспалении почек: употреблять противовоспалительный, антимикробный и мочегонный сбор: смешать в равных частях корень окопника, траву зверобоя, траву фиалки трехцветной, траву пустырника. Заварить 1 стаканом кипятка 10 г смеси, выдержать 15 мин. на водяной бане и настоять 30 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

* При всех видах почечных заболеваний, при остром нефрите, при спазмах мочевого пузыря применяется грыжник сладкий. Заварить 1 стаканом кипятка 3 ч. л. высушенной травы грыжника, без грубых стеблей, кипятить 5 мин. и настоять 30 мин. Пить по 1 ст. л. 5-6 раз в день. В летнее время можно пить свежий сок растения: по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* При заболеваниях почек: залить 2 стаканами кипятка 3 ст. л. манжетки обыкновенной, настоять, укутав, 4 ч. и процедить. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* При воспалении почек рекомендуется применять следующий настой, обладающий мочегонным и сильным противовоспалительным действием: смешать в равных количествах корень окопника и траву золотой розги. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, настоять ночь в термосе и процедить. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

* При заболеваниях почек применять настой травы льнянки: заварить 1 стаканом кипятка 1-2 ст. л. травы и цветов растения, настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1-2 ст. л. через 1-2 ч.

* При заболеваниях почек: залить 1 стаканом воды 1 ст. л. спор ликоподия, довести до кипения, варить на слабом огне 15 мин. Пить, размешивая, по 1 ст. л. через каждый час в течение дня.

* При заболеваниях почек: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. почек или высушенной и измельченной коры молодого дерева осины, кипятить на слабом огне 15 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 2 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* При заболеваниях почек применять настой молодых весенних березовых листьев: залить 2 стаканами теплой кипяченой воды 100 г измельченных листьев и настоять ночь в термосе, процедить и отжать остаток. Пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день за 15-20 мин. до еды.

* При воспалениях почек и мочевого пузыря применяется настой сережек (более мелких) ивы белой: залить 1 часть сережек 20 частями кипятка и настоять, укутав, 3 ч. Пить по 2-3 ст. л. 3-4 раза в день. Этот же настой помогает и при инфекционном артрите и ревматизме.

* При болях в области почек: заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. цветов тыквы, настоять 30 мин. и пить как чай. Можно пить сок из мякоти тыквы по 1/2 стакана в сутки.

* При болезнях почек используется настойка золототысячника: 25 г травы на 100 мл спирта или 1 стакан водки, настоять 9 дней, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При воспалении почечных лоханок принимать порошок корневища аира (0,2-0,5 г) 3 раза в день.

* Сваренные в вине листья подорожника помогают при болях в мочевом пузыре и в почках. В стакане вина марки портвейн или кагор варить в течение 5 мин. 1 ст. л. листьев подорожника.

* При болезнях почек: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. коры осины и греть ее на медленном огне 30 мин., настоять 40 мин., процедить. Разбавить кипяченой водой до необходимого объема. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день до еды.

* При воспалении почечных лоханок, цистите, нефрите применяется отвар толокнянки: заварить 0,5 л кипятка 30 листьев, кипятить 15 мин. на малом огне, укутав, и настоять еще 20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Это мочегонное и противомикробное средство.

* Для очищения почек: залить 1 стаканом воды 1 ч. л. семени льна, кипятить на водяной бане 20 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1/2 стакана каждые 2 ч. в течение двух дней. Перед приемом отвар немного взболтать, разбавить водой. Можно добавить лимонный сок.

* При заболеваниях почек: истолочь 2 г льняного семени в небольшом количестве воды и накладывать полученную смесь в виде горячих компрессов на область почек в течение нескольких ночей.

* При переохлаждении почек и поясницы греть поясницу волчьей (рысьей) шкурой или шерстью. Чрезмерную потливость, связанную с гибелью некоторой части почечной ткани, можно излечить следующими способами: При лечении застуженных почек, утративших часть своих клеточных тканей, необходимо за час до посещения парилки съесть 50-100 г сваренной почки животного, а за 10-15 мин. до входа в парилку необходимо выпить 0,5-1 стакан потогонного кваса. Если кожа все-таки плохо потеет, то ее следует обтирать чаем из багульника.

Приготовление потогонного кваса:

1) на 3 л воды взять 1-2 стакана малины (можно малинового варенья), 1 стакан сахара, 1 ч. л. сметаны. Все содержится в тепле и бродит с доступом кислорода в течение 14 дней.

2) заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корней багульника или 2 ст. л. листьев березы и кипятить их в течение 1-3 мин. Для этой цели можно использовать цветы липы или бузины.

При хорошем потении кожи почки частично отдыхают и быстро наращивают свой клеточный объем, т. к. в крови содержится достаточное количество питательных для почек веществ. Сильной потогонностью мы добиваемся освобождения почек от работы и даем им в режиме отдыха немного отрасти. Если каждую неделю будут проводиться подобные процедуры, то почки оздоровятся, организм окрепнет и станет жизнедеятельным.

Воспаление мочевого пузыря

При проникновении инфекции через мочеиспускательный канал в мочевой пузырь происходит его воспаление - цистит (женщины страдают от этого чаще, чем мужчины), развитию которого способствуют раздражение слизистой оболочки мочевого пузыря и переохлаждение тела. При болезнях мочевого пузыря возникают головные боли, постоянные позывы к мочеиспусканию (особенно при переохлаждении), жжение при мочеиспускании, при переохлаждении развивается водянка.

Болезни мочевого пузыря чаще происходят зимой, и лечат их теми же средствами, что и почки. Мочевой пузырь активен с 15 до 17 час. О его заболевании говорят боли в задней части шеи, позвоночнике, лодыжках, макушке, в верхней челюсти, нарушение зрения и слезоточивость глаз, зуд в глазах, повышенная чувствительность к холоду и ветру, бессонница, нарушение психического равновесия, геморрой, обильные выделения из носа и глаз. Антисептическое действие на воспалительные процессы в мочевом пузыре и в почках оказывает витамин С. Кроме того, витамин С усиливает процесс мочеиспускания и тем самым активизирует функции почек и мочевого пузыря, что приводит к выбросу бактерий из организма. Повышая кислотность мочи, витамин С тем самым затрудняет процесс размножения бактерий в организме. Для профилактики заболеваний мочевого пузыря 3 раза в день принимать аскорбиновую кислоту и избегать переохлаждения органов мочеполовой сферы.

Рецепты

* При цистите: заварить стаканом кипятка смесь из 1 ч. л. татарника колючего и 1 ч. л. семян укропа, настоять в термосе 1 час и процедить. Пить по 1/4 стакана несколько раз в день. Курс лечения 1 месяц. Провести от 1 до 6 курсов.

* Мята лечит тяжелое воспаление мочевого пузыря. Собирать траву следует в период цветения. 20 г травы залить 1,5 л кипятка, кипятить 5-10 мин., остудить, принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение месяца.

* При болезнях мочевого пузыря: пить как чай отвар майской березовой коры: кору взять с молодого дерева весной, во время движения соков, настоять в холодной воде 6 ч., мелко нарезать и, залив 1 стаканом кипятка 2 ч. л. коры, поставить на огонь. Кипятить на малом пламени 20 мин., настоять 30 мин. и процедить.

* При болях и спазмах в мочевом пузыре: залить 1 стаканом воды 1 ст. л. высушенной травы паслена черного, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 10 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При цистите: залить 0,5 л водки 5 ст. л. почек тополя черного (осокоря) и настоять 21 день в темном месте. Пить по 1 ч. л. 3-4 раза в день во время еды.

* При цистите: заварить в 1,5 стакана кипятка 1 ст. л. травы укропа вместе с семенами и настоять 30 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При воспалении мочевыводящих путей: смешать 20 г коры ивы белой, 10 г корня стальника и 10 г травы грыжника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на малом огне 20 мин., настоять 2 ч. и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

* При цистите: заварить в 0,5 л кипятка горсть ботвы моркови и настоять, укутав, 1 ч. Выпить в течение дня в 3-4 приема за 30 мин. до еды.

* При заболеваниях мочевого пузыря: смешать по 20 г липовых цветов, измельченной коры дуба и листьев толокнянки. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, кипятить на водяной бане 15 мин., настоять 30 мин. и процедить. Выпивать по 1 стакану теплого отвара по вечерам.

* При цистите: пить по 1-2 ст. л. сокрепы, кипяченный на огне в течение 5 мин.

* При воспалении мочевого пузыря и при задержке мочи, при болезнях почек и вызванных ими болях в спине: залить 2 стаканами холодной воды 1 ст. л. корневищ кувшинки желтой и настоять ночь. Утром поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне 5 мин. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Или залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. измельченные стебли и листья кувшинки и настоять 2 ч. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Этот же настой применяется при ревматизме, нарушении обмена веществ, гастритах.

* При заболеваниях мочевого пузыря: смешать по 15 г стручков фасоли, цветков терновника, корневищ аира, травы полевого хвоща, плодов можжевельника и 25 г листьев толокнянки. Заварить 1 л кипятка 4 ст.- л. смеси, настоять 3 ч. и выпить сразу за один прием, стараясь как можно дольше задержать мочу. В процессе лечения принимать горячую ванну.

* При катаральном цистите: в 1 стакан теплого молока влить 5-10 капель березового дегтя и размешать. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

* При заболеваниях мочевого пузыря: смешать 20 г травы грыжника, 20 г плодов петрушки и 60 листьев толокнянки. Залить 1 стаканом холодной воды 1 полную ст. л. смеси, настоять 6 ч., кипятить на слабом огне 15 мин. и процедить. Выпивать за 1 день в несколько приемов при щелочной реакции мочи.

* При воспалениях мочевого пузыря: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. измельченного корня шиповника, кипятить на малом огне или на водяной бане 15 мин., настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день за 15-20 мин. до еды.

* При заболеваниях почек и мочевого пузыря употреблять с медом семена сельдерея (средство слабое), плоды шиповника, кедровые орехи с медом, сок свежего корня сельдерея (по 1 ст. л. 2 раза в день).

* При воспалении мочевого пузыря применять отвар из смеси 2 ст. л. тысячелистника, 1 ст. л. корня аира, 1 ст. л. березовых почек, 2 ст. л. листьев толокнянки. Смесь тщательно перемешать, залить 2,5 стакана кипятка 2 ст. л. этой смеси, кипятить 5-7 мин. и настоять 30 мин. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

* Залить 1 стаканом воды комнатной температуры 20 г измельченных листьев тысячелистника, поставить на огонь, кипятить на слабом огне 5-10 мин., настоять 30 мин. и процедить. Принимать при воспалении мочевого пузыря по 1 ст. л. 3-4 раза в день после еды.

* При воспалении мочевого пузыря: заварить 1 стаканом кипятка 20 г спорыша и настоять, укутав, 2 ч. Пить 3 раза в день по 1 ст. л.

* При частых позывах к мочеиспусканию: заварить 1 стаканом кипятка 1 г измельченной коры дуба, греть на малом огне 15 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

* При воспалении мочевого пузыря и мочевыводящих путей пить свежий сок цветов или травы яснотки (крапивы глухой) по 1 ст. л. 4 раза в день.

* При болезнях мочевого пузыря: смешать равное количество медуницы, подорожника, шалфея, золототысячника и полыни. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, добавить 1 ст. л. меда, кипятить на водяной бане 5 мин., настоять 30 мин. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды.

* При заболевании мочевого пузыря: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. чертополоха, настоять 3-4 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

* При частых позывах к мочеиспусканию выпить натощак 1 чашку чая из кукурузных рыльцев или стебельков вишни (черешни). По вкусу можно добавить мед. По мере необходимости пить несколько раз в день.

* При раздражении и болезненных спазмах мочевого пузыря пить 3-4 раза в день за 30 мин. до еды по небольшому глотку теплый настой шишек хмеля: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. шишек, держать на малом огне 5 мин., настоять 1 ч. и процедить. Принимая настой длительное время по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды, лечат цистит.

* При воспалении мочевого пузыря принимать настой из листьев татарника колючего, приготовленного следующим способом: заварить стаканом кипятка 20 г листьев, настоять 40 мин., процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Можно принимать порошок (просеив от колючек) из листьев по 1 ч. л. 3 раза в день. Считается хорошим мочегонным и противовоспалительным средством.

* При заболевании мочевого пузыря и почек заварить 1 стаканом кипятка 30-50 г травы полевого хвоща и настоять 2 ч. Принимать по 3 ст. л. 3-4 раза в день. Наружно принимать ванны с отваром полевого хвоща (см. раздел "Ванны").

* При заболевании мочевого пузыря: залить яблочным уксусом гончарную глину, тщательно перемешать, нанести смесь на тряпочку и приложить к области почек на поясице.

Из лечебной практики С. Кнейппа

Молодой мужчина три года страдал воспалением мочевого пузыря, приобретенным от слишком большого напряжения и от длительной задержки мочи в пузыре. Однажды он вдруг упал от слабости и 4 месяца пролежал в постели. Через некоторое время у него появилось воспаление желудочно-кишечного тракта. К весне, после четырех месяцев постельного режима, ему стало лучше. Летом, применяя сидячие ванны, он почувствовал себя еще лучше, хотя сильные боли временами возвращались, и моча почти всегда была мутной. Но к зиме боли в пузыре вновь усилились, моча выделялась в меньшем количестве и становилась все мутнее. Он снова пролежал в постели 3 недели. Нижняя часть тела больного была постоянно холодной. Пациент был очень изнурен и истощен. Лечение больного заключалось в следующих процедурах: паровые ванны (на ночном стуле) из отвара полевого хвоща, обливание теплой водой верхних частей тела и хождение по воде перед обедом и после него. Затем попеременно: сидячие ванны и верхнее обливание (тоже ежедневно), и на протяжении всего лечения питье настоя из ягод можжевельника и полевого хвоща. Уже на третий день цвет лица его стал свежее, боли с каждым днем уменьшались, моча выделялась обильнее и чаще. Через 3 недели он выздоровел.

Мужчина заболел в цветущем возрасте, у него появилась сильная боль в почках и перестала выделяться моча. Врачи сказали, что в мочевом пузыре у него образовались камни,

для удаления которых необходима операция. Однако он был излечен водными процедурами без оперативного вмешательства: утром, в обед и вечером - сидячая ванна в отваре полевого хвоща. Перед каждой ванной он выпивал по 1 чашке настоя полевого хвоща. Через 36 ч. вышел камень величиной почти с кедровый орех, боли прекратились, и мужчина выздоровел.

У семидесятилетнего мужчины не отходила моча, его мучили сильные боли. Для ослабления боли вскипятили воду, приготовили ночной горшок и, бросив в него пригоршню полевого хвоща, залили кипятком.

Больного посадили на горшок, чтобы пар охватил все больные места, дали так посидеть 20-30 мин. и уложили в постель, где больной лежал, сильно потел. На следующий день он принял еще одну такую паровую ванну продолжительностью 20 мин., на третий день - отдохнул, а на четвертый - пошел на работу. Болезнь была вызвана простудой.

Другой больной стал принимать паровые ванны из полевого хвоща, но это не оказало желаемого действия. Тогда приготовили отвар из полевого хвоща, смочили в нем сложенное вчетверо полотенце и приложили к больному месту. Принимая ежедневно по 2 паровые ванны из полевого хвоща, и делая по 1 компрессу (на 2 ч.), больной сумел поправиться за несколько дней. Вместо отвара полевого хвоща в таких случаях можно использовать теплую воду, смешанную с уксусом, в виде компресса на больное место. Действие такого компресса подобно действию компресса из отвара полевого хвоща.

Женщина пролежала в постели 19 недель, врачи признали у нее рак мочевого пузыря. Однако она решила лечиться самостоятельно при помощи компрессов на больное место спереди из сложенного вдвое или втрое материала, смоченного в отваре полевого хвоща. После первого же компресса больная почувствовала облегчение. Такие компрессы больной делала в течение трех дней по 3-4 раза в день, каждый раз по 2 ч. Кроме того, она 3 раза в день пила настой из полевого хвоща. На пятый день при больших страданиях у нее вышел соляной -камень.

У внешне крепкого и здорового пожилого мужчины не отходила моча. Для лечения его положили на простыню, сложенную в несколько раз и смоченную в теплой воде. Через 45 мин. снова смочили простыню и положили ему на живот на 1 ч. (верхний и нижний компрессы).

Уже после первого раза отошло более 0,5 л мочи. Такие компрессы делали сначала по 2 раза в день, а через некоторое время только по одному разу. Кроме того, пациент ежедневно выпивал в 3 приема чашку настоя из полевого хвоща, можжевельных ягод или корня бузины (кипятить 5 мин.). После этих процедур больной чувствовал себя хорошо.

Сорокадвухлетний мужчина испытывал боли при мочеиспускании и не мог удерживать мочу более 1 ч., при более продолжительной задержке он испытывал сильные боли и судороги. По совету врача он выпил в общей сложности 80 бутылок минеральной воды, но это не помогло.

Тогда его стали лечить следующим образом: ежедневно 2 теплые ванны из отвара овсяной соломы по схеме - 10 мин. в теплой ванне при температуре 40-42 °С, а затем 30 с. в холодной, и так 3 раза, заканчивая процедуру холодной водой. С первого дня больному каждый день давали пить по 3 маленькие чашки настоя из полевого хвоща и можжевельных ягод, варившихся 10 мин. После двух недель такого лечения ежедневно - короткое обертывание материей, смоченной в отваре из овсяной соломы, продолжительностью 1 ч., не прекращая прием настоя. Еще через две недели он продолжал только пить настой.

У мужчины моча отходила в небольшом количестве и при сильных болях. Он стал принимать 2 раза в день по 25-30 капель настоя из можжевельных ягод и шиповника на 1 стакан воды. Через 10 дней боль совершенно прошла. В таких случаях можно также пить отвар из листьев черной смородины.

Больной около 15 лет страдал затруднением мочеиспускания. Бывали дни, когда он мочился по 15-20 раз за ночь, причем с большим напряжением. В моче было множество кристаллов солей и много слизи.

Помимо этого, он страдал сильными запорами, скоплением газов, судорожными подрагиваниями тела и нервным зудом в ногах. Он был совершенно истощен полной потерей аппетита и бессонницей. В процессе лечения ему делали каждую ночь полное влажное обтирание, а также в первый день - короткое обертывание и на следующий - мокрую рубашку, намоченную в теплой воде с солью. Кроме того, он ежедневно выпивал 1 чашку настоя полевого хвоща с 2-6 толчеными ягодами можжевельника. И так на протяжении 3 недель. По истечении этих 3 недель еще неделю он проводил утром - верхнее обливание, после обеда - обливание колен, по вечерам - полуванна.

Камни в почках, мочевом пузыре, печени, желчном пузыре

Мочевые камни образуются в результате нарушения обмена некоторых веществ и функций желез внутренней секреции (щитовидной и околощитовидной, гипофиза, надпочечников). Возникновению мочевых камней способствует длительное употребление продуктов, содержащих большое количество исходных веществ для образования солей мочевой и щавелевой кислот, а также застой мочи в мочевых путях - почках, мочеточниках, мочевом пузыре. Эти факторы создают условия для выпадения из мочи кристалликов соли, которые обычно растворены в ней, и формирования мочевых камней различного состава. Во время приступа почечной колики необходимо вызвать врача. Самолечение (горячие ванны, обезболивающие средства) в таких случаях недопустимо, так как аналогичные приступы могут наблюдаться и при некоторых острых заболеваниях органов брюшной полости. Лечение мочекаменной болезни заключается в удалении камней и ликвидации связанных с ними воспалительных явлений.. Всего этого можно добиться при своевременном и правильном использовании методов народной медицины.

Почечный камень мягче и мельче, с красноватым отливом, тогда как камни в мочевом пузыре тверже и намного крупней, и могут иметь черный, пепельный или белый цвет. Люди с камнями в мочевом пузыре большей частью худощавы, а при камнях в почках - наоборот. При камнях в мочевом пузыре постоянно ощущается зуд и боли в половых органах. У детей камни чаще всего образуются из-за подвижных игр на полный желудок, а также из-за узости канальцев в мочевом пузыре. У пожилых людей камни появляются, как правило, вследствие слабости пищеварения.

При помощи бани и ванн иногда удается заставить камни выйти наружу. Однако частое пользование ваннами ослабляет почки. При камнях в почках полезно лежать на спине.

Ниже приведены рецепты некоторых народных средств, помогающих при камнях в почках, мочевом или желчном пузыре. Если применение какого-либо из этих средств не даст желаемого результата, нужно попробовать другие средства.

Рецепты

* Самым сильным лекарством, дробящим камни в мочевом пузыре, является скорпионовое масло, приготовленное следующим образом: засушить скорпионов или поместить их живьем в растительное масло в соотношении 1:4 и выставить на солнце на 9 дней. Приготовленным маслом смазывают наружно область мочевого пузыря на ночь.

* При камнях в мочевом пузыре помогает зола из скорпионов. Для приготовления золы нужно обмазать глиной или тестом пол-литровый глиняный или керамический горшочек, положить в него скорпионов, закрыть крышкой, обмазать глиной и поставить в горячую печь или в духовку на ночь. Принимать 1 раз в день на кончике ножа. Также делают золу из мяса зайца, но эту золу нужно запивать водой. Аналогично действуют светлячки без голов и лапок, если высушить их на солнце в медной посуде.

* При мочекаменной болезни и других нарушениях обмена веществ: насыпать на дно любой посуды слой скорлупы кедровых орехов, залить их спиртом или водкой 1 см выше уровня скорлупы, настоять 9 дней и процедить. Принимать 3 раза в день за 20 мин. до еды по 1 ч. л., разведя в небольшом количестве воды. Курс лечения 3-4 недели. Желательно провести 2-3 таких курса с перерывом между ними в 1 месяц.

* Камни в мочевом пузыре изгоняет чай из корней бедренца, смешанный поровну с чаем из шиповника и с добавлением 1 ч.л. меда на 1 стакан смеси.

* При болях в мочевом пузыре полезно поливать его настоем любой из трав: ромашки, донника лекарственного, алтея или настоем отрубей. В таком случае помогает также клизма.

* При мочекаменной болезни: смешать по 10 г листьев земляники лесной, брусники, розмарина, травы полевого хвоща, корня солодки, плодов тмина и можжевельника. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 2 ч. и процедить. Выпивать по 2 стакана в день.

* Для выведения камней из почек и мочевого пузыря рекомендуют принимать порошок бирюзы на кончике ножа 3 раза в день за 30 мин. до еды, запивая его водой.

* Для выведения камней из почек, мочевого пузыря и желчного пузыря: размолоть в кофемолке 70 зернышек перца, смешать с мукой и сделать небольшие лепешечки (35 штук). Эти лепешечки нужно принимать по одной в день.

* При камнях в почках и мочевом пузыре: залить 100 мл кипятка 4 ч. л. растертых корней петрушки огородной и настоять ночь в термосе. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

* Рекомендуется принимать отвар корня лопуха: 2 ст. л. измельченного корня залить 0,5 л кипятка и варить 30 мин. Пить по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

* Настой цветов калины разрушает камни в почках, мочевом и желчном пузырях. Залить 1 стаканом воды 2 ч. л. цветов и настоять 4 ч. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Заварить 3 стаканами кипятка 6 ст. л. измельченных корней шиповника, поставить на огонь и кипятить 15 мин. с момента закипания. Пить теплым по 1 стакану 3 раза в день после еды. Примерно через 20 мин. после отвара шиповника нужно выпить 1/2 стакана отвара толокнянки. Заварить 3 стаканами кипятка 3 ст. л. травы, выпарить на плите 1/3 отвара.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы спорыша и, укутав, настоять 1 ч. Пить по 1/3 стакана за 30 мин. до еды. Затем с интервалом в 5-10 мин. (тоже до еды) выпить 1/2 стакана отвара листьев дурнишника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев, укутав, настоять ночь в термосе и процедить. Самыми лучшими являются листья дурнишника, собранные в середине августа.

* Прокипятить в 0,5 л молока в течение 5 мин. 1 ст. л. травы и 1 ст. л. корней лапчатки гусиной и настоять 30 мин. Пить за 20 мин. до еды: утром - 150 мл, в обед - 100-120 мл, в полдник - 70-80 мл и остаток - перед ужином. Одновременно с отваром лапчатки нужно принимать по 1/3 стакана настоя спорыша. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст.-л. спорыша, настоять 1 ч. и процедить.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1/2 ст. л. плодов шиповника, кипятить 10 мин. на малом огне, настоять в течение суток и пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Можно выпивать по 1 стакану перед сном.

* Разрушению камней в почках, мочевом и желчном пузырях способствует сок незрелой цветущей ржи поровну с соком стебля и колоса лапчатки гусиной. Принимать 2 раза в день по 3 ст. л.

* Для растворения камней в почках и мочевом пузыре рекомендуется принимать отвар полевого хвоща: залить 1 стаканом кипятка 30-50 г хвоща, подержать на малом огне 20 мин. и принимать по 3 ст. л. 3-4 раза в день. Наружно принимать ванны из отвара полевого хвоща.

* Камни в почках, мочевом и желчном пузырях растворяются постепенно и безболезненно, если в течение продолжительного времени пить свекольный сок.

* Растворению камней и песка в почках и в желчном пузыре способствует яблочная диета: в 8.00 выпить 240 яблочного сока и затем каждые 2 часа пить по 480 г сока, завершая последней порцией в 20.00. Первые 2 дня этой диеты больше ничего есть не следует. В

конец дня можно принять слабительное из трав. В исключительных случаях рекомендуется сделать клизму из теплой воды и принять после нее горячую ванну (обязательно без мыла). На третий день нужно в 8.00 выпить 480 г яблочного сока, через 30 мин - 120 г чистого неразбавленного прованского масла и сразу же после этого - 1 стакан яблочного сока. Если появится слабость, лечь и отдохнуть. Обычно результат появляется на третий день через 1-2 ч. после приема сока. Из организма начнут выходить камешки,

* При камнях в почках, мочеточниках и мочевом пузыре: смешать по Юг цветов пижмы обыкновенной и травы полевого хвоща и по 20 г листьев брусники, корневищ аира и корневищ пырея. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, кипятить 5 мин. и процедить. Выпивать утром во время завтрака и вечером по 1 стакану,

* Одно из самых сильных средств при камнях в почках, мочевом и желчном пузырях - чистая высушенная кровь четырехлетнего козла. Лучше всего брать кровь в конце августа. Собранную кровь нужно оставить до полного ее сворачивания, затем порезать ее на мелкие части и приготовить из них лепешечки размером 15-20 мм. Положив эти лепешечки на решето или на чистую тряпку, их нужно поставить на солнце, прикрыв марлей или куском шелка от пыли и мух, а часов через пять переложить в сухое место. Принимают лепешечки по 2 штуки, запивая ложкой сладкого вина или сиропа или соком петрушки, когда нет приступа.

* Для выведения камней из почек, печени и мочевого пузыря нужно взять скорлупу яиц, из которых вылупились цыплята, растереть ее в порошок и принимать 3 раза в день по 0,5 ч. л., запивая водой.

* Смешать по 1 ч. л. семена редьки, фасоли и масло жасмина, настоять в тепле ночь, растереть и процедить. Разбавить кипяченой водой (100 мл) и пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* Для профилактики при предрасположенности к образованию камней в почках, печени и мочевом пузыре и выведения уже образовавшихся камней рекомендуется постоянно и в большом количестве принимать следующий настой: 1 ст. л. дикой мальвы заварить 1 стаканом кипятка и добавить в настой по 1 ст. л. топленого масла и меда.

* Для растворения камней в мочевыводящих путях растворить в 180 мл свежего земляничного сока 3,7 г пищевой соды, Принимать по 4 ст. л. в течение 20 дней, лучше перед едой.

* При болезненном выходе любых камней полезны ванны из травы чернобыльника. Кипятить 5 мин. в 3 л воды 3 полные горсти травы, настоять, укутав, 3 ч., вылить в ванну и добавить воды до нужного объема.

* Для разрушения камней в почках рекомендуется принимать, золу корня капусты по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды и запивать ее глотком воды.

* Выведению камней из почек способствуют растертые в порошок и настоянные в течение трех дней на марочном виноградном вине корни щавеля (4-5 ч. л. порошка на 0,5 л вина). Принимать 3 раза в день по 1 ч. л. за 30 мин. до еды.

* Для безболезненного удаления камней из почек: смешать 200 мл кипяченой холодной воды и сок 1/3 лимона средней величины. Пить в течение 10 дней утром натощак, перед обедом и вечером перед сном.

* Хорошо разбивает камни в почках средство, приготовленное следующим способом: поставить в теплое место трехлитровую стеклянную бутылку с молоком для того, чтобы оно прокисло. После этого налить в кастрюлю немного воды, а на дно положить тряпочку. Поставить кастрюлю на огонь, а бутылку с кислым молоком - в кастрюлю. Когда на поверхность всплывет творог, поместить его в марлевый мешочек. В остывшую сыворотку положить, не разбивая, 3 свежих яйца со скорлупой и поставить бутылку снова на 10 дней в теплое место. По окончании этого срока взять из сыворотки яйца, пробить их оболочку вилкой или ножом, добавить 300 г натурального меда, тщательно смешать яйца с медом, вылить их в баночку с сывороткой и поставить на сутки в холодильник. Перед употреблением вылить средство в стакан и подержать некоторое время при комнатной температуре.

Пить по 0,5 стакана утром натощак и вечером перед сном. Одновременно с приемом средства готовить новую его порцию, а то и две - в зависимости от состояния здоровья и от величины камней.

* От камней в почках помогают березовые листья. Весной, как только сойдет клейкость с листьев (она держится только 3 дня), сразу собрать их, разложить на бумаге и просушить. Приготовленные таким образом листья разложить по бумажным или марлевым мешочкам. Для приготовления настоя заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. (для более тяжелых случаев - 1 дес. л.) сушеных листьев, настоять 30 мин., процедить. Пить как чай, натощак, 3-4 раза в день, лучше, если вприкуску с медом. Во время лечения исключить из рациона мясные и молочные продукты, заменив их кашами из разных круп, овощами, фруктами и травами.

* Способствует растворению камней в почках следующее средство пить небольшими глотками каждые 3 ч. настоем кукурузных рыльцев (заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. рыльцев и настоять 30 мин.) и одновременно 3 раза в день по 150 мл отвара дурнишника и грубых стеблей репешка, очищенных от листьев (заварить 0,5 л кипятка 5 ст. л. смеси равных количеств дурнишника и репешка, кипятить 15 мин. на слабом огне и настоять 30 мин.).

* Успокаивает боли при камнях в почках компресс из отваренного полевого хвоща, который ставится на область почек. Одновременно пить ежедневно отвар хвоща: заварить 2 ст. л. измельченной травы, 1 стаканом кипятка, кипятить 30 мин. и пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

* При камнях в почках: заварить 1 стаканом кипятка 20 г листьев брусники, настоять 1 ч, процедить и пить 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 мин. до еды, добавив мед по вкусу.

* При камнях в почках греют 15 мин. на водяной бане смесь 1 стакана меда и 1 ст. л. порошка корневища аира, остывшую смесь перемешивают до получения однородной массы и принимают по 1 ч. л. 3-4 раза в день до еды. Прием этой смеси следует чередовать с приемом настоя черной редьки на меду с водкой (смешать по 1 стакану сока редьки, меда и водки, настоять 3 дня и принимать по 40 мг 3 раза в день). Аир, являясь хорошим мочегонным средством, обладает антисептическими и противовоспалительными свойствами, обеспечивает некоторый успокаивающий и обезболивающий эффекты.

* Эффективным средством при камнях в почках считается отвар овсяной соломы (вместо нее можно употреблять полевой хвощ), Солому варят 30 мин. и делают из отвара теплую ванну (около 40 °С) 20-60 мин. Ежедневно можно принимать 3 такие ванны, а в дополнение к этому больной обязательно должен пить каждый день по 2 чашки овсяного отвара, причем, овес для отвара следует кипятить не более 30 мин. Отвар из овсяной соломы или полевого хвоща действует сильнее, но его не следует принимать дольше 2-3 недель.

* При камнях в почках помогает настой: на 0,5 л кипятка 60 г травы тысячелистника настоять в течение 30 мин., процедить и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день. Еще лучше настойка на водке из травы и цветов тысячелистника. Принимать по 2 ст. л. (разведя водой) перед едой.

* Одним из лучших способов избавиться от камней в желчном пузыре считается следующий. Приступая к лечению, необходимо сделать несколько клизм, очистить желудок и затем голодать до завершения лечения. В процессе лечения нужно выпивать по 10-12 стаканов горячей воды в день, добавляя в каждый стакан воды сок 1 лимона. Помимо этого каждый день нужно пить по 1,5 л смеси из 900 г морковного сока, 300 г свекольного сока и 300 г огуречного сока. На второй день голодания могут появиться спазмы, продолжающиеся по 10-15 мин., но их надо перетерпеть. К концу недели наступит кризис, начнется сильная боль, которая вскоре прекратится, и камни выйдут наружу,

* Для очищения желчного пузыря: взять черную редьку с ростками, тщательно смыть с нее грязь и пропустить через мясорубку вместе с кожицей. Затем отжать сок и отделить жмых. Сок редьки смешать с таким же количеством молочной сыворотки и пить 3-4 раза в день по 1 ч. л. через 10 мин. после еды.

* Очень полезны для очищения желчных протоков и выведении из них камней жмыхи черной редьки. Такими же свойствами обладают жмыхи петрушки, листьев мать-и-мачехи, репы, турнепса.

* При желчнокаменной болезни: смешать по 50 г корней цикория и листьев мяты перечной, заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, подержать 5 мин. на водяной бане, настоять 30 мин. и процедить. Пить горячим по 1-2 стакана в день.

* При желчнокаменной болезни помогает настой спорыша: заварить 1 стаканом воды 1 ст. л. травы, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 мин. до еды.

* Для разрушения камней в желчном пузыре: залить 1 л воды 2-3 ст. л. измельченного корня горца змеиного, довести до кипения, кипятить 20 мин. на слабом огне и настоять 30 мин. Пить по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Рекомендуется пить сок пырея по 2 ст. л. 4 раза в день за 30 мин. до еды. Можно использовать настой пырея: заварить 100 мл кипятка 1-2 ст. л. травы и настоять 2 ч. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 3-4 месяца.

* При камнях в желчном пузыре рекомендуется пить сок редьки, смешанный с равным количеством меда, по 1 ч. л. утром и вечером за 20 мин. до еды. Курс лечения 3-4 месяца.

* При застарелых камнях в желчном пузыре помогают корни и семена крапивы. Отварить 1 ст. л. измельченных корней в 1 стакане сиропа и пить по 1 ч. л. 3-4 раза в день. Можно принимать порошок корней по 1/3 ст. л. 3 раза в день. Семена тщательно растереть в фарфоровой посуде, постепенно подливая воду до консистенции эмульсии. Получившуюся эмульсию принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Можно с тем же успехом пить сок свежего растения крапивы (по 1 ст. л. каждые 2 ч.),

* При застое желчи и желчнокаменной болезни смешать 1/4 стакана оливкового масла с 1/4 стакана сока грейпфрута. Вынуть на ночь, но не раньше, чем через 1 ч. после еды. После приема смеси нужно сделать очистительную клизму и лечь в постель на правый бок, подложив Под печень на 30 мин. теплую грелку Утром клизму повторить. Такую процедуру следует делать не чаще двух раз в неделю

* При камнях в желчном пузыре и протоках рекомендуют" принимать 3 раза в день за 30 мин. до еды оливковое масло, начиная с 1/2 ч. л. и постепенно увеличивая дозу на 1/2 ч. л. в день до 1/2 стакана (100 мл), закончить, дойдя до этой дозы. Лечение обычно длится от двух до трех недель. Это средство изгоняет камни из желчного пузыря без операции, выталкивает их. Русские целители утверждали, что оливковое масло, сок лимона и грейпфрута не только устраняют застой желчи, но также выводят камни и песок.

* При желчнокаменной болезни: для проведения лечебной процедуры нужно взять по 0,5 л оливкового масла и тщательно процеженного лимонного сока. С момента последнего приема пищи до начала процедуры должно пройти не менее 6 ч. При проведении процедуры необходимо строго через каждые 15 мин. пить по 4 ст. л. оливкового масла и сразу же запивать его 1 ст. л. лимонного сока. Когда все оливковое масло будет выпито, следует залпом выпить весь остаток лимонного сока. При выполнении процедуры возможна отрыжка маслом. Если лимонный сок пить сразу за приемом масла, отрыжка будет незначительной и ее не следует пугаться.

* Для растворения камней в печени рекомендуется пить натуральный томатный сок.

* При камнях в печени рекомендуется пить 3 раза в день по 30 г на прием настойку из ягод земляники, запивая водой или смешав с обычным питьем. При этом пропадает желтизна кожи, исчезает боль, укрепляется сердце. Для приготовления настойки залить 2 ст. д. ягод 0,5 л водки и настоять неделю.

* При камнях в печени, желчном пузыре, почках и мочевом пузыре применяют в виде крепкого настоя по 30 г спорыша и бессмертника на 1/2 стакана кипятка. Пить настой без особой нормы и при возможности употреблять при этом сырой турнепс.

Из организма не выводятся преимущественно щелочные, минеральные и жирные соли, такие как ураты, фосфаты, оксалаты. Для растворения упомянутых солей обычно пользу-

ются принципом: "Подобное растворяется подобным". Например, в керосине растворяются все нефтепродукты.

Поскольку плохо растворимые соли организма образованы на основе химических реакций нейтрализации сильных щелочей (желчи и трипсинов) со слабыми кислотами желудка, то, в основном, соли организма имеют желчный характер. Следовательно, большую часть солей можно вывести из организма путем введения в организм подобных растворителей, т. е. щелочей, причем безвредных для организма. Например, чаев, приготовленных из растений, являющихся щелочными из-за содержания в них алкалоидов (корни подсолнуха).

Алкалоиды же по своему определению представляют собой азотсодержащие щелочно-подобные вещества. Чай пьют стаканами, и за 2-3 дня все необходимо выпить. Затем эти же корни кипятят, но уже 5 мин., в том же объеме воды и так же этот объем выпивают за 2-3 дня. Затем кипятят эти же корни в третий раз в том же объеме воды, но уже 10-15 мин. и также выпивают за то же время. Закончив пить чай из этой порции корней, приступают к следующей порции и так далее. Чай из корней подсолнуха пьют большими дозами в течение 1-2 месяцев. При этом соли начинают выводиться только после приема чая в течение не менее двух недель, и идут до тех пор, пока моча будет прозрачной, как вода, и в ней не будет больше образовываться осадков. Естественно, при употреблении чая из подсолнуха нельзя есть острые приправы, соленья, сельди и уксусы. Пища должна быть в меру соленая, но не кислая и преимущественно более растительная.

* Хорошо растворяет соли также чай из спорыша, полевого хвоща, арбузных корок, тыквенных хвостиков, толокнянки, сабельника болотного.

* Для растворения солей часто пользуются соками некоторых растений. Так, например, сок черной редьки хорошо растворяет минералы в желчных протоках, в желчном пузыре, в сосудах, почечной лоханке, мочевом пузыре. Для этого существует такой рецепт: 10 кг клубней черной редьки освобождают от мелких корешков, обмывают, и, не очищая от кожуры, готовят сок. Сока образуется около 3 л, остальное составляют жмыхи. Сок хранят в холодильнике, а жмыхи перемешивают с медом (в крайнем случае, с сахаром) в пропорции на 1 кг жмыха 300 г меда или 500 г сахара. Все хранится в тепле в банках, обжатых прессиком, чтобы не плесневело. Сок пьют по 1 ч. л. через час после еды. Если боли в печени ощущаться не будут, то дозу можно постепенно увеличивать до 1 ст. л., затем до 2 ст. л., доводя таким образом до 0,5 стакана.

Надо помнить, что сок черной редьки является сильным желчегонным продуктом. Поэтому если в желчных протоках содержится много солей (минералов), то проход желчи затруднен и человек ощущает боль в печени. Если боль сильная, необходимо на область печени положить водяную грелку или сделать ванну, хорошо прогревающую болезненные места. Если боль терпимая, то процедура продолжается до тех пор, пока сок черной редьки не закончится. Обычно боль ощущается только в начале процедур, а потом все нормализуется. При этом лечении необходимо соблюдать диету, избегать острых и кислых продуктов, но только на период употребления сока. Когда же сок закончится, необходимо употреблять жмыхи, которые к тому времени уже прокиснут. Жмыхи едят во время еды по 1-3 ст. л. пока они не закончатся. Такая процедура крайне важна для укрепления организма - особенно легочных тканей и всей сердечнососудистой системы.

* Соли растворяют также желчью птиц. Куриная желчь великолепно растворяет минералы и не только в желчных протоках. Она растворяет соли практически везде, но желчь надо употреблять осторожно и под наблюдением врача. Иногда желчь употребляют в хлебных шариках.

Для этого из мякиша хлеба скатывают маленькие шарики величиной с лесной орех, делают в них маленькие ямочки, в которые заливают по несколько капель желчи, после чего ямочки замуровывают. Проглатывают по 2-3 таких шарика за одну процедуру, через 30-50 мин. после еды. Курс лечения - 5-10 желчных пузырей кур. Желчь хранят в полиэтилено-

вой посуде в холодильнике. Аналогичным действием обладает желчь утки, гуся, индейки. Максимальная доза желчи не должна превышать 20-50 капель.

* Выведение солей из организма соком черной редьки или желчью сопровождается болезненными ощущениями. Чтобы их снять, нужно применять либо водяные грелки, либо ванны, хорошо прогревающие больные места. Помогают также массаж и физические упражнения.

Из лечебной практики С. Кнейппа

При лечении каменной болезни применяют преимущественно ванны из отвара овсяной соломы. Если ее нет, можно использовать зеленую осоку и хвощ. Солому или траву варят 30 мин. и готовят из отвара теплую ванну (40-43 °С). В этой ванне больной должен находиться в течение 1 ч. и сразу же после ванны обмыться холодной водой. Такие ванны следует принимать 3 раза в неделю. Кроме того, 3 раза в неделю полезно делать короткие обертывания или вместо них накладывать на больные места мокрые компрессы. И то и другое нужно делать в постели. Одновременно следует пить овсяный настой (кипятить овес 30 мин.) по 2 чашки в день. Еще лучше действует настой из овсяной соломы или полевого хвоща. Хорошо действует - на организм отвар ягод шиповника. Все эти процедуры нужно выполнять в указанном объеме в течение 2-3 недель, а в последующие 3-4 недели число процедур следует сократить вдвое.

В результате наличия камней и песка в почках и мочевом пузыре, у пациента стали болеть ноги, на которых появилось большое количество небольших нарывов. По временам он чувствовал во всем теле мучительный зуд и жжение. 30 ванн из отвара овсяной соломы и "испанский плащ" из отваров указанных трав 1 раз в неделю излечили его полностью.

Колики различного происхождения

Колика - внезапный приступ резких схваткообразных болей, возникающих при заболеваниях органов брюшной полости и забрюшинного пространства. Колики могут быть кишечные, почечные, печеночные, панкреатические и др.

К неотложным состояниям в урологии относится почечная колика, острая задержка мочи, острый гнойный паранефрит. Почечная колика - это болевой неспецифический синдром, обусловленный прежде всего растяжением почечной лоханки мочой вследствие нарушения ее оттока. Причиной почечной колики могут быть закупорка камнем устья лоханки, мочеточника, давление на почечную капсулу увеличенной набухшей воспаленной тканью почки, сдавление мочеточников или почечных лоханок опухолью и другими образованиями из соседних органов и пространств, а также спастическое сокращение мочеточников вследствие сокращения нервных регуляций его деятельности.

Почечная колика является наиболее характерным симптомом мочекаменной болезни нефро- и уrolитиаза, т. е. камней почек и мочеточников, ибо ни при каком другом заболевании почек, мочеточников эти симптомы не проявляются в такой острой форме. Острейшая односторонняя приступообразная боль в поясничной области появляется среди полного здоровья, часто во время сна. Она отдает вниз, по ходу мочеточников в паховую область, мочевой пузырь, яичко или головку полового члена у мужчин, или наружные половые органы у женщин, иногда в бедро. Боль локализуется не только в поясничной области пораженной почки, но также и распространяется по всему животу. Вслед за появлением острых болей в поясничной области появляется тошнота, рвота, развивается вздутие живота, задержка газов, стула, иногда отмечается напряжение мышц передней брюшной стенки живота. Приступ почечной колики длится от нескольких минут и часов до нескольких дней.

Почечная колика, вызванная закупоркой мочевыводящих путей камнем, может закончиться самопроизвольно, одновременно с отхождением камня из мочеточника или почечной лоханки. Если камень не отходит, то боли приобретают тупой характер, становятся постоянными, усиливаясь при работе и движении.

Полное нарушение проходимости мочи по мочеточникам приводит к растяжению приводящего отдела мочеточника, почечных лоханок и чашек, вызывает атрофию почечной паренхимы. Сама почка превращается в тонкостенный мешок, заполненный мочой - так развивается гидронефроз. Длительно существующий гидронефроз приводит к полной утрате функций пораженной почки.

При появлении воспаления в гидронефротической почке скапливается гной - так развивается пиелонефроз.

При появлении почечной колики больные беспокойны, непрерывно меняют положение тела, однако удобного положения, при котором уменьшилась бы боль, не находят. Это двигательное беспокойство отличает больных с острой почечной коликой от больных с острым аппендицитом, холециститом, панкреатитом, прободной язвой желудка и 12-перстной кишки.

Лечение колик в домашних условиях при невыясненном диагнозе недопустимо, поскольку это может повлечь за собой тяжелые последствия. Поэтому при коликах лучше обращаться к врачу и только в том случае, когда такой возможности нет, осторожно использовать советы народной медицины.

Рецепты

* При повышенной температуре, вызванной почечной коликой: налить холодную воду в грелку и приложить к больному месту (можно приложить камень из реки или плоскую холодную железку).

* При коликах без повышения температуры и задержки мочи: поставить компресс из сухой винной барды.

* При коликах, а также для отделения мокроты при кашле полезно употреблять анисовый чай: 1 ч. л. семян на 1 стакан кипятка.

* При коликах тонкой кишки нужно поставить компресс на живот из настоя борца разнолистного и аира с талой водой. Для компресса: заварить траву борца из расчета 1 ч. л. на 1 л кипятка, настоять 1 ч., заварить аир из расчета 1 ст. л. на 1 стакан кипятка, настоять 1 ч. и смешать эти настои в равных количествах.

* Растирания настоем смеси в равных количествах сандала красного, горечавки крупнолистной и шлемника на талой воде (1 ст. л. смеси заварить 1 стаканом кипятка и настоять 30 мин.) излечивают колики от нарушенного кровообращения.

* Для излечения от колик в животе и сопровождающих их судорог нужно 1 ст. л. семян или травы укропа или аниса кипятить 10-15 мин. в чашке молока и теплым давать больному. Снаружи на живот можно в это же время положить согревающий компресс из воды и уксуса (1:1).

* Причиной колик с поносом и рвотой могут быть простуда, недоброкачественная пища или напитки. В данном случае больного необходимо уложить в постель, положить ему на живот теплый платок, смоченный в отваре сенной трухи, и хорошо его прикрыть, чтобы не поступал воздух. Для облегчения болей нужно дать больному 1 стакан молока, сваренного с укропом.

Мужские заболевания

Простатит

Функционирование мужских половых желез зависит от работы некоторых отделов спинного и головного мозга, от деятельности гипофиза (выделения его гормонов), а также общего состояния здоровья. Попавшая в организм инфекция (ангина, грипп, туберкулез) может быть причиной возникновения простатита - воспаления предстательной железы (простаты). Простатиту могут предшествовать местное переохлаждение, особенно сидение на влажной земле, половые излишества, малоподвижный образ жизни.

Признаками острого простатита являются: повышение температуры, частое мочеиспускание с резью, жжение в промежности, ослабление напора струи мочи.

Рецепты

* Смешать корень стальника - 20г; траву синеголовника - 10 г, семя конопли - 12г; кору лещины - 15 г, траву дрока красильного -10 г, траву дубровника- 10г, траву истода-5г, листья купены лекарственной- 10г, траву хвоща палевого - 10 г и зимолубки зонтичной -Юг Заварить 1 ст. л. смеси 0,5 л кипятка, настоять 1 ч., процедить и выпить в течение дня в 4 приема (через 1 ч. после еды). Курс лечения 25-30 дней, повторить через 2-3 недели.

* Для лечения предстательной железы: залить 0,5 л крутого кипятка следующий сбор: 3 ч. л. стальника, 1 ч. л. мяты, 1 ч. л. укропного семени, 1 ч. л. полевого хвоща, 1 ч. л. коры крушины, 3 ч. л. можжевельника (можно листья и синие ягоды). Варить 2-3 мин., после чего настоять 1,5 ч. Принимать до еды по 100 г 3 раза в день.

* Взять пучок петрушки, 4-6 морковок без зелени. Порезать петрушку с морковью и есть это в качестве гарнира.

* Заварить 200 мл кипятка 2-3 ч. л. спаржи лекарственной, варить 5 мин. Если готовить вытяжку из корневища растения, то нужно взять 1 ст. л. измельченного корневища и кипятить 10 мин. Принимать по 30-50 мл каждые 4 часа.

* Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. листьев или коры лещины древовидной (орешника), варить на медленном огне 15 мин., настоять 40 мин., процедить. Пить по 1-2 ст. л. несколько раз в день.

* Кипятить 10 мин. в 500 мл воды. 1 ст. л. измельченного корня лопуха большого. Процедить и пить по 30-50 мл 4 раза в день перед едой.

* Хороший терапевтический эффект оказывает экстракт прополиса, который получают путем выпаривания 40 г прополиса в 200 мл 96%-ного спирта. Из 0,1 г этого экстракта и 2 г масла какао изготавливают свечи и вводят их в прямую кишку 1 раз в сутки вечером. Лечение состоит из двух трех 30-дневных курсов с 1-2-месячными интервалами между ними.

* При простатите: использовать смесь из равных количеств семян подорожника ланцетовидного, лука-чернушки, петрушки, кориандра, сурепки, моркови дикой (можно и огородной). Растереть в ступке 2 ст. л. смеси, заварить 0,5 л кипятка и подержать на водяной бане 30 мин. Настоять ночь и пить утром за 30 мин. до еды, а вечером, уже в постели, выпить 1 стакан этого отвара.

* При увеличении простаты: сделать салат из 1 капустного листа, ботвы 1 репы, пучка шпината, 2 помидоров. Листья шпината и капусты отжать с помидорами. На гарнир подать темно-красный помидор.

* Взять 400 г клубники, половину твердой груши, 1 спелый банан, 1 ст. л. пивных дрожжей. Отжать клубнику с грушей. Поместить сок, банан и дрожжи в миксер и смешать до однородности. Принимать по стакану смеси 3 раза в день перед едой.

* Залить 0,5 л воды 1 ст. л. измельченных корней солодки голой и варить их в течение 10 мин. После остывания процедить и принимать по 30-50 мл перед каждым приемом пищи.

* Можно использовать мазь из льнянки. Смазывание ею промежности и заднего прохода помогает при простатите и снимает зуд при геморроидальных шишках. Смешать 2 ст. л. порошка из высушенных цветков льнянки с 1 ст. л. 70%-го спирта, настоять 3-4 ч. в закрытой стеклянной посуде в теплом месте, добавить 10 ложек растопленного нутряного свиного сала (несоленого) и подогреть на водяной бане 2,5 ч. Затем процедить через 3 слоя марли и охладить. Такую мазь можно использовать также при многих кожных заболеваниях инфекционного характера.

* При воспалении предстательной железы: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. высушенной травы грушанки круглолистной и настоять укутав, 2-3 ч. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 3-4 недели.

* При воспалении простаты рекомендуется употреблять в пищу корень свежей травы петрушки огородной или залить 100 мл кипятка 1 ст. л. мелко нарезанного корня петрушки и настоять ночь в термосе. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин. до еды.

* При болезнях предстательной железы следует регулярно употреблять тыквенные семечки, являющиеся одним из лучших источников цинка (в большем количестве цинк содержится только в устрицах). Цинк необходим мужчинам со дня рождения и до старости. Для лечения воспаления предстательной железы и аденомы достаточно съедать 3 раза в день перед едой не меньше 20 семечек. Известны случаи, когда пожилым людям удавалось, употребляя семечки тыквы, избавиться от аденомы больших размеров.

* Вылечить заболевания предстательной железы помогает цветочная пыльца. Принимать ее лучше всего натощак за 30 мин, до завтрака и перед ужином по 1 десертной ложке. Но можно также принять 1 раз утром всю дневную норму, т. е. 2 десертные ложки.

* При простатите: заварить 2 ст. л. первоцвета весеннего 0,5 л кипятка и настоять ночь в термосе. Пить по 1 стакану настоя утром за 10 мин. до еды и вечером, уже в постели.

* Смешать равные количества корней и корневищ мыльнянки и травы вероники лекарственной и тщательно измельчить. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, подержать 3 мин. на медленном огне и настоять 6 ч. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды. Перед сном ввести в прямую кишку свечку апилака. Курс лечения 20 дней.

* При воспалении простаты, мелко растереть уголь от сгоревшей липы, заварить его как кофе и пить 7 дней.

Аденома предстательной железы

Аденома предстательной железы - доброкачественное опухолевидное разрастание предстательной железы. Чаще возникает у мужчин после 50 лет. Развивается медленно, постепенно сдавливая мочеиспускательный канал и затрудняя опорожнение мочевого пузыря.

Причины увеличения простаты на сегодняшний день пока еще не совсем выяснены. Принято считать, что ее рост вызван увеличением количества гормона дегидротестостерона - продукта обмена тестостерона, хотя каких-то неопровержимых доказательств этому нет, равно как и тому, что аденома - неизбежный спутник старения.

Рацион может нарушить гормональный баланс простаты, способствовать повышению уровня дегидротестостерона. К другим факторам относится курение и злоупотребление алкоголем. Содержащийся в рационе жир, особенно животный, - основной источник опасности. Воспрепятствовать развитию рака многих органов, в т. ч. и простаты, может бета-каротин, который, по мнению ученых, влияет на усиление иммунитета. Необходимо избегать стрессов.

При заболевании простаты следует строго соблюдать диету с исключением перца, горчицы, консервов, копченостей, алкоголя и пива. Очень полезны продукты, богатые цинком, - семечки тыквы, орехи, горох, крупы и фасоль. Известно, что цинк сокращает размеры простаты и ослабляет у некоторых людей признаки заболевания. Кроме того, недостаточность цинка связана с предрасположенностью к раку простаты. Один из самых богатых источников цинка и основных жирных кислот - тыквенные семечки.

Рецепты

* Смешать 10 глиста лещины, 8 г травы золотой розги, 10 г цветов боярышника, 10 г травы шандры, 20 г корневищ стальника, 15 г травы воробейника лекарственного, 12 глиста ясеня, 10 г травы донника лекарственного, 20 г корневищ лапчатки, 10 г травы вероники и 10 г травы подмаренника цепкого. Заварить 0,5 л кипятка 1 ст. л. смеси, держать на малом огне 10 мин., настоять 30 мин. и процедить. Выпить в течение дня за 4 раза между приемами пищи. Курс лечения 25-30 дней.

* Смешать 10 глиста бадана, 10 г травы спорыша, 10 г травы одуванчика, 20 г корневищ солодки, 15 г воробейника лекарственного, 12 г травы окопника, 10 глиста лещины, 10 глиста каштана, 8 г травы дымника лекарственного и 12 г створок фасоли. Готовить и принимать отвар так же, как и в предыдущем рецепте. Курс лечения повторить через 2-3 недели.

* Лить масло льняного семени по 2 ч. л. в день.

* При гипертрофии и воспалении предстательной железы: растереть в порошок 100 г цветов любки двулистной, залить 1 л оливкового масла и настоять 2 недели в теплом месте. Затем 1 ч. л. этого средства разбавить 50 г теплой кипяченой воды, взбить до состояния эмульсии и в виде микроклизм вводить в прямую кишку на ночь в течение 10-15 дней. При этом необходимо принимать внутрь настой льнянки обыкновенной. Залить 0,5 л кипятка 1 ст. л. сухой травы и настоять в течение 3 ч. После процеживания употреблять по 30 г 3-4 раза в день перед едой. Следует очень строго соблюдать дозировку: льнянка ядовита и может вызвать отрицательные последствия.

* При аденоме применять следующую смесь: взять в равных количествах и хорошо перемешать грушанку круглолистную, зеленчук желтый, зимолюбку, золотарник, листья осины или петрушку, корень пырея, цветущие верхушки пустырника, цветы терновника и боярышника, почки тополя черного и корни спаржи. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси и настоять ночь. Употреблять 3 раза в день по 3/4 стакана за 30 мин. до еды. Лечение довольно длительное, но дает хороший результат. При лечении таким способом необходимо также накладывать на промежность влажные компрессы комнатной температуры из свежего творога домашнего приготовления.

* При гипертрофии простаты: залить 0,5 л водки 5 ст. л. измельченной коры осины и настоять 2 недели. Пить по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 мин. до еды. Кору снимать ранней весной во время сокодвижения - молодую, зеленоватую, с тонких ветвей. Вместо коры можно использовать почки осины.

* При гипертрофии простаты рекомендуется употреблять лук в свежем виде. Можно также смешать по 15 г омелы белой, корня лопуха, кукурузных рыльцев, травы лапчатки гусиной и травы горца перечного. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, греть на малом огне 10 мин. и настоять 30 мин. Принимать по 2/3 стакана в день.

* Принимая натошак пихтовую воду, можно избавиться от аденомы простаты.

Импотенция

Если простатит вовремя не лечить, инфекция может распространиться на окружающие органы и ткани, что способно, в конечном итоге, привести к импотенции и бесплодию.

Импотенция - половое бессилие - признак раннего старения организма, нуждающегося в усилении физической активности, избавлении от лишнего веса, укреплении нервной системы. Является следствием нарушений функций половых органов, эндокринной системы, периферической нервной системы и высших отделов головного мозга, тяжелых переживаний, а также может быть связано с различными урологическими заболеваниями и т. д. Причинами этого явления может быть нехватка питательных веществ в гонадотропном гормональном обмене. Половые гормоны, которые обеспечивают возбуждение при сексуальном контакте, поставляются гипофизом мозга (вес его не более 0,5 г). Поскольку эта железа должна производить еще 8 гормонов, ее необходимо в изобилии снабжать питательными веществами: ниацином (витамином В₃), пантотеновой кислотой (витамин В₅), витаминами С, Е и микроэлементом цинком. Для производства половых пептидов и гистамина (помогает достижению оргазма) необходим белок, для этого на завтрак и ужин употреблять пищу, богатую белками (холодное жаркое, рыба, белое мясо птицы и т. п.) с большим количеством фруктов. Хорошим продуктом питания являются блюда из крови (жареная кровь, кровяная колбаса), содержащие большое количество гистидина. Из него в процессе обмена веществ вырабатывается половой гормон гистамиц. Много гистидина содержится также в сыре. Для снабжения организма ниацином рекомендуют пивные дрожжи, содержащие наряду с цинком также пантотеновую кислоту и многие другие витамины и микроэлементы. Наибольшая активность половой функции наблюдается с 19 до 21 часа. В этот период времени половая функция лучше поддается лечению. О неблагополучии в этой сфере говорит чувство неполноценности, обильный беспричинный смех, горячие ладони, опухание желез под мышками, плохой запах изо рта, тяжесть в сердце, быстрая утомляемость, приступы гнева и злобы по пустякам.

Известны различные рецепты лечения импотенции методами народной медицины.

Рецепты

* Усиливает потенцию состав из мяты, клевера, зверобоя и крапивы.

Смешать по 5 ч. л. перечисленных растений, залить смесь 1 л кипятка и настоять в термосе 20 мин. Процедить. Пить по 1 стакану 3-4 раза в день. Крапиву и мяту желателно рвать на влажных почвах, зверобой и клевер - на сухих участках.

* Отрезать от "руки" корня женьшеня кусок длиной 2-2,5 см (если корень плохого качества - отрезать 4 см от любой части). Измельчить его и настоять на 0,5 л хорошо очищенной водки. Пить настойку, начиная со следующего дня, по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Когда настойки останется меньше 1/20 первоначального количества, в нее следует долить водки до исходного объема и все тщательно перемешать. Добавлять водку можно 2-3 раза. После трех раз нужно взять свежий кусок женьшеня и сделать настойку заново. Если в аптеке удалось купить готовые капли женьшеня, рекомендуется принимать по 30 капель 3 раза в день после еды.

* При импотенции принимать настой зверобоя (1 ст. л. травы с цветками на стакан воды) по 1/2 стакана 3 раза в день.

* Смешать 50 мл настойки аралии, 50 мл настойки женьшеня, 50 мл настойки заманихи, 30 мл экстракта родиолы розовой и 30 мл экстракта элеутерококка. Пить по 30 капель смеси 3 раза в день после еды.

* Смешать 100 г травы тысячелистника, 50 г корня аира и 50 г семян пажитка сенного. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч., остудить и процедить. Пить по 3 стакана настоя в день.

* Варить в 0,5 л виноградного вина (портвейна) 5 ст. л. семян крапивы в течение 5 мин. и настоять 30 мин. Пить по 50 мл перед сном.

* От полового бессилия очень действенно следующее средство: отварить в 0,5 л виноградного вина или в таком же количестве молока 4 ст. л. травы железницы (горлянки белоцветной) в течение 5 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 50 мл перед сном.

* Отварить в меде созревшие семена пажитника, высушить и истолочь в порошок. Принимать на кончике ножа, запивая настоем семян спаржи 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Настой семян спаржи готовится следующим образом: круглые красные шарики семян, снятые после увядания травы, измельчить и заварить 1 стаканом кипятка (12-15 семян), настоять ночь в термосе и пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Смешать по 30 г травы льнянки, исландского мха, листьев мелиссы и клубней салепа. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Пить по 3 стакана настоя в день.

* Растереть в порошок ядра кедровых орехов, подливая постепенно воду до образования белой эмульсии. Употреблять 3 раза в день по 100 мл за 20 мин. до еды.

* Залить 0,5 л водки 100 г хорошо измельченного корня левзеи софлоровидной (маральего корня) и настоять 45 дней при комнатной температуре. Пить от 20 капель до 1 ч. л. 3 раза в день за 15-20 мин. до еды, вечером - не менее чем за 5 ч. до сна. Курс лечения 2 месяца, перерыв 10 дней. Летом лечение не проводить.

* Смешать 10 г календулы, 20 г цветов бессмертника, 30 г травы зверобоя и 25 г корневищ валерианы. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сбора, настоять 1 ч. и процедить. Другой способ: залить сбор холодной кипяченой водой, настоять 8 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. в день.

* Употреблять водный настой чернобыльника (полыни обыкновенной): заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. семян полыни и настоять ночь в термосе. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 мин. до еды. Можно применять настойку из полыни: залить 0,5 л водки 5 ст. л. семян и настоять 21 день, периодически встряхивая. Процедить и пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 мин. до еды. Можно также растереть в порошок семена полыни и принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день, запивая отваром корней ясенника душистого. Корни из-

мельчить в ступке, заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченных корней и варить на водяной бане под крышкой 30 мин. Выпить в течение дня,* Для повышения потенции и усиления полового влечения рекомендуется съедать ежедневно за 2-3 приема по 1 стакану ядер грецких орехов, запивая козьим молоком (всего 2 стакана). Курс лечения 1 месяц.

* Заварить 300 мл кипятка 1 ст. л. истолченного корня эспарцета сибирского, кипятить 5 мин. на малом огне и настоять ночь в термосе. Утром и днем пить по 50-60 мл, а перед ужином выпить весь оставшийся отвар.

* Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченного корня травы вороний глаз, греть на малом огне 5 мин., добавить 1 ч. л. меда, размешать и настоять 30 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Вместо воды лучше использовать молоко.

* Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. корня ятрышника широколистного белого цвета, поскольку корень черного цвета имеет обратное действие, варить на малом огне 10 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день.

* Заварить 1 стаканом кипятка 20 г травы и цветов барвинка, варить 5 мин. на слабом огне и настоять 30 мин. Пить по 8 капель утром и вечером в течение 4 дней, затем сделать перерыв на 2 дня и вновь провести четырехдневный курс. Курсы приема капель с перерывами продолжать до тех пор, пока не будет использован весь отвар.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 дес. л. измельченных корней подмаренника душистого (желтой кашки), варить на слабом огне 5 мин., настоять 30 мин. и процедить. Принимать по 1/4 стакана за 30 мин. до еды. Воду можно заменить вином. В ежедневную диету должна входить морковь.

* Залить 0,5 л водки 1 ст. л. измельченного корня пиона уклоняющегося (марьяна корня) и настоять 21 день при комнатной температуре. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Заварить 1 стаканом кипяченого молока 2 ст. л. протертой моркови, поставить на огонь и подержать на малом пламени 10 мин. Принимать 3 раза в день по 100г.

* Залить 1 л водки 100 г корня айра болотного и настоять 2 недели в темном месте при комнатной температуре. Пить по 30 мл 3 раза в день.

* При половом бессилии и для усиления выделения мочи 3 раза в день за 30 мин. до еды принимать по 1,5 г истолченных семян аниса.

* Для стимулирования половой активности помогает смесь мумие с медом, желтками куриных яиц, соками трав.

* Мумие, смешанное с морковным соком (в расчете 0,5 г мумие на 250 мл сока), усиливает половую потенцию мужчин и способствует оплодотворению бесплодных женщин.

* При недержании семени: растереть позвоночник в области поясницы жиром выдры или ящерицы.

* Корень любистока (зори лекарственной), настоянный на спирту или водке, действует как сильное мочегонное средство, тонизирует организм, укрепляет деятельность сердца, стимулирует кровенаполнение органов таза, предотвращает преждевременное семяизвержение. Добытые корни тщательно промыть и высушить на чердаке или под навесом, Настоять 14 дней 100 г измельченного корня на 300 мл спирта или крепкой водки (не менее 60%). Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой. Пить следует неторопливо, смакуя, чтобы настойка хорошо смачивала слизистую оболочку полости рта. Сырой корень эффективнее сушеного.

* Увеличивает количество мужского семени копытень. Заварить 1 стаканом кипятка 0,5 ч. л. измельченного корня и парить на водяной бане 30 мин. Пить по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

Половая возбудимость

Половая жизнь, не выходящая за рамки нормы, помогает при меланхолии, придавая бодрость и изгоняя скопившиеся из-за задержек семени вредные вещества из области мозга и сердца; снимает боли в почках, иногда способствует рассасыванию опухолей, возникающих в области паха и яичек.

С другой стороны, половая неводержанность неизбежно приводит к ослаблению почек, преждевременному старению. Беспорядочная трата подовой энергии приводит к тому, что приходится затрачивать немало сил для ее восстановления. Кроме того, вместе с половой энергией теряется эликсир долголетия, ибо именно сперма помогает организму сохранять стабильность, умножает жизненные силы, поддерживает молодость.

Чрезмерная половая активность может иметь ряд отрицательных последствий

- ослабление организма и иссушение тела;
- ухудшение зрения и слуха, появление слабости и болей в голених. в спине, почках и мочевом пузыре;
- появление закупок, плохого запаха изо рта.

Воздерживаться от половых сношений надо тем, у кого после них появляются дрожь, озноб или одышка, вваливаются глаза и исчезает аппетит

Однако при продолжительном или полном прекращении половых сношений у мужчин скапливается избыток семени и возникают расстройства психики и нарушения деятельности сердца. Половые сношения вредны после физических упражнений или сильных душевных переживаний, а также как на полный желудок (нарушается пищеварение), так и на пустой (потеря веса).

Рецепты

* Измельчить высушенные корневища кубышки желтой, залить их водкой в соотношении 1:1, настоять 14 дней и процедить. К 150 мл полученной настойки добавить 350 мл водки. Принимать: в первую неделю - по 10 капель, запивая глотком воды, 3 раза в день; во вторую - по 20 капель; в третью - по 30 капель; а с четвертой - по 50. капель до использования всей настойки. Свежее растение ядовита.

* Для снижения, полового возбуждения используются цветы кубышки желтой, а также белой водяной лилии. Заварить 1 стаканом кипятка 2-3 цветка, настоять, укутав, 5-6 ч. Пить по 1/4 стакана 3-4 раза в день.

* Половую возбудимость у мужчин снижает сон на подстилке из лепестков роз.

* Снимает половую возбудимость портулак. Заварить 1 стаканом кипятка 2 щепотки свежей травы и настоять ночь в термосе. Пить, по 1 глотку 4 раза в день за 3 мин до еды. Портулак используют также для лечения гонореи.

* Свежий и сухой кориандр понижает потенцию, прекращает эрекцию и сушит семя. При повышенной половой возбудимости: заварить 1 стаканом кипятка 1ч. л. семян кориандра и кипятить на слабом огне 3 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Злоупотреблять этим лекарством не стоит.

* Заварить 2 стаканами кипятка 100 г цветов хмеля обыкновенного, настоять, укутав, 30 мин. и процедить. При чрезмерной половой возбудимости пить по 1/2 стакана 2 раза в день.

Воспаление яичка

Воспаление яичка поражает семенной канатик, оболочку яичка (острая водянка), брюшину. Причиной заболевания нередко бывают сдавливание, удары вследствие толчков и падений и иные механические повреждения яичка, простуда и венерические заболевания. Во время лечения желательно использовать суспензорий.

Рецепты

* Делать горячие или теплые компрессы из льняного семени.

* Вареный корень льна уничтожает опухоль яичек.

* Свежий лен с медом и изюмом полезны при горячих опухолях яичек.

Женские заболевания

Максимального развития яичники женщины достигают к 20-25 годам, снижение их массы происходит в возрасте от 35 до 50 лет. У женщин, часто рожавших, наблюдается более быстрое старение яичников. Время, наиболее благоприятное для зачатия, с 11-го по 18-й день, считая с первого дня менструации. Дети, зачатые в зимние месяцы, вырастают здоровыми и крепкими. А некоторые ученые утверждают, что появление талантливого ребенка зависит от возраста отца, поскольку потомству передается прижизненный опыт отца, возраст которого не более 55 лет.

Во время беременности, а особенно после родов женщине следует избегать холода, сквозняков, душных помещений, не курить и не употреблять спиртного. В силу ее физиологического устройства женщину чаще, чем мужчину, подстерегают различные осложнения. инфекции и болезни. Отсутствие или нерегулярность месячных, слабое половое влечение, затвердение в груди, задержка мочеиспускания, раздражительность, депрессивное состояние - причины этих явлений могут быть самыми различными. Чаще всего это гормональные изменения и низкая концентрация сахара в крови.

Бели

Бели - выделения из половых органов. Появляясь на наружных половых органах, они вызывают неприятные ощущения, иногда зуд, жжение. Лечение направлено на ликвидацию основного заболевания. клиническим симптомом которого явились бели. Это могут быть маточные кольца, раздражающие впрыскивания, глисты (нередко вызывающие эту болезнь еще в детском возрасте), половое перевозбуждение, онанизм, невоздержанность, всякого рода опухоли и затвердения во влагалище или матке.

Рецепты

* Хорошо помогают от белей горячие ванны из сосновых веточек или из экстракта сосны. Заварить 10 л кипятка 100 г сосновых веточек, подержать на малом огне 30 мин. и настоять 1 ч. Полезно также дважды в неделю ходить в баню.

* Бели лечатся очень быстро спринцеванием: 2-4 ст. л. зверобоя на 2 л воды. кипятят 20 мин., процеживают. Собирают зверобой можно в любую пятницу до восхода солнца.

* Для спринцевания при белях: заварить 3 л кипятка по 20 г тысячелистника, листьев шалфея и листьев розмарина, а также 40 г коры дуба. Поставить смесь на малый огонь и держать под крышкой 5 мин. Остудить и процедить через марлю, сложенную в несколько слоев.

Бесплодие

Бесплодие - неспособность иметь потомство. Оно наступает по причине различных нарушений в организме: непроходимость маточных труб вследствие неспецифических и специфических (гонорея, туберкулез) воспалительных заболеваний матки и придатков (аднексит); нарушения функций желез внутренней секреции (яичников, щитовидной железы, надпочечников и др.). Для лечения бесплодия можно пользоваться следующими рецептами народной медицины.

Рецепты

* Пить как чай отвар травы горичвета. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Пить по 3 раза в день.

* Пить отвар травы адамова корня. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. травы, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. травы шалфея и настоять 30 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Другой способ: пить по 1 дес. л. 2 раза в день натощак и вечером сок свежего растения шалфея. Средство следует принимать в течение 12 дней сразу же после прекращения месячных.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. семян подорожника, кипятить на малом огне 5 мин. и настоять 1 ч. Пить по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. Этот же рецепт используется и при мужском бесплодии. Курс 1-2 месяца.

* Заварить 0,5 л кипятка 3-4 ст. л. спорыша, настоять, укутав, 4 ч. и процедить. Пить по 1-2 стакана 4 раза в день за 20 мин. до еды.

* Заварить 0,5 л кипятка 3 ст. л. травы рамишии однобокой и настоять в термосе ночь. Пить по 150 мл 3-4 раза в день через 1 ч. после еды. Это же растение помогает при многих женских заболеваниях.

* Вдыхать дым от сожженных семян кирказона.

* Народные целители говорят, что нужно есть молодило, чтобы излечить бесплодие.

* В качестве окуривания вдыхать дым от сожженного зверобоя, он полезен при бесплодии.

Воспаление придатков матки

Яичники относятся к внутренним половым органам женщин, к придаткам матки. Эта парная женская половая железа расположена в малом тазу по обеим сторонам от матки. Яичники обычно воспаляются вместе с трубами и другими прилегающими к ним органами. Микробы могут быть занесены в яичники из соседних с ними органов (трубы, кишечник, брюшина), а также по кровеносным и лимфатическим сосудам.

Воспалению может способствовать несоблюдение правил личной гигиены и гигиены половой жизни. Острое воспаление также может быть вызвано простудой, переохлаждением организма во время менструаций и т. п.

Рецепты

* При воспалении яичников: смешать по 20 г травы донника лекарственного, травы золототысячника и цветков мать-и-мачехи. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч. и процедить. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день в течение 3-4 недель.

* Смешать поровну донник с цветами мать-и-мачехи. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси и настоять 1 ч. Пить по 3-4 ст. л. 5 раз в день. Курс лечения 2-3 недели (при полном воздержании от половой жизни).

* Сварить в большой кастрюле лесное сено и поместить больную над паром. Процедуру повторять до тех пор, пока не прекратится воспаление. Лесное сено можно заменить дромом, залитым растительным маслом, или свежей капустой, сваренной в молоке.

* Облейте горячей водой нестиранную овечью шерсть и поместите больную над паром.

* При воспалении яичников и бесплодии: смешать по 50 г листьев мать-и-мачехи, травы донника, цветов ромашки аптечной, цветов календулы и травы золототысячника. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси и настоять 2 ч. Принимать по 1/3 стакана 6 раз в день до еды и между едой в течение 1-2 месяцев (при полном воздержании от половой жизни во время лечения).

Эрозия шейки матки

Эрозия шейки матки - нарушение целостности или изменение эпителиального покрова влагалищной части шейки матки. Чаще всего это связано с воспалительными процессами в шейке матки.

Рецепты

* Для лечения эрозии шейки матки и трихомонадных кольпитов используется раствор настойки календулы: 1 ч. л. 2%-ной настойки календулы на 1/4-1 стакан воды в виде спринцеваний.

* При эрозиях шейки матки, эндоцервитах, кольпитах используют тампоны с облепиховым маслом. Лечение непродолжительное, эпителизация наступает через 8-12 дней. Масло может быть использовано также при лечении эрозии у беременных женщин.

* При эрозии шейки матки: заварить 1 стаканом кипятка 3 ст. л. измельченного корня бадана и варить его на слабом огне до тех пор, пока жидкость не выпарится наполовину. Пить по 30 капель 3 раза в день за 30 мин. до еды, запивая глотком воды. Развести полученный экстракт 1,5 стакана теплой кипяченой воды и использовать для ежедневных спринцеваний.

* При эрозии шейки матки: залить 0,5 л водки 5 ст. л. пиона уклоняющегося (марьяна корня) и настоять 3-4 недели. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 40 дней, затем перерыв 14 дней. После перерыва лечение повторить. Для спринцеваний развести в 0,5 л кипяченой воды 2-3 ст. л. настойки.

* При эрозии шейки матки и белях применять для спринцеваний отвар зверобоя. Заварить 2 л воды 4 ст. л. травы, кипятить на малом огне 10 мин. и настоять 30 мин.

* При эрозии шейки матки и белях применять для спринцеваний отвар коры вяза. Заварить 1 стаканом кипятка 20 г коры, нагреть на малом огне 30 мин., процедить и развести пополам с водой.

* Принимая натошак пихтовую воду, можно избавиться от кисты, эрозии шейки матки и трихомонадного кольпита. Пагубно действует на трихомонад 10%-ный отвар тысячелистника, зверобоя, змеевика, коры дуба и особенно сок зеленого околоплодника грецкого ореха, собранного в начале июня или в середине июля, разведенный в воде в пропорции 1:2.

Полезные советы

* Ношение бюстгалтера более 12 ч. в сутки, по мнению американского ученого Сидни Сингера, повышает вероятность развития рака груди, так как препятствует нормальному току лимфы в грудной железе. Японки, не носящие бюстгалтеров, практически не знают этой болезни.

* Для того чтобы сохранить грудь упругой, необходимо:

* реже посещать баню;

* чаще делать компрессы, прикладывая к груди тряпочку, намазанную смесью равных количеств чистой глины и меда, - грудь не будет отвисать. Эффект усилится, если к этой смеси добавить опия и хлеба с уксусом;

* прикладывать к груди салфетку с мазью: тщательно смешать 10 частей чистой глины и 1 часть измолотого в порошок болиголова и добавить немного уксуса;

* в течение 9 дней по нескольку раз в день прикладывать к груди салфетку, смоченную составом из смеси сока подорожника блошного и травы болиголова в соотношении 5:1.

* Прикладывать к груди салфетку, смоченную смесью следующего состава: растереть в порошок квасцы, смешать их с оливковым маслом в соотношении 1:5

* Грудь станет меньше, если прикладывать к ней губку, смоченную в воде.

* Смоченные вином отруби прикладывают горячими к опухшей женской груди.

* Обмывания настоем из нарцисса укрепляют женскую грудь. Приготовление настоя: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. нарцисса, настоять 40 мин., процедить.

* Лекарственная повязка из мяты останавливает выделение молока и препятствует опусканию груди.

* Кормящим матерям для увеличения количества молока полезно употреблять анисовый чай: 1 ч. л. семян на 1 стакан кипятка.

* Употребление сока моркови увеличивает выделение молока у кормящих матерей.

* Для увеличения лактации применяют траву козлятника, собранную до цветения. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы (1 ч. л. семян) и настоять 2 ч. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Для уменьшения секреции молока: смешать листья грецкого ореха, шишки хмеля и листья шалфея в равных долях. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси и настоять, укутав, 2 ч. Пить 3 раза в день по 1/3-1/2 стакана настоя.

* Сироп из красных цветов розы шиповника облегчает зачатие.

* Для предупреждения беременности пить сгущенный отвар коры калины. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной коры калины и греть на малом огне до тех пор, пока не выпарится половина отвара.

Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Для предотвращения выкидыша варят в вине полынь и принимают отвар в малых дозах.

* Если выпить 12 г нарцисса с подслащенной медом водой, можно изгнать мертвый плод.

* Если женщина съест 2 корня лилии и не будет после этого лежать в постели, а продолжит заниматься обычными делами или начнет выполнять какие-то физические упражнения, то она освободится от мертвого плода.

* Для сокращения матки в послеродовый период: залить 100 мл водки 30-50 г листьев барбариса и настоять 14 дней. Пить по 30 капель 3 раза в день.

* Чтобы легче отходили послеродовые выделения, русские знахари применяли отвар березовых листьев. Начинать прием отвара рекомендовали не ранее чем через 12 суток после родов. Заварить 1 стаканом кипятка 10 г сухих измельченных березовых листьев и принимать ежедневно 1 раз в день.

* Листья и усы вишни, растертые и наложенные в виде компресса на живот, излечивают беспорядочный голод, которому иногда подвержены женщины вскоре после родов.

* При генитальном зуде полезно принимать небольшие ванны из медного купороса: 1 ч. л. на 5 л кипяченой и процеженной воды в течение 10-15 мин. Температура ванны должна быть близка температуре тела. Вагинально применяется водный настой марьяна корня (корень пиона дикого). Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. размолотого в порошок корня, варить на медленном огне 3-5 мин. и настаивать 2-3 ч. Предварительно следует провести спринцевание гипертоническим раствором соли или соды (1 ч. л. на стакан кипяченой воды температуры тела). Затем встать и походить по комнате минут десять, после чего опять в лежачем положении провести спринцевание подогретым водным настоем марьяна корня.

Испокон века марьян корень использовали при лечении женских болезней. Он регулирует гормональный баланс женского организма, действует успокоительно при гипертиреозе, повышает кислотность при пониженной секреции желудка, излечивает эрозию шейки матки.

Марьян корень в старину бабки-повитухи давали роженицам при проявлениях послеродовых психозов. При невозможности приобрести марьян корень можно использовать корень садового пиона.

* При нестерпимом вагинальном зуде: растопить в глиняном горшочке или в эмалированной кружке 50 г масла какао и 5 г пихтового масла, довести до кипения и охладить до 35-40 °С. На ночь, промыв влагалище содовым раствором, ввести в него тампон (марлевый на ниточке), обильно смоченный указанным масляным раствором, а наутро извлечь. Если зуд через несколько дней возобновится, процедуру следует повторить. Одновременно нужно принимать внутрь водный настой смеси из примерно равных частей травы череды, цикория дикого и зверобоя, цветов календулы, листьев березы, шишек хмеля. Точные пропорции компонентов смеси лучше подобрать индивидуально. Тщательно перемешав, залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси и, настояв как обычно, пить по 3/4 стакана 3 раза в День за 30 мин. до еды.

* При вагинальном зуде, связанном с сахарным диабетом: бросить растолченный чеснок (1 головку среднего размера) в 0,5 л кипящего молока. Затем охладить до температуры тела, процедить через 3 слоя марли, провести на ночь спринцевание при обязательном последующем промывании содовым раствором. Для снижения содержания сахара в крови необходимо длительное время пить настой из корней шелковицы белой.

Из лечебной практики С. Кнейппа

Одна молодая женщина родила трех мертвых младенцев и стала сомневаться в возможности нормально доносить ребенка. Для укрепления организма ей посоветовали его закалить. Сначала простейшими способами, с постепенным переходом к полуваннам и полным ваннам в холодной воде. Укрепив таким образом организм, женщина родила трех здоровых детей в течение трех лет.

Другая женщина должна была скоро стать матерью и заболела тифом. Короткие обертывания ослабили головные боли, а после шести обертываний больная выздоровела и родила здорового ребенка.

Маточные кровотечения

Маточные кровотечения - кровотечения, обусловленные нарушением секреции половых гормонов, не связанных с беременностью, опухолями и воспалительными заболеваниями половых органов, а также болезнями крови. Наиболее часто встречаются в период становления менструальной функции (ювенильные кровотечения) и в период угасания функции яичников (климактерические кровотечения). У женщин детородного возраста кровотечения, как правило, наблюдаются на фоне воспалительных заболеваний половых органов. Провоцирующими факторами дисфункциональных маточных кровотечений часто бывают неблагоприятные материально-бытовые условия, перемена климата, отрицательные эмоции, хронические инфекции и интоксикации, профессиональные заболевания, авитаминозы, переутомление.

Кровотечения могут быть циклическими (меноррагия) и ациклическими (метроррагия).

Меноррагия - увеличение количества теряемой крови во время менструации. Наблюдается как дисфункциональное маточное кровотечение, а также при общих истощающих заболеваниях, болезнях сердца, крови, желез внутренней секреции и при некоторых гинекологических заболеваниях (фибромиома матки, воспалительные заболевания).

Метроррагия - кровотечения, не связанные с менструацией. Наблюдаются при нарушении функции яичников и других желез внутренней секреции, раке тела и шейки матки, подслизистой фибромиоме.

Рецепты

* При обильных и болезненных менструациях применяется полевой хвощ. Заварить 2 стаканами крутого кипятка 1 ч. л. травы. Принимать при сильных болях и обильном кровотечении каждые 2 ч. по 1 ст. л. При стихании болей и уменьшении кровотечения принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* При болезненных менструациях: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. травы полыни обыкновенной и дать остыть. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Лечение начинать за неделю до начала менструации и заканчивать через 5 дней после нее.

* Высушенный корень черныбыльника мелко нарезать и приготовить отвар из расчета 3-5 корешков на 10 стаканов кипятка. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день до уменьшения кровотечения и стихания боли при менструациях.

* При болезненных менструациях: заварить 100 мл кипятка шепотку травы калужницы и настоять, укутав, 2 ч. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

* При болезненных менструациях: заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. сушеной кислицы (заячьей капусты). Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

* При болезненных менструациях: залить 1 стаканом кипяченой воды комнатной температуры 0,5 ч. л. семян сельдерея и настоять 8-10 ч. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин. до еды.

* При болезненных и нерегулярных менструациях, а также для профилактики преждевременных родов: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченного корня девясила, кипятить на малом огне 10-15 мин. и настоять 30 мин. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* При болезненных менструациях, при маточных кровотечениях и после родов в качестве кровоостанавливающего средства применяется настой водяного перца. Залить 1 стака-

ном крутого кипятка 1 ст. л. резаной травы и дать настояться 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* При нарушении менструального цикла пить чай из душицы, завариваемый обычным способом.

* Заварить 1 л кипятка 1 ст. л. соцветий травы пижмы, настоять 2 ч, Пить натошак без ограничений 2 раза в день.

* Заварить 1 л кипятка 2 ст. л. цветов и листьев календулы, настоять ночь в термосе. Пить вместо чая 3 раза в день.

* При маточных кровотечениях рекомендуется использовать горец почечуйный, обладающий сильным кровоостанавливающим действием. Заварить 1 стаканом кипятка 3-4 ч. л. травы и настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. После прекращения кровотечений пить чай из тысячелистника. Заварить 1 стаканом кипятка 1 дес. л. травы и настоять 1 ч. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. В первые 3 недели в этот чай следует добавлять спиртовую настойку корней кровохлебки - 1 ч. л. на 1 стакан кипятка. Настойку готовят следующим образом: залить 300 мл водки 3 ст. л. измельченного корня и настоять 14 дней. После 3 недель прием настойки нужно отменить, а чай из тысячелистника принимать еще 2 месяца.

* При маточных кровотечениях: взять 7 апельсинов и варить их в 2 л воды до тех пор, пока жидкость не выпарится на треть, добавить по вкусу сахар и принимать 3-4 раза в день по 150 мл.

* При маточных кровотечениях: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченной коры калины, греть на малом огне 10 мин. и процедить. Принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

* При маточных кровотечениях, когда в крови возрастает число тромбоцитов, использовать траву белого донника. Заварить 1 стаканом кипятка щепотку травы и настоять 30 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. В чай из тысячелистника можно добавлять порошок донника (на кончике ножа 3 раза в день).

* От маточных кровотечений употребляют отвар зверобоя синего, собираемого в тихих местах, "где не слышно петуха". Для приготовления отвара заливают 1 ст. л. травы 1 стаканом кипятка, варят 5 мин., настаивают 15 мин. и процеживают. Пить этот настой следует по 1/3 стакана 3 раза в день.

* При маточных кровотечениях и фиброме матки: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих листьев крапивы и настоять 30 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Другой способ: 1 часть листьев залить 3 частями водки и настоять 7 дней. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При маточных кровотечениях в сочетании с воспалительными процессами, а также в послеродовой период при атонии матки: залить 1 стаканом водки 1 ст. л. травы чистеца болотного и настоять 7 дней при комнатной температуре. Пить по 20 капель через каждые 2 ч. (первые 2 дня), запивая глотком горячего чая. Далее необходимо продолжать принимать настойку, пока она не кончится, по 3 раза в день,

* При маточных кровотечениях и при фиброме: залить 1 л кипятка 2.СТ. л. смеси (50 г листьев земляники, по 20 г травы зверобоя, травы пустырника, коры крушины, цветов календулы, цветов ромашки аптечной, по 10 г травы крапивы и травы тысячелистника) и настоять ночь в термосе. Пить по 1/2 стакана 2 раза в день в течение продолжительного времени с 10-дневными перерывами через каждые 2 месяца.

* При атонии матки и маточных кровотечениях: применяется отвар пастушьей сумки, вызывающий сокращение маточной мускулатуры. Заварить как чай 1 стаканом крутого кипятка 10 г травы. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Аменорея

Аменорея - отсутствие менструации. Различают физиологическую и патологическую аменорею.

Физиологическая аменорея наблюдается до наступления половой зрелости, во время беременности и иногда во время кормления ребенка, а также в пожилом и старческом возрасте (менопауза).

Патологическая аменорея имеет место при пороках развития половой системы, различных эндокринных заболеваниях, инфантилизме, при ряде поражений нервной системы, психических потрясениях. Аменорею вызывают и некоторые гинекологические заболевания (туберкулез половых органов), отсутствие матки или яичников в результате операции, абортов. Острые инфекционные и хронические заболевания, вызывающие общее истощение (тиф, малярия, туберкулез легких), хронические отравления свинцом, фосфором, ртутью и проч., а также воздействие радиоактивного излучения на яичники - все это причины аменореи. Витамин В (пиридоксин) в большинстве случаев смягчает проявления предменструального синдрома. Но этот витамин малоэффективен в изолированном виде. Его действие активизируется витамином В₂ (рибофлавином), поэтому витамины лучше употреблять в комплексе.

За неделю до менструации дополнительно принимать таблетки магния и, кроме того, 1 раз в день - по 1 ст. л. растительного масла, которое содержит витамин Е.

Рецепты

* При скудных менструациях применяются листья руты. Вскипятить 1/2 стакана воды и уменьшить огонь до такой степени, чтобы кипение воды почти прекратилось. Положить в воду 4 г резаных листьев руты и варить 15 мин., не допуская кипения. Процедить, принять всю дозу утром натощак и после этого в течение 5-6 ч. не есть. Такую процедуру выполняют один раз,

* При скудных менструациях или их отсутствии: принимать в течение 2 дней утром натощак по 1/2 стакана следующего отвара: залить 2 стаканами крутого кипятка шелуху с одной луковицы репчатого лука среднего размера, варить ее на медленном огне 15-20 мин., остудить и процедить. Или: залить 3 л воды шелуху от 2 кг лука и варить ее до тех пор, пока отвар не станет темно-красным. Пить до еды утром и вечером по 100 мл

* При отсутствии менструации: залить 1 л кипятка 1 ст. л. ягод и 1 ст. л. веточек можжевельника с хвоей и кипятить на малом огне 5 мин. Пить небольшими глотками через каждые 2 ч. в течение дня. При острых заболеваниях почек можжевельник применять нельзя.

* При отсутствии менструации: пить отвар конского щавеля на кислом меде. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев конского щавеля и настоять, укутав, 2 ч. Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день, разбавляя медом.

* При женских заболеваниях рекомендуется принимать 3 раза в день по 1 ч. л. натертый лимон или апельсин с кожурой, смешанный с сахаром.

* При миоме: пить 3 раза в день по 50 мл в течение 15 дней отвар конопляного или льняного семени.

* При миоме, воспалении молочной железы: размять 30 г перегородок грецких орехов и залить их 1 стаканом водки. Настоять в темноте 8 суток, отжать и процедить. Пить 3 раза в день по 30 капель за 20 мин. до еды, запивая водой.

* При фибромах матки используют отвар всего растения земляники. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. земляники, настоять, укутав, 3 ч. и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

* При опущении матки, желудка и т. д. смешать измельченную скорлупу 5 яиц и 9 мелко нарезанных лимонов с кожурой, настоять 4 дня и добавить 0,5 л водки. Пить по 50 мл 3 раза в день.

* Одна больная раком матки излечилась следующим образом: смешать 630 г майского меда, 635 г красного виноградного вина, 300 г листьев алоэ (возраст растения 3,5 года, перед тем как срезать, не поливать 5 дней). Настоять 3 дня и принимать смесь по 1 ч. л., а через неделю по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч. до еды. Срок лечения 2-3 недели. (У меня в от-

ношении этого рецепта есть сомнения, но помещаю его в книгу для того, чтобы желающие могли его испытать на себе, если другие средства не помогут).

* При воспалении половых органов: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы зверобоя, настоять, укутав, 3 ч. и процедить, Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

* При воспалении придатков и белях следует по 3 раза в день жевать свежие ягоды можжевельника (вместо от вара), начиная с 4 ягод, увеличивать каждый раз прием их на 1, доведя до 13, и затем уменьшать до 4. Можно применять и отвар ягод можжевельника: 15 г ягод на 1 стакан воды, настоять 4 ч. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день, Для наружного применения отвар готовится следующим образом: залить 1 ведром кипятка 50 г ягод и стеблей можжевельника, настоять 2 ч. и процедить.

* При воспалении придатков: заварить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. травы лапчатки гусиной и настоять 1 ч. Пить натошак и перед каждым приемом пищи по 1/2 стакана 4 раза в день. На ночь проводить спринцевания из более концентрированного настоя. Заварить 0,5 л кипятка 5 ст. л. травы и настоять ночь в термосе.

Мастит

Мастит (грудница) - воспаление молочной железы. Обычно возникает при наличии трещин на соске, как правило, у кормящих женщин.

Рецепты

* Приготовить небольшую булочку из мягкого теста, смешав ржаную муку, топленое масло и свежее молоко, оставить на ночь и затем приложить к больному месту. Лечение проводить несколько раз.

* Прикладывать к груди свежие листья мать-и-мачехи и листья лопуха, предварительно облив их кипятком.

* Приложить к больному месту кусочек чайного гриба, наложить на него ватку или марлю, поверх - пергамент или любую бумагу, можно аптечную. Целлофан, полиэтилен - нельзя, потому что к больному месту должен проходить воздух. Процедуры проводить в течение 5-7 дней перед сном.

Мастопатия

Мастопатия характеризуется появлением в молочной железе образований различной величины и плотности из-за нарушения функций желез внутренней секреции и воспалительных заболеваний половой системы.

Рецепты

* Лучшим и наиболее действенным средством лечения мастопатии является следующее: засыпать в термос 1 ст. л. верхушек цветущего тысячелистника, 1 ст. л. пустырника и 2 ст. л. череды, после чего сбор залить 0,5 л кипятка. Настоять ровно 1 час, процедить и отжать. Пить утром и вечером по 0,5 стакана за полчаса до еды. При слабом или больном желудке пить через 20-30 мин. после еды. Противопоказано применять настой в течение 7 дней с начала менструального цикла и в период беременности. Производить аборт в период лечения также противопоказано.

Курс лечения 6 месяцев при строгом соблюдении порядка употребления настоя. Пропуск даже одной процедуры требует возвращения к началу лечения вне зависимости от времени лечения.

Этим способом лечат не только мастопатию, но и фиброму, фибромиому, кисты, хронические аднекситы, эндометриоз, тяжесть внизу живота и другие женские заболевания, касающиеся новообразований. Во время лечения рекомендуется нормальная гармоничная половая жизнь.

* Рекомендуется на ночь накладывать лист лопуха, можно несколько листьев сразу (чтобы за ночь не высохли от жара) или листья мать-и-мачехи, а днем смазывать соски и

грудь репейным маслом: 100 г корня лопуха паутинистого (сухого) перемолоть в кофемолке, залить 300 г рафинированного подсолнечного масла и настоять 10 дней в теплом месте.

* Целительным является следующее средство: перемешать 100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г меда, 100 г касторового масла и сок двух небольших лимонов, наложить эту смесь на льняную тряпочку и приложить к груди на ночь. Утром снять и на дневное время смазать больное место мазью с апилаком (продается в аптеках). Курс лечения 2 недели.

* Рекомендуется пропустить через мясорубку свежую капусту, добавить несколько ложек простокваши и, наложив на льняную салфетку, прикладывать на больное место до полного исчезновения боли, меняя по несколько раз за сутки, чтобы не дать просохнуть. Внутрь при этом следует принимать следующий настой: сварить в 0,5 л молока 100 г семян укропа и настоять 2 ч. Пить 3 раза в день по 3/4 стакана за 30 мин. до еды. Продолжительность лечения 3 недели.

* Натереть на терке красную свеклу и смешать ее с медом (на 3 части свеклы - 1 часть меда); положить на капустный лист и прикладывать к уплотнению, - оно начнет постепенно рассасываться.

* Замесить на молочной сыворотке 1 кг ржаной муки, 100 г порошка из листьев мать-и-мачехи, 100 г измельченных листьев омелы (лучше всего с дуба) и 50 г порошка из травы чистотела (после годичного хранения). Сделать из этой смеси лепешку и накладывать на ночь на больное место. Днем лепешку снять и смазать грудь 30%-ой прополисной мазью, приготовленной следующим образом: 100 г сливочного масла (или нутряного свиного сала) размешать с 30 г натертого прополиса и положить в глиняный горшочек. Горшочек нужно поставить на газовую горелку, положив на нее вначале обыкновенный кирпич, и томить на этом кирпиче 3 ч., время от времени помешивая. Затем процедить и охладить.

* При мастопатиях, миомах и других видах опухолей, в том числе и злокачественных применяется настойка трилистника (арума, алоказии). Рвать его нужно после того, как только появится четвертый листок, а наиболее старый из листьев начинает подсыхать и отмирать. Его нужно осторожно срезать вместе со стеблем, не дожидаясь его полного высыхания. Измельчить и залить 100 мл спирта (70%-го) - столько его требуется на лист размером с ладонь взрослого человека. Настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить и принимать строго по схеме: на столовую ложку воды 3 раза в день за 30 мин. до еды: 1-й день - по 1 капле настойки; 2-й - по 2 капли; 3-й - по 3 капли и т. д. Увеличивая дозу настойки трилистника на одну каплю ежедневно, довести прием до 52 капель - одной чайной ложки. И с этого момента принимать по 1 ч. л., пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150-200 мл настойки. Превышение нормы дозировки опасно!

* При мастопатии и фиброме 1 ч. л. измельченных в порошок листьев чистотела развести в 2 ч. л. топленого масла. Этим составом смазывать больное место.

* Употребление продуктов, содержащих витамин Е помогает избежать затвердений в груди.

Венерические болезни

Инфекции, передаваемые от одного человека другому половым путем, называются венерическими болезнями. Под половым путем подразумевается вагинальный, анальный или оральный секс. К венерическим болезням относятся хламидиоз, гонорея, сифилис и генитальный герпес. Синдром приобретенного иммунодефицита (СПИД) также часто относят к болезням, передаваемым половым путем, но он может передаваться и другими путями. У каждой из таких болезней свои симптомы, но для большинства типичны выделения из пениса или влагалища, боли при мочеиспускании (у мужчин) и открытые язвы или волдыри в области половых органов. К сожалению, на ранних стадиях у этих болезней за-

частую нет заметных симптомов. Кроме того, человек может болеть одновременно несколькими венерическими болезнями. Например, гонореей и хламидиозом часто заражаются одновременно. При подозрении на венерическую болезнь, необходимо без промедления обратиться к врачу. Ваш сексуальный партнер также должен показаться врачу и в случае необходимости пройти курс лечения. В зависимости от типа инфекции венерические болезни могут вызывать серьезные долгосрочные проблемы, такие, как дефекты у новорожденных, бесплодие, болезни мозга или, в случае СПИДа, смерть.

Некоторые венерические болезни можно лечить антибиотиками. Для других, таких как СПИД, лечение не найдено. В настоящее время не существует вакцин для профилактики болезней, передаваемых половым путем. Переболевшие венерической болезнью, могут заболеть ею снова бесконечное число раз.

Рецепты

* При венерических заболеваниях следует пить отвар корня лопуха. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корня, держать на слабом огне 20 мин. и процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* При венерических заболеваниях заварить 1 стаканом кипятка 1,5 ст. л. сухой измельченной травы ярутки полевой, настоять 4 ч. в закрытой посуде и процедить. Принимать по 1 ч. л. 4-5 раз в день.

* Вода из цветов шиповника помогает при венерических болезнях.

Генитальный герпес

Вирус герпеса передается при непосредственном контакте с инфицированным участком. Если вы были однажды инфицированы, вирус остается с вами на всю жизнь. Однако симптомы проявляются только во время обострения. Симптомы включают в себя язвы с пузырьками в области половых органов и анального отверстия, а иногда и на бедрах и ягодицах. Через несколько дней пузыри вскрываются и оставляют после себя болезненные неглубокие язвы, которые могут не заживать от 5 до 20 дней. При первичной инфекции у вас могут возникнуть симптомы, похожие на симптомы гриппа, например, увеличение лимфатических узлов, повышенная температура и боли во всем теле. Однако последующие приступы болезни почти всегда проходят более легко. Обострения могут провоцироваться эмоциональным стрессом, переутомлением, менструацией, другими заболеваниями и даже чрезмерно энергичным половым актом. Зуд, раздражение и покалывание в области половых органов могут возникать за 1-2 дня до появления волдырей или язв. Герпес половых органов заразен перед появлением волдырей и еще одну-две недели после того, как они исчезли. Если у беременной женщины происходит вспышка генитального герпеса перед родами, возможно, потребуется кесарево сечение, чтобы избежать инфицирования ребенка во время родов. Генитальный герпес не излечивается. Курс лечения включает в себя назначение лекарственных препаратов (например, "Зовиракса" как для внутреннего, так и для наружного применения). У некоторых людей похожие на герпес язвы и волдыри могут быть побочным эффектом приема некоторых лекарств, выписываемых врачом. Одним из примеров являются сульфаниламидные препараты, которые часто применяют для лечения инфекций мочевых путей. Если у вас есть основания подозревать это, проконсультируйтесь с врачом.

Полезные советы

* Дважды в день обмывайте пораженную область половых органов водой с детским мылом. Осушайте осторожно, промокая полотенцем. Успокоить зуд может также применение коллоидного мыла или состав для ванны на основе овсянки.

* Снизить активность вируса и повлиять на выздоровление помогут горячие ванны.

* Для отмачивания пораженной области можно воспользоваться "сидячей ванной". Это устройство, которое можно приобрести в некоторых аптеках, закрепляется над унитазом.

* Для снятия воспаления и ослабления зуда приложить лед на область половых органов на 5-10 минут.

* Во время заболевания надевать свободное нижнее белье из натуральных материалов, чтобы не раздражать воспаленный участок.

* Для уменьшения боли: спринцуйте тепловатой водой область половых органов после мочеиспускания.

* Необходимо принять также аспирин, ацетаминофен, ибупрофен или напроксен натрия. Опасными для здоровья и даже жизни лиц, не достигших 19 лет, могут стать аспирин или любые другие лекарства, содержащие соли салициловой кислоты, поскольку с этими препаратами связывают возникновение синдрома Рейс - состояния, которое может быть опасным для жизни. При сильных болях может помочь мазь для местной анестезии (например, лидокаиновая). Прежде чем ее применять, посоветуйтесь с врачом. Проконсультируйтесь с врачом по поводу применения противовирусного препарата ацикловир ("Зовиракс"), который выпускается как для внутреннего, так и для наружного применения.

* Чтобы не занести вирус, не дотрагивайтесь до глаз при заболевании герпесом. Избегайте половых сношений при первом признаке заболевания герпесом (это проявляется покалыванием и зудом в области половых органов.). Однако следует отметить, что герпес может быть заразным даже тогда, когда заметных волдырей нет, так как очаги вирусного поражения могут присутствовать на шейке матки у женщин или внутри мочеиспускательного канала у мужчин.

Гонорея

Гонорея - одно из самых распространенных инфекционных заболеваний в мире. Ее часто называют также "триппером". Она обусловлена специфической бактериальной инфекцией - гонококком, поражающей слизистые оболочки мочеполовых органов, передающейся во время вагинального, анального или орального полового сношения. Заразиться гонореей может также новорожденный во время родов, от инфицированной матери. Гонорея может протекать без симптомов. На практике так происходит у 60 - 80% инфицированных женщин. Однако признаки гонореи могут проявляться через 2-10 дней после сексуального контакта с инфицированным человеком. У мужчин появляются такие симптомы, как боль в кончике полового члена, боль и жжение при мочеиспускании и вязкие желтые мутные выделения из полового органа, количество которых постепенно увеличивается. У женщин симптомы включают в себя небольшой зуд и жжение вокруг влагалища, вязкие желтовато-зеленые выделения из влагалища, жжение после мочеиспускания и сильные боли внизу живота (обычно в течение недели или около того после менструации).

Если гонорею не лечить, она может привести к широкому инфицированию или бесплодию. Но гонорея излечивается с помощью специфических антибиотиков.

Полезные советы

* Принимайте выписанное врачом лекарство.

* Во избежание повторной инфекции ваш сексуальный партнер также должен лечиться.

* Принимать горячие ванны из отвара корневищ аира. Настой делать из расчета 1 л кипятка на 30 г корневищ, настоять 1 ч.

Сифилис

Сифилис - хроническая венерическая болезнь, вызываемая бледной трепонемой. Передается половым путем или через поцелуи. Бытовое заражение происходит очень редко при пользовании предметами личной гигиены больного: зубная щетка, ложка и т. п.

Если заболевание не лечить в начальный период, в момент обнаружения, оно перерастает в инфаркты, слепоту, спинную сухотку или прогрессивный паралич, приводит к инвалидности и даже к смерти.

Течение сифилиса характеризуется чередованием периодов активных и скрытых проявлений. Выделяют первичный, вторичный и третичный сифилис. Однако, если сифилис обнаруживается на ранней стадии, его можно вылечить.

Первая стадия. Через 2-6 недель после инфицирования возникает большая болезненная язва, так называемый шанкр, как правило, в районе половых органов. Через несколько недель шанкр исчезает.

Вторая стадия. В течение месяца после окончания первой стадии появляется обширная кожная сыпь, неожиданно возникающая на ладонях, подошвах, а иногда и вокруг рта и носа. Сыпь имеет вид маленьких красных шелушащихся шишек, которые не чешутся. Могут также наблюдаться увеличение лимфатических узлов и повышение температуры, появляться симптомы, напоминающие симптомы гриппа, выпадение клочков волос на голове, на лице, а также ресниц и бровей.

Третья стадия. На этой стадии сифилис может развиваться незаметно на протяжении нескольких лет, разрушая сердце, центральную нервную систему, мышцы и другие органы и ткани. Исход болезни зачастую бывает летальным.

Если вы контактировали с больным сифилисом или у вас присутствуют симптомы этого заболевания, покажитесь врачу. При сифилисе в ранних стадиях лечение состоит из одной инъекции пенициллина пролонгированного действия. Если болезнь продолжает прогрессировать, вам потребуются три инъекции, выполняемые с интервалом в одну неделю. Чтобы убедиться в полном излечении, необходимо сделать анализ крови через 3, 6 и 12 месяцев после окончания курса лечения. По завершении курса лечения больной больше не заразен. Но если сифилис не лечить, больной заразен в течение года с момента инфицирования.

Полезные советы

* Полностью гарантировать, что вы не заразитесь венерической болезнью, может только полное отсутствие сексуальных контактов.

* Ограничение сексуальной активности одним партнером на всю жизнь. Конечно, если ваш партнер также не имеет других партнеров и не болен венерической болезнью.

* Избегайте сексуальных контактов с лицами, состояние здоровья и образ жизни которых вам не известны.

* Резиновые презервативы могут ограничить распространение венерических болезней, если их использовать правильно и внимательно при каждом половом акте. Но они не исключают полностью опасность заражения.

* Дополнительную защиту могут обеспечить разрушающие сперматозоиды пенки, желе, кремы (особенно содержащие "Ноноксинол-9", а также диафрагмы, используемые наряду с презервативом.

* Не пользуйтесь смазками на масляной основе (например, вазелином), чтобы не повредить резиновый презерватив.

* Не вступайте в половые связи под влиянием наркотиков или алкоголя, разве что в моногамной паре, где ни один из партнеров не инфицирован венерической болезнью.

* Избегайте половых сношений, если один из партнеров имеет признаки и симптомы половой инфекции.

* Мойте половые органы водой с мылом до и после полового акта.

* При сифилисе заварить 0,8 л кипятка 20 г сухих измельченных корневищ осоки песчаной, греть на малом огне до тех пор, пока не останется половина отвара, настоять 2 ч. и процедить. Пить по 1/4 стакана 4 раза в день.

Хламидиоз

В настоящее время хламидиоз - самая распространенная венерическая болезнь. На практике, как правило, люди, страдающие этими тремя венерическими болезнями, заражены и хламидиозом.

Кроме того, хламидиоз может ускорять проявление симптомов СПИДа у лиц, инфицированных вирусом иммунодефицита (ВИЧ).

Симптомы хламидиоза у мужчин проявляются через 2-4 недели после инфицирования жжением или неприятными ощущениями при мочеиспускании, беловатыми выделениями из мужского полового органа и боль в мошонке. У женщин симптомы следующие: желтовато-зеленые выделения из влагалища, раздражение влагалища, частые позывы к мочеиспусканию и боль при мочеиспускании. Могут также наблюдаться хронические боли в полости живота и кровотечения в промежутках между менструациями. Однако эти симптомы могут быть настолько слабыми, что их часто даже не замечают. По оценкам, у 75% женщин и 25% мужчин, больных хламидиозом, не проявляется никаких симптомов до тех пор, пока не возникают осложнения.

Единственный надежный способ узнать, больны ли вы хламидиозом или нет, - это анализы.

При заражении хламидиозом больной в течение 2-3 недель должен пройти курс лечения антибиотиками - тетрациклином или эритромицином. До завершения лечения как заболевшего, так и его сексуального партнера половых сношений следует избегать.

Если хламидиоз не лечить, он может привести к воспалению предстательной железы и окружающих структур у мужчин и воспалению тазовых органов и бесплодию у женщин. У детей, рожденных матерью, страдающей хламидиозом, вероятно развитие пневмонии или серьезных инфекций глаз в первые несколько месяцев жизни, а в будущем - необратимое повреждение легких, суставов.

Рецепты

* Чеснок рекомендуется как противопаразитическое средство при лечении трихомонадных заболеваний (спринцевание чесночным настоем, тампоны с чесночной водой). Настой готовится следующим способом: настоять ночь в стакане с холодной водой мелко нарезанные 5-6 долек чеснока, утром отжать и процедить.

* Соки из брусники, кожуры дикого и темных культурных сортов винограда, клюквы, костяники, малины, красной свеклы, черники, черной смородины убивают влагалищную трихомонаду.

Заболевания опорно-двигательной системы

Заболевания мышц

Всего у человека около 650 мышц, расположенных во всех частях тела. Масса мышц составляет около одной трети массы тела. Мышцы преобразуют энергию пищи в энергию движения. Известны три типа мышечной ткани - скелетная, гладкая и сердечная. Большая часть скелетных мышц прикреплена к костям. Снаружи каждая мышца покрыта волокнистой покровной тканью, отделяющей ее от других мышц. Вытягиваясь по краям подобно прочной струне, покровная ткань образует сухожилие, которое прикрепляется к другим мышцам или к наружному слою кости. Сухожилия могут быть очень длинными. Каждая мышца состоит из пучков мышечных волокон, покрытых защитной тканью, связывающей их вместе. Каждое мышечное волокно на самом деле представляет собой единственную мышечную клетку, напоминающую длинный тонкий цилиндр с закругленными концами. В ней имеются ядро и множество митохондрий, в которых содержатся ферменты, регулирующие процессы выделения энергии, необходимой для жизнедеятельности всей клетки.

Мышечные волокна состоят из сотен более мелких вытянутых белковых волокон - миофибрилл. Они, в свою очередь, состоят из более тонких нитевидных образований - филаментов двух типов, образованных разными видами белка. Если рассмотреть мышечное волокно, можно обнаружить в нем темные и светлые поперечные полосы. Светлые попереч-

ные полосы мышечного волокна образованы актиновыми филаментами, содержащими белок актин.

Темные полосы образованы миозиновыми филаментами, содержащими белок миозин. В некоторых местах актиновые и миозиновые филаменты накладываются друг на друга. На миозиновых филаментах есть участки, которыми они прикрепляются к актиновым филаментам и растягивают их. Это приводит к еще более глубокому взаимному перекрытию и обеспечивает укорочение или сокращение мышц. При разъединении филаментов мышца расслабляется. Мышечные волокна одной мышцы не обязательно сокращаются все сразу, одновременно, поэтому тянущая сила мышц может быть различной. Когда мышца находится в расслабленном состоянии, актиновые и миозиновые филаменты вытянуты вдоль нее и перекрываются незначительно. Получив пришедший по нерву импульс, мышца сокращается. При этом актиновые и миозиновые филаменты еще больше проникают друг в друга. Мышечное волокно становится короче и толще. Почти все мышцы собраны в группы. Когда мышцы одной группы сокращаются, мышцы другой группы расслабляются. Например, когда рука выпрямлена, двуглавая мышца (бицепс) расслаблена, а трехглавая (трицепс) сокращена. Некоторые мышцы работают, даже если человек спокойно стоит или спит. Когда человек теряет сознание, он падает именно потому, что мышцы расслабляются и перестают удерживать тело в вертикальном положении.

Сокращением и расслаблением мышц управляют сигналы, поступающие по нервам. Поэтому при нарушении деятельности нерва нарушается также деятельность той мышцы, к которой он подходит.

Наиболее распространенным заболеванием мышц является заболевание мышц спины. Причин возникновения болей в спине существует множество: работа, требующая повторяющихся движений, травмы, ослабление мышц связок и тканей спины и живота, артрит, остеопороз, стресс, который приводит к спазмам мышц спины и их натяжению на позвоночнике. Чрезмерное мышечное напряжение означает, что на отдельные мышцы ложится слишком большая и слишком длительная нагрузка, - считает физиотерапевт Майк Хейдж. Чрезмерное мышечное напряжение сводит суставы вместе. Это сильное давление может вызвать опоясывающие боли в районе спины и шеи, а также в руках и ногах. Боли возникают в результате стресса. "Когда вы сердитесь, беспокоитесь, чувствуете себя усталым и больным, находитесь в состоянии депрессии, усиливается чувствительность к боли. Как правило, чувство злости, страха и беспокойства усиливает мышечное напряжение в районе лица, головы и вдоль позвоночника. Ваши суставы соединяются, мышцы перенапрягаются, что ведет к усилению боли. При сдавливании позвоночника соединительные пластинки могут деформироваться или сместиться. Это состояние называется грыжей пластинок..

Сместившись, пластинка может надавить на седалищный нерв, проходящий вдоль позвоночника вниз к ногам. Секрет профилактики и излечения боли в спине состоит в снятии напряжения и укреплении мышц, поддерживающих спину. Поскольку в большинстве случаев причиной боли в спине являются слабые мышцы спины и живота или давление на нервы и позвоночные пластинки, лучшее лечение заключается в укреплении спины и живота и снятии напряжений с помощью упражнений на растягивание".

Неотъемлемой частью лечения является использование одного из перечисленных ниже средств. Средства эти следует периодически чередовать, меняя через каждые 1,5-2 месяца.

Рецепты

* Для лечения мышечной атрофии приготовить мазь следующего состава: смешать в равных долях (примерно по 1 стакану) корень валерианы, корень аира, корень девясила, адонис, зверобой, мелиссу, плоды рябины, желтушник, тысячелистник, плоды боярышника, лист череды, подорожник большой, бессмертник, любые крупы, кроме риса (овес, пшено, ячмень, пшеница, гречка). В эту же смесь нужно добавить березовый гриб (чагу) в количестве в 2 раза больше остальных компонентов (т. е. около двух стаканов) и лист чистотела - в 2 раза меньше остальных компонентов (т. е. около 1/2 стакана). Все это следует

перемешать и пропустить через мясорубку или смолоть в кофемолке. Полученную смесь необходимо рассыпать по двухлитровым банкам на треть их объема, залить доверху нерафинированным подсолнечным маслом и поставить в темное место на 2 месяца, периодически взбалтывая. Через 60 дней масло следует слить в общую посуду (желательно в эмалированную), поставить на огонь и нагреть до 60 °С, после чего вновь разлить по бутылкам и настоять еще в течение месяца, ежедневно помешивая (взбалтывая).

Приготовленное таким образом масло нужно втирать в больные места по следующей схеме: 10 процедур через день, перерыв 20 дней и снова 10 процедур через день. Эти курсы можно повторять через 40 дней, через полгода.

При дистрофии мышц ног масло следует втирать в ноги - от кончиков пальцев до поясницы спиралевидными или прямолинейными движениями в направлении к паховым железам по 35-40 мин. в каждую ногу. Растирание нужно делать перед сном, укутав на ночь ноги теплым, и утром смыть масло. Руки растирают таким же образом, как и ноги.

При болях в сердце масло следует втирать в грудную клетку со стороны груди и спины по месту нахождения сердца. Грудь нужно растирать круговыми и прямолинейными движениями в стороны подмышек. После растирания необходимо тепло укутаться и оставаться так до утра.

* Можно втирать на ночь мазь следующего состава: смешать 1 яичный желток, 1 ч. л. скипидара, 1 ст. л. яблочного уксуса и растереть до густоты сметаны. После оастирания необходимо тепло укутаться.

* Для снятия болей в мышцах рекомендуется посыпать питьевой содой 2 листа белокочанной капусты, предварительно намыленных, и приложить их к больному месту в виде компресса, завязав сверху платком.

* Хорошо помогают при болях в мышцах компрессы из полевого хвоща или втирание в больные места мази из полевого хвоща (4 части несоленого свиного сала или несоленого сливочного масла тщательно смешать с 1 частью порошка сушеного хвоща).

* Смешать по 1 ст. л. яблочного уксуса и меда, залить 1 стаканом воды и тщательно размешать. Пить по 2-3 стакана в день. Желательно одновременно растирать тело яблочным уксусом. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

* При болях в мышцах рук и ног: раздробить молодые веточки распутившейся по весне вербы и наложить их на больное место.

* Залить 0,5 л воды 15-20 свежих плодов физалиса обыкновенного или сок из того же количества плодов, или 20 г сухих плодов, довести до кипения, греть на малом огне или на водяной бане 10-15 мин. и настоять до охлаждения. Принимать по 1/4 стакана 4-5 раз в день до еды. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

* Заварить 1 стаканом кипятка 7 г сухой травы адониса весеннего и настоять, укутав, 1 ч. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день при болях в суставах и мышцах. После каждого месяца лечения делать перерыв на 10 дней.

* Заварить 1 стаканом кипятка 3 г сухих цветов или 10 г сухих листьев огуречной травы (не путать с огуречной ботвой), она также называется бурачником лекарственным, и настоять, укутав в закрытой посуде, 5 ч. Пить по 1 ст. л. 6 раз в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

* Залить 1 стаканом 70%-ного спирта 25 г коры барбариса и настоять ее 7-10 дней в темном месте. Пить по 30 капель, 3 раза в день. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

* Для улучшения подвижности рекомендуется втирать в обездвиженные конечности мазь из 100 г свиного жира и 1 ст. л. соли, а сверху обернуть хлопчатобумажной тканью и клеенкой. После каждого месяца лечения нужно делать перерыв на 10 дней.

* При расслаблении мышц у детей смешать 400 г меда с 20 г серы, намазать полученной смесью тело ребенка и сделать массаж. После того как ребенок трижды пропотеет, переодеть его, туго запеленать и уложить спать, После каждого месяца лечения делать перерыв на 10 дней.

* При миозите используются компрессы и примочки из настоя почек листьев ивы: 1 ст. л. заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч. и пьют по 1-2 ст. л. 5-6 раз в день. Настой коры: высушенную, измельченную кору заливают водой (1:20), кипятят на водяной бане 30 мин. и пьют по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день. Мазь готовят из равных количеств растертых почек и сливочного масла.

Миопатия

Миопатия - отмирание окончаний нервных клеток, при котором происходит нарушение сократительной способности скелетных мышц, а также медленно прогрессирующая атрофия мышц и органов. Заболевание чаще имеет наследственное происхождение, но может быть и результатом травм или инфекций. Причиной миопатии может быть неправильный образ жизни, неправильное питание или нехватка в организме витаминов группы В и витамина Е.

Подвержены этому заболеванию преимущественно мужчины. Одной из основных причин миопатии при отсутствии грубых механических повреждений мышцы или управляющего ею нерва является нарушение питания нервных клеток и мышечной ткани вследствие нехватки в рационе необходимых компонентов или нарушение кровоснабжения из-за недостаточной проходимости или полной непроходимости сосудов.

Лечение миопатии должно быть комплексным и включать в себя одновременно:

- лечебные процедуры;
- соблюдение определенного режима питания;
- прием препаратов, приготовленных из лекарственных растений (во время лечения прием других лекарств полностью исключить!).

Процедуры

* Среди лечебных процедур, рекомендуемых для лечения миопатии, одной из наиболее эффективных является массаж, как отдельных частей, так и всего тела. Ежедневный массаж стимулирует кровообращение, устраняет застой крови, как в отдельных мышцах, так и во всем организме и улучшает кровоснабжение и питание мышц.

* Очень важную роль играют посильные физические - упражнения, улучшающие обменные процессы в организме и увеличивающие силу и жизнеспособность мышц (см. также раздел "Заболевания суставов").

* Очень полезно ежедневно 3 раза в день (или, по меньшей мере, перед сном) обтирать больного салфеткой, смоченной в холодной воде и в меру отжатой. Сначала нужно протереть грудь, затем спину и после этого конечности. Процедура должна продолжаться не более 2 мин., и после нее необходимо некоторое время находиться в тепле. В холодную воду лучше добавить немного яблочного уксуса (за неимением яблочного можно использовать обыкновенный уксус), присутствие которого в воде снижает повышенную температуру тела. Можно обтирать тело чистым уксусом, не смешивая его с водой.

* Весьма эффективной лечебной процедурой является растирание. Залить водкой корень Дягиля лекарственного (4 части водки на 1 часть корня) и настоять 9 дней в темном месте. Перед сном, согревшись после обтирания, втереть настойку в ноги, руки, грудь и спину и затем укутаться одеялом. Растирания нужно делать ежедневно, совмещая их с обтираниями или без них.

* Полезно 1-2 раза в неделю принимать горячие ванны с английской солью (ее можно заменить морской солью, имеющейся в аптеках, или обыкновенной солью смешанной с березовой золой или без золы): на 100 л воды необходимо 3-5 кг соли.

* Ежедневно (если состояние здоровья не позволяет, то через день) нужно делать ножные ванны. Приготовить 2 бака емкостью 20-30 л, наполнить один бак холодной водой, а другой горячим отваром (или водой). Опустить ноги в горячую ванну, подержать их там до покраснения и затем перенести в бак с холодной водой на 30-40 с. Эту процедуру проделывать 5-7 раз, в конце поместить ноги в горячую воду на 20-40 мин., затем в холодную на

1-2 мин. После процедуры ноги должны некоторое время находиться в тепле. В горячую воду можно добавить немного красного перца. Для ванн можно использовать отвары на основе овсяной соломы, сенной трухи, сосновых веточек, корня лопуха, березовых листьев. По вечерам желательно делать очищающие клизмы.

Во время лечения заболеваний мышц необходимо соблюдать определенную диету: не употреблять спиртное, ограничить потребление острой, соленой и жирной пищи, а также мяса, не курить.

Рекомендуется молочная диета с периодическими короткими постами. После поста желательно питаться лишь молоком (непастеризованным и некипяченым). Количество молока увеличивать постепенно до максимума (сколько может выпить больной). Хорошие результаты дают порошки из жженных костей и мела (см. раздел "Приготовление лекарственных препаратов").

Полезны каши на воде из проросших зерен злаковых растений (овса, пшеницы, ржи, ячменя и т. д.) с медом и подсолнечным маслом, салаты из сельдерея, листьев репы (содержат все вещества, необходимые для питания мышц). Следует съедать в день по 2-3 яблока (лучше сорта антоновка). С пищей в организм должно попадать достаточное количество витаминов группы В и Е. Как источник витаминов группы В очень полезна печень, из которой можно приготовить паштет. Печень недолго обжаривают, пропускают через мясорубку, смешивают со сливочным маслом и намазывают на хлеб.

Витамин Е содержится в зеленых бобах, горохе, салате, овсе, пшенице, кукурузе, в облепиховом и подсолнечном масле. Необходимо в день получать 20-30 г растительных жиров.

Ушибы

Ушиб - механическое повреждение мягких тканей без нарушения их целостности. Возникает при ударе тупым предметом, падении на твердую поверхность. Наиболее часто встречаются ушибы покровов (кожи и подкожной клетчатки), мышц, надкостницы (передней поверхности голени, свода черепа). Основные признаки этих ушибов - боль и припухлость на месте повреждения. Припухлость обнаруживается не сразу, - иногда даже через 2-3 дня после травмы. Она связана с отеком ушибленных тканей, а при более тяжелых ушибах также и с кровоизлиянием из разорвавшихся мелких кровеносных сосудов. В последнем случае на месте ушиба появляется кровоподтек, может образоваться гематома.

Рецепты

* Прекрасным средством при ушибах и кровоизлияниях является льняной пластырь: взять чистую льняную тряпочку и истолочь ее в порошок или пыль, после чего смешать этот порошок с растительным маслом в соотношении 1:4 и его можно использовать.

* При ушибах втирать, а при ранах намазывать на больное место жир гадюки.

* При ушибах суставов, растяжениях и вывихах (после вправления) рекомендуется после снятия льда пить отвар цветов арники или растирать больное место камфарным спиртом

* Одним из лучших средств лечения ушибов считается бодяга: 2 ст. л. бодяги, истолченной в порошок, развести в 4 ст. л. кипяченой воды и немедленно наложить на место ушиба повязку с этой смесью. Бодяга начнет действовать после испарения некоторого количества влаги и предохранит от возникновения кровоподтеков.

* Для лечения ссадин и синяков рекомендуется 2 раза в день делать горячие ванны для поврежденного места из концентрированного раствора английской соли из расчета 300-400 г на ведро воды. Продолжительность ванн 40-60 мин.

* При сильном ушибе рекомендуется растирать больное место 2 раза в день настойкой цветов багульника на водке или отваром: на 1 стакан воды 10 г травы, кипятить на малом огне 15 мин. и процедить.

* При ушибах рекомендуется 1-2 раза в день прикладывать к больному месту свежие листья капусты.

* На ушибленное место рекомендуется 1-2 раза в день класть кашицу из сваренной и размятой фасоли.

* Когда болит давний ушиб, нужно привязать к нему ломтики картофеля или сварить 0,5 кг зрелой белой фасоли до полной готовности, тщательно размять и приложить к больному месту. Сверху перевязать тряпочкой из хлопчатобумажной ткани и оставить повязку на ночь - боль пройдет.

* Алоэ с медом прикладывают к следам от ударов.

* Водный настой на золе виноградной лозы пьют при ушибах.

Из лечебной практики С. Кнейппа

Больной имел открытую гнойную рану на ноге, вследствие чего нога приобрела темносиний цвет. Белки его глаз пожелтели, их углы стали мутными, а уши очень красными. В данном случае сначала необходимо приступить к лечению тела, удалить инфекцию, и тогда открытая рана закроется сама. По мнению Кнейппа, "нездоровые вещества текут к ОДНОМУ месту и распирают его до тех пор, пока не сделают отверстие из которого они могли бы выйти".

Этот больной каждый день делал нижнее обертывание продолжительностью 1,5 ч., 2 раза в день влажное обтирание верхней части тела и, кроме того, принимал головную паровую ванну в течение 20 мин. Через 2 недели такого лечения пациент поправился. Для полного выздоровления он продолжал делать 2 раза в неделю по 30 мин. нижнее обертывание и ежедневно 1 обливание верхних частей тела. На ногу он каждый день по 2-4 раза накладывал полотняную тряпочку, смоченную в теплой воде. Когда источник болезни перестанет питаться, ее течение прекращается само собой. Во избежание нового скопления болезнетворных веществ, он продолжал некоторое время принимать те или иные водные процедуры.

У женщины в течение нескольких лет на ноге была открывавшаяся время от времени рана. Врач посоветовал ей почаще держать ногу на возвышении, и ей устроили соответствующую постель. Больная поначалу чувствовала себя прекрасно, но через некоторое время стала ощущать головокружение и тяжесть в голове. Тогда она стала прикладывать к животу и больной ноге мокрое полотенце. На следующий день нога сильно распухла и стала невыносимо болеть, хотя состояние головы и сознание несколько улучшились. Несмотря на боли, женщина продолжала делать обертывания живота и ноги. Через 5 дней на ноге вновь открылась рана но лечение продолжалось, и через некоторое время больная выздоровела окончательно.

Короткое обертывание способствует удалению циркулирующих в ослабленном организме вредных болезнетворных веществ и нарушает их циркуляцию, а при частом применении способно изгнать их полностью. Паровая ножная ванна с последующим нижним обливанием действует непосредственно на больное место, способствуя растворению и выделению болезнетворных веществ. Холодные влажные обтирания или же применяемый вместо них "испанский плащ" укрепляют организм настолько, чтобы он мог сам бороться с болезнью и содействовать скорейшему выздоровлению. Эти процедуры нужно выполнять в следующем порядке: короткое обертывание, паровая ножная ванна, "испанский плащ". Внутри при этом можно принимать настой из золототысячника, шалфея и мяты. Первые два компонента настоя действуют очищающим образом, мята же улучшает желудочный сок.

У мужчины плотного телосложения была открытая рана на ноге. Для лечения ему разложили на постели шерстяное одеяло, намочили в холодной воде чистый старый мешок, после чего он разделся догола и, выжав немного мешок, быстро залез в него, лег в постель и укрылся ватным одеялом на 2 ч. Больной применял процедуру с мешком 1 раз в день в течение 15 дней и полностью вылечился. Однако для себя он продолжал делать процедуры с мешком еще целый год. Можно предложить еще один способ лечения: 2 раза в неде-

лю принимать теплую ванну с тройной переменной, лучше всего из отвара овсяной соломы и 2 раза в неделю по 1,5 ч. делать нижнее обертывание или "испанский плащ".

Болезни костей, суставов

Костная система - опорный остов организма человека. При рождении в скелете ребенка насчитывается 300 костей, некоторые из них по мере роста ребенка срастаются. После прекращения поста остается 207 костей, общий вес которых составляет 17 кг, но их число может изменяться, потому что природа одним добавляет число позвонков шейной или поясничной области, а других награждает несращенным крестцом (в нижней части позвоночного столба).

Кости скелета связаны между собой прерывистыми (суставы) и непрерывными соединениями с помощью хряща или соединительной ткани. В скелете сосредоточена основная часть минеральных веществ организма, участвующих в обменных процессах в тканях всех органов и систем. Кроме прочих веществ, в формировании костной ткани участвует кальций, поступающий с пищей по 600 мг ежедневно. Всего в скелете человека содержится 1 кг кальция. Для полного его замещения человек должен съесть, к примеру, 100 кг сыра.

Кость состоит из костной ткани, костного мозга, суставных хрящей и пронизана кровеносными сосудами и нервами. Снаружи кость покрыта надкостницей - тонкой пленкой, обуславливающей рост кости в толщину и способствующей ее восстановлению при повреждениях.

Содержащийся в кости красный костный мозг служит основным источником форменных элементов крови. В костной системе ежедневно происходит замена старых клеток на новые. Этот безостановочный процесс продолжается с рождения до 35 лет. Примерно в этом возрасте кости человека начинают постепенно становиться тоньше в связи с замедлением процесса наращивания костной массы. Значительное влияние на развитие костной системы оказывает образ жизни человека. Физические нагрузки способствуют гармоничному развитию отдельных костей и всего скелета.

Малоподвижный образ жизни приводит к потере механической прочности костей и их деформации.

Заболевания костной системы разнообразны. Основными являются дистрофические, воспалительные и опухолевые.

Дистрофические: рахит (нехватка витамина D), артроз (поражение суставов из-за нарушения местного кровообращения), остеохондроз (поражение позвоночника), сколиоз (боковое искривление позвоночника из-за нарушения осанки у ребенка и вследствие врожденного нарушения обмена веществ).

Из воспалительных заболеваний наиболее часты остеомиелит и туберкулез костей и суставов. Часто эти недуги являются следствием перенесенных инфекционных заболеваний (фурункулеза, брюшного и сыпного тифа, гонореи, сифилиса и др. Иногда возбудители болезней попадают в организм при переломах костей. В этих случаях необходимо сначала излечить болезнь, вызвавшую воспаление. Опухоли костной системы могут быть как доброкачественными, так и злокачественными. От характера опухоли зависит стратегия лечения.

Остеомиелит

Остеомиелит - воспаление костного мозга с поражением всех элементов кости. Его вызывают гноеродные микробы. Возбудители гнойного остеомиелита могут попасть в кость непосредственно через рану в случае открытого перелома или же с током крови из других органов. Поражает остеомиелит чаще всего длинные трубчатые кости - бедренную кость, кости голени, плечо, причем гнойный очаг образуется, как правило, вблизи сустава.

Проявляется это заболевание внезапной острой болью в месте поражения, повышением температуры до 39-40 °С, ознобом, бредом и т. п. Через несколько дней на пораженном участке появляются припухлость и уплотнение тканей, а затем покраснение кожи.

Микробному заражению чаще всего подвергаются люди с ослабленным иммунитетом, подростки в период полового созревания, а также люди пожилого возраста, у которых понижена сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

Рецепты

* Больные места обкладывать отваренной овсяной соломой или делать на эти места компрессы с отваром овсяной соломой.

* Высушенные цветы или почки сирени обыкновенной (желательно фиолетового цвета) насыпать рыхло доверху в литровую банку, залить полностью водкой и настоять 8-10 суток. Из настойки следует делать компрессы на больные места и принимать внутрь по 30-40 капель 2-3 раза в день.

* Залить 250 мл нашатырного спирта 60 головок опавшего одуванчика, настоять в темном месте 9 дней, процедить и втирать в больные места.

* Собрать перегородки между ядрами зрелых грецких орехов (для этого нужно расколоть 2-3 кг орехов), залить их водкой и поставить в темное место на 2 недели до получения темно-коричневой настойки, процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 20 дней. Если после этого боль будет беспокоить, нужно приготовить еще одну порцию настойки и повторить лечение. Обычно все-таки бывает достаточно одного курса лечения.

* Залить 1 л водки или спирта 30 мелко нарезанных незрелых плодов грецкого ореха, настоять на солнце 14 дней и делать из настойки компрессы на больные места.

"Шпоры"

"Шпоры" костные - шиловидные разрастания на поверхности костей. Чаще встречаются в области пяточной кости - пяточные "шпоры".

Рецепты

* Прикладывать к "шпоре" в виде пластыря разжеванный грецкий орех.

* При пяточных "шпорах": надо сначала распарить ноги в горячей воде с небольшим количеством пищевой соды, а потом приложить кусок чайного гриба или просто смоченную в нем марлю. Через 3-4 часа марля высыхает и ее надо снова смочить.

* При "шпоре" (отложении солей) на пояснице намочить в яблочном уксусе лоскут шерстяной материи, посыпать его толченым чабрецом и приложить к пояснице. Такое же лечение рекомендуется при лечении "шпоры" на руках.

* При наличии "шпоры": 100 г несоленого свежего свиного сала или смальца залить 100 мл уксусной эссенции или уксусной кислоты, добавить, разбив, 1 куриное яйцо вместе со скорлупой и настоять 21 день в темном месте, изредка помешивая до превращения смеси в однородную массу. Распарив пятку или подошву ноги, наложить на "шпору" ватный тампон с нанесенной на него тонким слоем мазью. При появлении жжения процедуру прекратить и протереть ногу сухой салфеткой. Такую процедуру следует повторять в течение 35 дней, привязывая каждый раз тампон к ноге бинтом и надевая носок.

* Натереть половину головки чеснока и привязать его. на 3-4 ч. к "шпоре". Процедуру повторять до полного исчезновения боли. При жжении процедуру прекратить.

* Растворить на водяной бане в 100 г меда 5 г мумие и натирать на ночь больные места. А поскольку "шпоры" являются следствием нарушения обмена веществ, рекомендуется также принимать ежедневно какие-либо настойки, настои или отвары из перечисленных в разделе "Нарушение обмена веществ".

* Привязывать к "шпоре" свежий лист майского лопуха, или лист подорожника или лист мать-и-мачехи, или насыпать в носок под пятку перец и ходить так целый день.

* Разрезать пополам головку репчатого лука и в середину каждой половинки влить по капле дегтя. После этого половинки приложить к больному месту

* При "шпорах" на ногах: накрыть куском какой-нибудь материи нагретый медный таз, чтобы не обжечь кожу, и стоять на нем, пока не остынет.

* Смешать 50 мл нашатырного спирта и 1 ст. л. подсолнечного масла. Прикладывать ежедневно на 30 мин. к больной пятке тампон, смоченный в этой смеси.

* Часто вокруг кости образуется твердая опухоль, особенно на подбородке, щиколотках и в других местах. Если такую опухоль запустить, легко может образоваться костоед. Наиболее эффективно и быстро лечит такие опухоли трехкратный компресс на опухших местах, для чего ставят свежий горячий компресс сразу же после остывания предыдущего. Лучше всего делать компресс с отваром из сенной трухи, овсяной соломы или с отваром верблюжьего сена и творогом. При опухолях на щиколотках полезно делать нижнее и короткое обертывание. При опухоли на подбородке - "шаль" или шейное обертывание. При опухоли колена обертывание всей ноги. Достаточно одной такой процедуры в день.

* При костоеде накладывать на больные места компресс из отвара полевого хвоща, разведенного в одинаковой пропорции с водой. Для приготовления отвара залить 1 стаканом кипятка 30-50 г хвоща, греть на малом огне 2 мин., настоять 15 мин. и процедить.

* При нарывах, ушибах и переломах костей: тщательно смешать 20 г еловой смолы (живицы), 1 растолченную деревянной толкушкой луковицу, 50 г растительного масла (желательно оливкового) и 15 г порошка медного купороса. Этот состав греть на слабом огне 25-30 мин., не доводя до кипения, и смазывать им больные места.

* При переломах ребер и других костей: смешать 200 мл сока терна, 1-2 ст. л. мелко истолченных цветов и травы василька. Принимать ежедневно по утрам натощак по 1-2 ст. л. в течение 8 дней.

* При переломах костей: размешать в 1 стакане молока 0,1 г медного порошка (его можно приготовить с помощью надфиля из старой медной пластины или из старой медной монеты), добавить 1 яичный желток, тщательно размешать и принимать 2 раза в неделю по 1 ч. л. Этот состав можно делать из медного порошка и сметаны или из медного порошка и яичного желтка.

* При переломах костей и при туберкулезе: делать на больные места компрессы из корня окопника или чернокорня. С этой целью можно использовать отвар этих растений или мазь на их основе: истолченный в порошок или пропущенный через мясорубку (если свежий) корень окопника или чернокорня смешать в равных частях со свиным несоленым салом или смальцем. Эту мазь можно втирать в больные места и делать из нее компрессы.

У некоторых престарелых людей кости с возрастом истончаются, происходит явление, называемое остеопорозом, при котором кости начинают терять способность поглощать кальций из крови. У людей с остеопорозом кости становятся хрупкими и легко ломаются. Женщин защищает от остеопороза женский гормон эстроген, но до тех пор, пока не наступит климакс. В климактерическом периоде женщины теряют ежегодно до 1,5% костной массы. Укрепляют костную систему и увеличивают костную массу физические упражнения с умеренной нагрузкой, продолжительные прогулки.

При правильном питании и физических нагрузках женщины до 70 лет могут сохранить свою костную систему такой же здоровой, как и в 30 лет - без всяких специальных препаратов. Остеопорозом может быть поражена любая кость, но самыми распространенными участками поражения являются тазобедренные суставы, запястья и позвоночник. Для профилактики заболевания необходимо почаще питаться свежими овощами, включать в меню рыбу, а также печень и яйца, а перед сном съесть половину яблока или киви. Не следует длительное время принимать рыбий жир в качестве источника витамина Д.

* Для профилактики остеопороза достаточно выпивать 1 л молока в течение дня или 2 раза в день по 100 г творога. В остальном - полноценное питание с большим содержанием фосфора.

* В течение 3 недель принимать ежедневно по 2-3 г аскорбиновой кислоты.

Переломы

Перелом - повреждение кости с нарушением ее целостности. При переломе необходимо сразу же обратиться к врачу, а перед этим оказать пострадавшему первую помощь: по воз-

возможности уложить кость должным образом и постараться наложить на нее шину или лубок.

Для скорейшего образования в месте перелома костной мозоли и срастания кости можно воспользоваться сильными вяжущими лекарственными повязками, например, с ягодами можжевельника или шишками кипариса.

Рецепты

* Переломы, ушибы, нарывы рекомендуется смазывать мазью, приготовленной следующим образом: тщательно смешать 20 г еловой или сосновой смолы - живицы, одну луковицу среднего размера, 50 г растительного масла и 15 г порошка медного купороса и протопить смесь на огне 30 мин., не доводя до кипения. Смазывать каждые 4 ч.

* При переломах рекомендуется на ночь обкладывать больное место свежими листьями окопника или чернокорня или делать компрессы с этими листьями.

* Для ускорения срастания костей: напилить надфилем из медной монеты или из чистой меди 0,1 г порошка и высыпать его в стакан с теплым молоком или растереть с яичным желтком. Принимать 2 раза в неделю. О применении медных браслетов, пластин фольги для этой цели достаточно хорошо рассказано в литературе по нетрадиционной медицине.

* В народной медицине от переломов также есть рецепты из трав. Некоторые растения прямо так и называются - живокостями. К ним относятся известный дельфиниум и окопник. Дельфиниум применяется в виде компрессов из травы, а окопник - в виде компрессов из корней.

Кроме этого, отвар можно принимать и внутрь.

Древнеримский ученый Плиний писал: окопник имеет такую ранозаживляющую силу, что если его положить в варящееся мясо, оно срастается... Похоже на легенду о живой и мертвой воде.

* Переломы костей надолго лишают человека работоспособности, а их последствия проявляются годами. Сращивание костей можно значительно ускорить, если на зону перелома воздействовать полем постоянного кольцевого магнита с величиной магнитной индукции не более 100 мТл. Такой магнит диаметром около 50 мм можно найти в старых 1-3-ваттных динамических головках громкоговорителей и в устройствах для магнитной обработки воды типа СО-2, СО-3. Извлечь магнит невредимым вам поможет специалист.

Возьмите чистую пластмассовую баночку из-под обувного крема, прикрепите к ней тоже пластмассовую ручку длиной 12-15 см. Кольцевой магнит поместите в баночку на клей типа "Момент-1". Устройство готово, а вам останется тщательно вымыть руки с мылом, т. к. мелкие частицы магнитного сплава токсичны для кожных покровов.

Воздействие магнитом осуществляется по 20 мин. 2-3 раза в день круговыми перемещениями устройства по часовой стрелке над зоной травмы. Половину времени магнит должен быть обращен к телу одной плоскостью, половину - другой. Магнитное поле проникает без потерь через гипс и одежду, что значительно упрощает процедуру. Через 15-25 дней в большинстве случаев исчезают боли и отечность, активизируются регенерационные процессы в мягких тканях и сосудах. Повторные курсы домашней магнитотерапии вы можете проводить в случае необходимости с интервалом 1-1,5 месяца. Магнитные поля могут быть противопоказаны при гипотонии, инфаркте, инсультах, опухолях, заболеваниях крови и остеомиелите.

Из лечебной практики С. Кнейппа

У 13-летней девочки в течение 5 месяцев болела нога от щиколотки до бедра. Нога воспалялась, распухла. Опухоль сопровождалась болью и была твердой и горячей. Особенно сильны были боли в коленном суставе. В качестве лечебных процедур применялись горячие припарки из сенной трухи, от щиколотки до середины бедер, - боли ослабли, и опухоль стала меньше. Когда опухоль уменьшилась наполовину, девочка стала обливать отваром сенной трухи больную ногу через день.

Через 8 недель она уже могла свободно ходить.

Растяжения

Рецепты

* Любые растяжения сухожилий лечат горячими молочными компрессами, которые необходимо менять по мере их остывания.

* При растяжении мышц рук или ног: сварить горсть незрелых ягод бузины в 5 л воды, добавить 1 ст. л. пищевой соды и обмыть больные места непроцеженным отваром, когда он остынет.

* При растяжении связок, нарезать мелко 1-2 луковицы (в зависимости от степени растяжения), смешать их с сахарным песком, Нанести толстый слой этой смеси на тряпку и наложить на больное место.

* При растяжении связок взять полотняную тряпочку или свернутый вчетверо бинт. намылить его детским мылом как можно гуще (как натуральная сметана) и обернуть больное место в 4-5 слоев. Сверху завязать шерстяным шарфом на ночь без применения клеенок. Через 8-10 ч. боль проходит. Периодически компресс может давить, этого не стоит опасаться.

* При растяжении связок: взять полотняную тряпочку или свернутый вчетверо бинт, нанести на него густо белок куриного яйца и обернуть им больное место. Сверху бинта наложить компрессную бумагу и шерстяной шарф на 5-6 часов или на ночь.

* При хронической ахиллии: принимать отвар из 2 ст. л. семян подорожника на 1 стакан кипятка. Отвар взболтать, дать остыть, процедить и пить по 2 ст. л. 3 раза в день.

* При разрывах мышц и расслаблении суставов пользуются золой побегов виноградной лозы, смешанной с оливковым маслом в пропорции 1:4.

Из лечебной практики С. Кнейппа

При обильном потении вредные вещества, выделяющиеся из организма, заражают и выводят из строя сосуды. Для ликвидации отрицательных последствий нужно растворить и удалить из тела эти вещества, затем укрепить и излечить кожу и сосуды. Лучше всего помогают обертывания ног полотном, смоченным в отваре сенной трухи и сосновых веток. В течение первых 19 дней следует сделать 5-6 таких обертываний и затем 2 недели принимать ежедневно в течение 10 мин. теплую ножную ванну до икр с трехкратной переменной и холодным обливанием. Далее для полноты лечения нужно в течение некоторого времени продолжать еженедельно делать 1 обертывание и 1 ножную ванну. Очень полезно ходить босиком по мокрой траве или" если такой возможности нет, по комнате.

Для снятия отека на ноге молодой человек держал ее до колена в горячей воде. Однако боль от горячей воды усилилась еще больше. Нога сильно распухла от лодыжки до икры. Вместо горячей воды ему стали накладывать на воспаленное место смоченную в капустном рассоле мягкую тряпочку. Сверху ногу оборачивали мягким, смоченным холодной водой платком, покрывая им всю ногу от лодыжки до икры, и затем обматывали поверх мокрого платка сухим. Такие компрессы делали до тех пор, пока не прекратились боли и жжение в ноге. Через 2 дня молодой человек уже смог ходить, опухоль исчезла. Для скорейшего растворения и удаления вредных веществ он обвязывал вокруг опухшего места мешочек с отваренной сенной трухой. Через 8-10 дней больной полностью поправился.

Ежегодно, только в течение 3 недель, у пациента болели ноги. Перед очередным трехнедельным обострением болезни и появлением болей ноги начинали гореть, а затем распухали до колен. По временам его бил озноб. Для излечения 2 раза в неделю он надевал чулки, смоченные в отваре овсяной соломы, повязывал поверх мокрых чулок сухой платок и держал это обертывание 2 ч., а также ежедневно делал 1 короткое обертывание (с холодной водой) продолжительностью 1,5 ч.

Больной полностью вылечился за 5-6 недель.

Мужчина жаловался на сильную боль в ногах, покрывшихся темно-синими пятнами, ставших твердыми и опухшими. Больной плохо себя чувствовал, потерял аппетит. В процессе лечения он еженедельно принимал паровую ножную ванну (в первую неделю 2 ванны), 2 раза в неделю на 1,5 ч. надевал сорочку, смоченную в отваре овсяной соломы, 2 раза в неделю делал обертывания всего тела в мокрую простыню и на ночь постоянно обвязывал ногу до колена платками, смоченными в отваре верблюжьего сена. Внутри он принимал отвар из верблюжьего сена (2 щепотки на 1 кружку кипятка) 2-3 раза в течение дня.

У женщины много лет болели ноги. Время от времени на какой-нибудь ноге вскрывалась гнойная рана, закрывавшаяся через несколько дней. Лечили ее следующим образом: 3 раза в неделю ночью, подняв с постели, ей делали полное влажное обтирание и укладывали обратно в постель, 1 раз в неделю - "испанский плащ"; каждый день делали обертывание ног на 1,5-2 ч. с утра и (или) после обеда платком, смоченным в отваре сенной трухой, закрывая платок сверху каким-нибудь одеялом. На открытую рану, где не было кожи, накладывали пластырь из отваренного верблюжьего сена, который вытягивал гной и другие вредные вещества, понижал жар и снимал боль. Через каждые 2-3 дня к больной ноге прикладывали на 2 ч. хорошо выжатую теплую отваренную сенную труху и закрывали ногу поверх трухи чем-нибудь сухим. Внутри больная принимала ежедневно по 1 чашке настоя из 4-6 зеленых листьев бузины.

Мужчина жаловался на затрудненное дыхание, сильное потовыделение при ходьбе и по утрам. Для излечения ему готовили ванну с холодной водой, в которую он, по возвращении домой с улицы, быстро раздевшись, садился до области желудка и усиленно обтирал водой верхнюю часть тела в течение 1 мин. Потом, не вытираясь, быстро одевался и ходил по комнате в течение 15 мин.

Промокнув под дождем или сильно вспотев, ни в коем случае не следует входить в холодную ванну или находиться на сквозняке. Никогда не стоит начинать лечение водой в морозы. Вымокнув под дождем, необходимо быстро переодеться в сухое. Промокнув от пота (какого бы происхождения он ни был), необходимо принять кратковременную ванну или сделать полное влажное обтирание, после чего быстро надеть сухую одежду и в течение 15 мин. делать физические упражнения для согревания.

Вывихи

Вывих - это повреждение сустава со стойким взаимным смещением суставных концов костей и изменением присущего им положения относительно соседствующих органов. У некоторых людей от природы наблюдается повышенная предрасположенность к вывихам. Причиной этого явления служит малая глубина ямок в суставах, в связи с чем входящие в них головки кости держатся неплотно, а тонкие и слабые связки легко поддаются растяжению. Вывих коленного сустава, например, часто происходит из-за мягких связок.

При вправлении вывиха кость оттягивают назад из смещенного положения, пока ее конец не окажется напротив того места, откуда он выскочил, и затем возвращают кость на место. При этом слышится отчетливый звук. После вправления место вывиха перевязывают. Если на этом месте остается подобное опухоли затвердение, для рассасывания его следует растирать зимой подогретым подсолнечным маслом, а летом - медом с холодной водой и сразу накладывать повязку.

Рецепты

* При растяжении суставов можно делать компрессы из горячего молока. Сложенную вчетверо марлю намочить в горячем молоке и сделать компресс, наложив сверху компрессионную бумагу и вату. Компресс нужно менять по мере остывания марли.

* При растяжении сустава: закрыть его марлей и положить поверх нее мелко нарезанный репчатый лук, смешанный и растертый с сахарным песком. Повязку менять 2 раза в день.

Лечение суставных болезней

Причины системного поражения соединительной ткани в области суставов остаются во многом еще неясными. Артрит может быть следствием инфекционных заболеваний (туберкулеза, гонореи, бруцеллеза, дизентерии, ангины и др.) или травмы. Болезнь обычно начинается через 2-3 недели, к примеру, после перенесенной ангины. Повышается температура тела, припухают и краснеют суставы, воспалительные изменения в них сопровождаются болью. Если артрит поражает несколько суставов, говорят о полиартрите. Артроз же может быть следствием длительного травмирования суставов, например, постоянного ношения тесной обуви, эндокринных расстройств, избыточной массы тела при недостаточной силе мышц для его поддержания и т. п.

Суставным заболеваниям способствуют наследственная предрасположенность (хотя сами заболевания по наследству не передаются), хроническая очаговая инфекция (воспаление миндалин, придаточных пазух носа) и другие факторы, ослабляющие защитные функции организма, в том числе нервные и физические перегрузки, переохлаждение организма, что может вызвать, например, развитие ревматоидного артрита (неспецифического инфекционного полиартрита). Комбинированная форма ревматоидного артрита развивается на фоне уже существующих болезней, например, на фоне деформирующего поражения суставов. В начале своего развития ревматоидный артрит в 90% случаев поражает кисти рук. Поэтому и ранним его симптомом обычно становится длительная - до 2-3 месяцев боль в нескольких, причем, чаще симметричных, суставах обеих кистей, стойкая их припухлость. Ревматоидное воспаление развивается в соединительной ткани суставно-связочного аппарата и в сухожилиях кисти. Вначале поражаются мягкие ткани, в частности синовиальная оболочка суставов, оболочки сухожилий.

Проникновение в организм микроскопических хламидий вызывает болезнь Рейтера. Артрозы могут поражать как крупные, так и мелкие суставы, в том числе позвоночник (болезнь Бехтерева).

Часто при артрозах образуются шипообразные костные разрастания. Обычно это происходит вследствие нарушения обмена веществ - образования излишка мочевой кислоты и ее солей вследствие неполного сгорания азотистых веществ. Эти соли отлагаются в тканях и суставах, травмируя их и вызывая острую боль. Если воспаление прогрессирует, постепенно разрушаются связки, хрящи, кости, - в результате происходят вывихи суставов, деформация кистей, наряду с прогрессированием воспалительного процесса в суставно-сухожильном аппарате кистей. Постепенно атрофируются и мышцы, они уменьшаются в размере, становятся слабыми, нарушается нормальный баланс между мышцами-антагонистами, например, между сгибателями и разгибателями, что еще более усугубляет деформацию кистей. На предплечьях и голених появляются подкожные плотные подвижные узелки величиной с фасоль или грецкий орех. Воспаление переходит и на внутренние органы: почки, сердце, легкие, - это бывает, в основном, у молодых людей.

Больные худеют, страдают малокровием, иногда болезнь протекает с изнуряющими ознобами, проливным потом, высокой температурой. Перед тем как начинать лечить суставы, сначала нужно избавиться от причин, спровоцировавших болезнь.

Принято считать, что заболевания суставов неизлечимы, и человек вследствие этого вынужден всю оставшуюся жизнь постепенно умирать, живя в страшных муках, изолированно от проходящей рядом жизни. Позволю себе не согласиться с таким заключением: пользуясь советами народной медицины, я выработал собственную методику лечения суставов, с успехом испытанную на себе. По моей методике излечились и другие люди, ранее признанные инвалидами, живущие теперь полноценной жизнью. К сожалению, я не веду статистики приема больных, обращающихся ко мне за помощью, но несмотря на это все же заметил определенную особенность в их характерах и отношении к себе и окружающему миру: женщины выздоравливают значительно хуже мужчин, молодые - лучше пожилых. Причиной этого, по моим наблюдениям, является чисто психологический фактор: создается впечатление, что женщины приходят на прием больше за признанием их великих мучений, а не за помощью или за надеждой на выздоровление. Они нередко даже бы-

вают недовольны тем, что мне хорошо известны ощущения их болей и мук и что не о болях я собираюсь с ними говорить. Приходят как герои за наградой, словно гордясь своей болезнью. Создается впечатление, что, стоит забрать их болезнь, и жизнь такого рода больных потеряет для них всякий смысл. Многие женщины психологически не готовы к выздоровлению: они помнят о болезни всегда, каждую минуту и секунду, не желая расставаться с ней как с частью своей жизни или боясь новой жизни без болезни. У мужчин, за редким исключением, этого комплекса нет, поэтому и выздоравливали они почти каждый, кто приходил ко мне за помощью. Молодые выздоравливают лучше пожилых, вероятно, здесь не последнюю роль играет скорость физиологических процессов, происходящих в организме.

В результате своих поисков панацеи я установил определенную закономерность возникновения и последовательность проведения лечения заболеваний суставов, заключающегося в одновременном психическом и физическом воздействии на организм больного.

Воздействий, не требующих особых затрат времени и средств.

Рассмотрим подробнее эти факторы воздействия.

Психологическое воздействие

Психологический фактор включает в себя настрой на достижение душевного равновесия и является едва ли не самым трудным и главным в лечении болезней. Это объясняется тем, что человеку зачастую приходится отказываться от привычного образа жизни, полностью его переделывать, как бы начинать жить заново, духовно богаче, с положительными установками. Целью психологической подготовки является внутренний настрой на излечение духовной сферы организма. Прежде чем приступить к очищению организма от вредных веществ, нужно очистить свои мысли, язык и душу, освободив их от тяжести наносного, лишнего, от того, что мешает нам жить. Чтобы быть здоровым, нужно жить в мире с самим собой, помня о Боге, сверяя каждый свой поступок с его законами и лучшими традициями своего народа.

Далеко не все больные по-настоящему желают излечиться: некоторым даже совершенно здоровым людям так или иначе "нравится" болеть, находиться у всех на виду, привлекать к себе особое внимание и жалость. Они много говорят о своих болезнях и своих ощущениях, смакуя их течение, полагаясь всецело только на постороннюю помощь: врачей, уколы, таблетки, обычных и необычных целителей, на людей, которые будут ежеминутно с ними заниматься и заставлять выполнять определенные действия или процедуры. Лиши их этих "удовольствий", дай им жизнь здоровых людей, о которых зачастую никто не заботится, наверняка некоторые откажутся от выздоровления. Таким людям не хватает обычного внимания, ласки и любви, а также более критичного отношения к себе и своим действиям. Есть и такие, которые хотя и считают себя больными и мечтают вылечиться, но лишь после того, как решат все свои иные проблемы, которые могут никогда не закончиться.

И только немногие надеются прежде всего на свои силы. Они не представляют себя больными и остро переживают свое состояние, пытаются вырваться из него, выдавливая из себя болезнь по капле.

Эта категория людей ближе других к излечению.

Желание излечиться опирается на веру в излечение, которая должна подчинить себе все другие чувства, переполнять каждую клетку организма.

Вера - понятие сложное и неоднозначное. Она то овладевает всем существом человека в процессе его болезни, то исчезает совсем, оставляя после себя пустоту, смертную тоску и полное безразличие к себе, окружающим, к болезни и ко всему, что с ней связано. Это состояние очень опасное. Надежда ни на секунду не должна покидать больного, всеми силами надо возвращать ее себе. Никому не дано права лишать больного надежды. Любая болезнь, какой бы коварной, жестокой и продолжительной она ни была, излечима. Надо искать либо способы излечения, либо умеющих лечить эти болезни. Немало людей на себе доказали возможность излечения от считавшихся неизлечимыми болезней. Важно, чтобы

боль, тоска, отчаяние, усталость, раздражительность и ожесточение не овладели духом и телом, чтобы вредные привычки не стали вашей второй натурой.

Злые и раздражительные люди уже сами по себе больны: чувства зависти, мести и затаенной обиды иссушают душу, лишают ее покоя на долгое время, а то и на всю жизнь, делая ее пыткой, а организм - хранилищем болезней. Отрицательные эмоции и вредные привычки (зло, стяжательство, зависть, различные отклонения от общепринятых норм поведения, злоупотребление спиртными напитками, курение и т. д.) заставляют организм вырабатывать собственные яды, губительные для здоровья. Чтобы избежать этого, необходимо каждому для себя решить: расстаться ли с ненужным багажом вредных привычек или бездействовать, продолжая мучиться.

От выполнения этих условий зависит успех лечения, не допускающего легкомыслия и серьезных отклонений от предусмотренных в системе мероприятий. И поскольку я убежден, что нет неизлечимых болезней, так же, как и нет больного органа в здоровом организме, то система излечения призвана воздействовать на весь организм, на его органы и духовное состояние человека. Лечение последствий отрицательных эмоций, приведших к заболеванию не только души, но и тела, должно проводиться в строго определенной последовательности и определенных временных рамках.

Физическое воздействие

Целью физического воздействия является выведение из организма накопившихся в нем ядов или вредных веществ. Методы этого воздействия образно могут быть разделены на лечебные процедуры, прием внутрь специальных лекарственных средств и непосредственно выполнение физических упражнений.

Лечебные процедуры (обертывания, ванны, компрессы, растирания и т. д.) выполняются не все сразу, а одна или две по плану лечения, поэтапно, с отдыхом на 5-7 дней после каждого этапа.

Обертывания проводятся в срок от одного до полутора месяцев.

После перерыва в 5-7 дней принимаются полные теплые ванны из специальных отваров. Время приема полных ванн - от 2 до 6 месяцев, в зависимости от состояния больного.

После перерыва в 5-7 дней проводятся ванны для рук и ног. При необходимости на ночь больной делает компрессы из растений, перечисленных в Приложении 7. Все процедуры (кроме приема микстур и выполнения физических упражнений) осуществляются непосредственно перед сном.

Прием внутрь лекарственных средств. С момента начала лечения и до момента его завершения, вне зависимости от проводимых лечебных процедур (обертываний, общих ванн, ванн для рук и ног и т. п.), трижды в день за 30 мин. до еды больной принимает внутрь одно из перечисленных в Приложении 6 лекарственных средств (отваров, настоек, настоев, порошков).

Физические упражнения выполняются с целью улучшения обмена веществ и выведения из организма ядов. Время для выполнения физических упражнений выбирается самим больным. Продолжительность их выполнения колеблется от 15 мин. до 1 часа ежедневно или через день в соответствии с планом их выполнения (приложение 4).

Последовательность проведения лечения

Курс лечения суставных заболеваний образно можно разделить на четыре части или этапа.

Первый этап продолжительностью 1-2 недели включает в себя

- психологическую подготовку к лечению;
- составление плана лечения;
- заготовку необходимых лекарственных растений и средств.

Рассмотрим каждый раздел первого этапа лечения подробнее.

Психологическая подготовка к лечению

Прежде, чем приступить непосредственно к лечению, необходимо для себя решить: готовы ли вы к длительной борьбе за свое здоровье? Чтобы эта борьба проходила успешно, необходима цель выздоровления: для чего нужно хорошее здоровье, и нужно ли?

Легче выздороветь, если впереди будет что-то светлое, а если сплошная темнота и нескончаемые проблемы, отравляющие жизнь, выздоровление практически невозможно. Даже в самой гнетущей атмосфере надо искать светлое, стремиться к нему, встречаться со светлыми людьми, заражаться их жизнелюбием.

Самая большая ошибка многих людей - бежать наперегонки с теми, кого никогда ни при каких обстоятельствах не удастся догнать.

Не стремитесь жить чужой жизнью, пусть ваша жизнь будет на первый взгляд более скромной, но вашей, доступной. Довольствуйтесь тем, что имеете, а если без огромного напряжения душевных и физических сил, забирающих здоровье, а порой и жизнь, сможете или попытаетесь переделать свою жизнь к лучшему, используйте это. Ни при каких обстоятельствах не опускайтесь за черту неуважения, помните о вечных законах нравственности, которые являлись стержнем жизни человечества на протяжении всего его развития. Хорошего в жизни все же больше. Если бы это было не так, мир перестал бы существовать, захлебнувшись во зле.

Составление плана лечения

На основании самонаблюдений, диагноза и рекомендаций врача необходимо составить план лечения по часам, дням и неделям. Это даст желаемый результат при условии доведения до конца избранного пути лечения и детального анализа имеющихся просчетов. Не прерывайте на середине и не изменяйте без нужды намеченного плана лечения, не идите на поводу у апатии и неверия в успех. Если все же по какой-либо причине выбранный способ лечения не помог или вам не подошли какие-то отдельные рецепты или лечебные процедуры, нужно все-таки постараться довести выбранное лечение до конца (если, конечно, это не вредит здоровью) и после этого приступить к разработке и реализации другого плана лечения, детально проанализировав просчеты предыдущего. Если пока не подходит вся предложенная здесь система лечения или имеются какие-либо трудности в ее использовании (полная или частичная неподвижность, не позволяющая выполнять определенные процедуры) и т. п, можно сначала использовать другие способы и рецепты, приведенные в Приложениях 6,7,8, учитывая, однако, что применять их следует не все сразу, а по одному, выбрав наиболее приемлемые для себя.

Начав лечиться по этой методике, постепенно прекращайте прием химических лекарственных препаратов (через 3-6 недель с начала лечения лучше прекратить принимать их совсем). Возможно, кому-то поначалу будет трудно без таблеток, усилятся боли и ухудшится общее состояние,- не переживайте, это не должно вас пугать: организм привык к искусственному стимулированию и либо вообще не способен, либо способен лишь частично самостоятельно функционировать должным образом.

Следует точно рассчитать нагрузки на организм (как лекарственную, так физическую и психическую). В процессе лечения необходимо знать, что организм воспринимает одинаковые нагрузки в разное время по-разному, и это нужно учитывать и прислушиваться к его работе. И даже когда наступит выздоровление, все же какое-то время необходимо с осторожностью относиться к своему здоровью - организму нужно время для адаптации в новых для него условиях: немало больных людей уже и не помнят, что значит быть здоровым, как относиться к различным нагрузкам, как вести себя в различных жизненных ситуациях, не знают, как найти свое место в новой жизни, в жизни здорового человека.

Выздоровливающий организм становится другим, он может быть слабее или крепче прежнего, но функции его еще полностью не восстановлены, хотя внешне это порой ни в чем не проявляется. Для полного восстановления необходимо время - может, месяц, может, год, время для раздумий, а не дум о болезни. Жизнь должна идти своим чередом, но с

меньшими нагрузками поначалу, а дальше - судя по обстоятельствам. После возвращения из болезни не забывайте о причинах, породивших ее, старайтесь избегать старых ошибок и не делать новых.

Время коварно: жизнь здорового человека, полная всевозможных проблем, затягивает, воспоминания о прошлом постепенно уходят. Позже все происшедшее вообще представляется случившимся не с вами, и человек может вновь совершать поступки, уже приведшие однажды к болезни.

В плане лечения должны быть предусмотрены сроки и возможности приобретения сырья и приготовления микстур (отваров, настоев, настоек, порошков), необходимых для лечения; время их приема, время и порядок проведения лечебных процедур, выполнение физических упражнений и т. д.

Заготовка необходимых лекарственных растений и средств

Для проведения лечения необходимо приготовить: 6-10 мешков овсяной соломы (количество зависит от срока болезни и степени ее запущенности), 3 мешка сенной трухи и 3-4 мешка сосновых веточек можно и еловых вместе с шишечками). Желательно, чтобы веточки всегда были свежими, поэтому лучше рвать их незадолго перед употреблением (за день-два). Приобретите также 2 эмалированных бака емкостью 20 или 30 л, цинковую ванну (для жителей села) и эмалированную кастрюлю емкостью 3-5 л.

Овсяная солома - это желтые стебли растущего или скошенного овса с зернами или без них. Можно также использовать его зеленую траву. Отвар овсяной соломы разрушает наросты на костях, а при употреблении внутрь улучшает работу почек.

Сенная труха - это то, что остается под копной или стогом сена: семена растений, их листья и стебельки. Она снимает отеки суставов, унимает боль. Внутрь принимать труху ни в коем случае нельзя!

Второй этап продолжительностью 1-2 месяца включает:

- ежедневные полные обертывания в течение 1- 1,5 ч. (Приложение 1);
- питье отваров, настоек, настоев трижды в день до еды (Приложение 6);
- выполнение физических упражнений по плану (Приложение 4);
- посещение бани, прием ванн и проведение массажа (если нет противопоказаний к этому).

Обертывание удаляет из организма вредные вещества. Надевая на себя одежду или заворачиваясь в простыни, смоченные в отваре, мы расширяем поры кожи. Отвар овсяной соломы, входя через них в организм, взаимодействует с ядами и шлаками, нейтрализуя их и извлекая наружу, в материю, которой обернуто тело. Положительный эффект этой процедуры можно определить по появлению резкого специфического запаха, исходящего от этой материи, а также по ее цвету. Использованную ткань или одежду после каждого обертывания необходимо стирать с мылом. И совсем неважно, высохнет она до следующей процедуры или нет.

План второго этапа:

- утром после сна принять холодный или прохладный душ в течение 15-40 с., начав обливаться со ступней ног до головы, и затем с головы обратно до ступней ног. После душа, кто может и хочет, должен делать для согревания физические упражнения, кто не может - снова лечь в постель на 30-40 мин., пока полностью не согреется;

- трижды в день за 20-30 мин. до еды следует пить отвары (настои, настойки, принимать порошки) корня лопуха, или овсяной соломы, или березовых почек и т. д. Каждый отвар (настой и т. д.) можно пить не более 1 месяца подряд, после чего его следует заменить другим отваром (настоем и т. д.), который, в свою очередь, еще через 1 месяц нужно заменить третьим, и т. д. После такого перерыва можно вновь использовать ранее принимавшиеся отвары или настои, причем в любой последовательности;

- за 1 ч. до обеда нужно выполнить комплекс физических упражнений и повтопить его за 1 ч. до ужина. Однако когда состояние здоровья уже позволит делать упражнения с отя-

гощениями, выполнять такие упражнения можно реже - 1 раз в день или 1 раз в 2 дня. После обеда желательно отдохнуть, поспать или просто полежать;

- вечером, за 2 ч. до сна, нужно начать производить полное обертывание (приложение 1). Если после процедуры вы будете чувствовать озноб (и такое бывает), можно принять кратковременный теплый душ, завершив его холодным обливанием в течение 10-15 с.

Еще раз подчеркиваю: все процедуры выполняются только перед сном, днем больной предоставлен сам себе и полностью свободен.

Если здоровье позволяет, обертывания нужно делать ежедневно, в противном случае через день либо делая перерыв на третий день после двух дней проведения процедур. Кроме обертывания, выполняемого по плану, дважды в неделю (эти дни выбираются больным самостоятельно) принимать полные ванны с отварами в течение 20-40 мин., которые также заканчивать холодным обливанием.

Если вам противопоказаны ванны и обертывания, выберите себе другие процедуры (Приложение 6,7 и 8), которые, однако, не могут заменить ванны и обертывания в полной мере.

Третий этап продолжительностью 3-6 месяцев включает:

- полные теплые ванны для увеличения теплоты тела, улучшения обмена веществ, усиления защитных сил организма и т. п., размягчения, сжигания и выделения веществ, которые больной организм сам не в состоянии удалить, Повышение температуры тела всегда вызывает ускорение химических реакций, происходящих в организме. В продолжение этих 3-6 месяцев (в зависимости от течения болезни) нужно принимать ванны с отваром овсяной соломы или сенной трухи или из отваров овсяной соломы, сенной трухи и веточек сосны, взятых примерно в равной пропорции с преимуществом овсяной соломы (Приложение 2).

- выполнение физических упражнений в прежнем порядке;
- как и прежде, питье специальных микстур, а также питье чая из трав (мята, душица, чабрец, зверобой и т. д.).

План третьего этапа:

- утром после сна необходимо принять холодный душ;
- трижды в день за 30 мин. до еды пить микстуры;
- за 30 мин. - 1 ч. до сна принять ванну из отвара овсяной соломы или смешанный отвар (Приложение 2), приготовленный заранее в 10-30-литровом эмалированном баке. Сначала следует сделать полуванну (Приложение 3). и сразу же после нее, - через 2-3 минуты - полную ванну, которая длится от 20 мин. до 1 ч. при 43 °С для мужчин. Женщины принимают ванны температурой 37-39 °С. Принимая ванну, одновременно следует пить заранее приготовленный отвар овсяной соломы, или корня лопуха, или чай с травами по 3-4 глотка, выпив общий его объем в 200-500 мл. Процедуру необходимо закончить холодным обливанием всего тела, после чего надеть халат и лечь в постель.

Желательно после каждого приема ванны, контрастного душа и т. д., постоять 5 мин. на иппликаторе Кузнецова (это можно делать 5-6 раз в день). Во время лечения не стоит кутаться, напротив, следует давать телу подышать свежим воздухом, но и переохладиться нельзя - это может свести на нет все лечение. Воздух в квартире всегда должен быть свежим, чистым, умеренной теплоты, но не холодным. Как и прежде, рекомендуется по возможности 1-2 раза в неделю посещать баню. Если такой возможности нет, можно обойтись и без бани. На ночь можно привязывать к больным суставам компрессы (Приложение 7) или натирать их мазями (Приложение 8). Летом желательно выезжать на природу (в деревню, на дачу, в дом отдыха и т. д.).

Четвертый этап завершает лечение и включает прием ванн для рук и ног в течение 2-3 месяцев до выздоровления.

План четвертого этапа:

- утром после сна - холодный душ;

- до или после обеда - физические упражнения и воздушные ванны для обнаженного тела;

- вечером за 3-4 ч. до сна приготовить в баке емкостью 20-40 л отвар из овсяной соломы, из сенной трухи, из полевого хвоща либо из всего этого, вместе взятого. Сняв бак с плиты, принять паровую ножную ванну: поставить бак на пол, снять крышку, укрепить на баке деревянную решетку (во избежание ожогов), сесть на стул, поставить ноги на решетку и завернуться до пояса покрывалом или старым одеялом, чтобы пар из бака шел по ногам до пояса и не выходил наружу. Минут через 20 после интенсивного выделения пота процедуру прекратить, обмыть тело холодной водой и полежать немного в тепле.

Кто не желает или кому эта процедура противопоказана врачами, может такую паровую ванну не делать, однако она очень помогает.

- Перед сном принять ванны для рук и ног (Приложение 5). Они улучшают кровообращение в конечностях, питают их свежей кровью: как правило, при больных суставах конечности холодны, в них скапливается и, при отсутствии нормальной циркуляции, застаивается и портится кровь, отравляя ткани конечностей и весь организм вредными веществами. Горячая вода заставляет более чистую и свежую кровь приливать к конечностям, а холодная вода способствует интенсивному оттоку крови от конечностей к сердцу. Перемещая руки или ноги из горячей ванны в холодную и обратно 5-6 раз, мы искусственно перекачиваем кровь от сердца к конечностям и обратно, принося в конечности с кровью необходимые им вещества, а также выводя продукты обмена и вредные вещества с кровью и через поры нашей кожи.

После приема ножных ванн желательно сделать массаж ног и рук или постоять на иппликаторе 3-5 мин., укрывшись чем-либо теплым.

Ножные ванны и ванны для рук следует делать ежедневно до окончания лечения. Однако по-прежнему, дважды в неделю, вне зависимости от других процедур, нужно принимать полную ванну с отварами (можно сделать это сразу же после приема ножной ванны, вылив отвар из бака в ванну). Хорошо хотя бы 1 раз в 1-2 недели посещать баню.

Теплый "горячий" душ необходимо обязательно заканчивать обливанием холодной водой, а тем, кому позволяет здоровье, желательно принимать контрастный душ: хорошо прогревшись под теплой водой (до покраснения кожи), облиться холодной. Такой цикл горячий - холодный рекомендуется повторить 2-5 раз. Если кто-то не выносит холодной воды, остается только посоветовать ему обливаться относительно холодной по своему самочувствию. Однако чем холоднее вода, тем лучше: она обогащает кровь, повышает жизнестойкость организма. При возможности следует ежедневно делать массаж всего тела, поглаживая и надавливая на длинные мышцы спины, расположенные вдоль позвоночника, начиная от поясницы и заканчивая шейными мышцами. Надавливать на сам позвоночник нежелательно. А разминать непослушные суставы необходимо с первого дня лечения, и лучше это делать во время приема ванн.

Общие рекомендации

1. Во время лечения желательно постоянно консультироваться с врачом.
2. В связи с нестабильностью возможностей организма к восприятию лекарственной, физической и психологической нагрузок, подход к лечению в разное время может быть различным.
3. Не следует доводить себя до крайней усталости или выполнять слишком тяжелую физическую и нервную работу.
4. Нежелательно принимать внутрь несколько разных микстур (настоев, отваров, настоек одновременно или делать в один день разные процедуры "если это не предусмотрено приведенным выше комплексом).
5. Ноги нужно всегда держать в тепле. Если они отекли или имеют повышенную температуру, рекомендуется подержать их немного в холодной воде, или походить по полу босиком, или же обмотать на ночь листьями лопуха или капусты, ореха, березы.

6. Нельзя обливаться холодной водой или принимать холодные ванны, если тело недостаточно хорошо прогрето. Процедуры с холодной водой не должны продолжаться более 2-3 мин., включая раздевания и одевания, а время пребывания больного, при температуре 41-43 °С не должно превышать 5-7 мин.

7. При приеме ванны температура воды сначала должна быть 37 °С, а затем ее необходимо в течение 5 мин. довести до нужной температуры, добавляя горячую воду. Поскольку повышение температуры воды происходит за счет добавления горячей воды, в ванне изначально нужно оставить место для добавляемой воды. Для женщин температура воды в ванне не должна превышать 40 °С. Мужчинам с крепким сердцем можно сразу же сделать температуру воды 43-45 градусов и находиться в такой ванне до тех пор, пока температура опустится до 39-40 градусов, после чего процедуру прекратить.

8. За 30 мин. до начала приема ванны людям, страдающим и другими заболеваниями, желательно принять 1 ч. л. настойки пустырника или валерианы. Детям настойки противопоказаны. Им необходимо давать настои, отвары, порошки, но в меньших дозах, нежели взрослым.

9. Для усиленного потоотделения и улучшения обмена веществ после приема ванны в постели следует пить горячее молоко с медом (на 1 стакан молока 1 ч. л. меда) или горячее питье из трав: мяты, душицы, зверобоя, чабреца, корня лопуха, почек березы, листьев брусники и т. д. (любой отдельно или нескольких сразу).

10. После приема ванны необходимо, не обтираясь, лечь в постель, накрывшись так, чтобы не было доступа воздуха к телу. Через 15-20 мин., слегка обтеревшись, надеть сухое белье, постоять на иппликаторе Кузнецова 3-5 мин. и снова лечь в постель на 1-1,5 ч. (если процедура выполняется днем). Однако лучше всего принимать ванны перед сном.

11. После приема ванн или в течение дня рекомендуется, лежа в постели, класть на печень достаточно горячую грелку на время от 40 мин. до 1 ч. Если печень и селезенка увеличены, это нужно делать каждый раз после приема пищи. В противном случае такую процедуру делают только два раза в день. При прогревании печени повышается температура крови в печени и селезенке, улучшается кровоснабжение капилляров и в результате увеличивается объем циркулирующей крови. Такие прогревания печени грелкой нужно делать в течение 2-4-недель.

12. Во время лечения и в течение некоторого времени после выздоровления нельзя бегать, прыгать и делать ударные или резкие движения, так как костная ткань разрежена и потому может быть легко травмирована.

13. Во время лечения нельзя употреблять спиртное, поскольку оно ухудшает обменные процессы в организме, с большим трудом нормализуемые процедурами. Курильщикам желательно бросить курить, так как курение отрицательно действует на сосудистую систему и на состав крови.

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

15. Если у больного имеются также болезненные "шпоры" на ногах, для их удаления можно воспользоваться любой из процедур, указанных в данном разделе.

16. Если предоставится возможность и позволит состояние организма, полезно применять лечение ужалением пчел, сажая их на больные суставы. Начинать нужно с трех ежедневно и, прибавляя каждый день по три, довести постепенно до 30 в день. Во время лечения пчелами следует воздерживаться от применения водных процедур и от употребления спиртных напитков, так как это нейтрализует действие пчелиного ада. Питье микстур при этом не прекращать.

17. Нежелательно пользоваться чужими вещами и обувью, так как они несут отпечаток состояния человека, пользовавшегося этими вещами до вас, и этот отпечаток способен также повлиять на ваше состояние.

Чтобы не перегрузить организм, следует периодически освобождать его от всяких нагрузок - физических, психических, лекарственных. Человек должен иногда отдыхать от се-

мейных неурядиц и от чувства неудовлетворенности своей жизнью, многие положительные и отрицательные моменты которой весьма относительны (богатство, власть, общественное и служебное положение - все это в один миг может полностью перемениться). Можно быть счастливым в глухой деревушке и несчастным в большом городе, испытывать радость и покой, будучи простым рабочим, и, напротив, быть вечно недовольным, хотя и внешне преуспевающим человеком. Кроме того, человеку необходим полноценный сон. В помещении, где находится больной, всегда должен быть чистый воздух, для чего необходимо регулярно проветривать помещение. Кровать надо установить так, чтобы голова больного была обращена на восток или север.

Во время лечения необходимо правильно и полноценно питаться.

Пища не должна перегружать организм и мешать ему бороться с болезнью. Необходимо исключить или уменьшить до минимума употребление продуктов, содержащих большое количество мочевой кислоты, избыток которой отрицательно сказывается на организме и часто провоцирует заболевания суставов. Много мочевой кислоты в мясе молодых животных, печенке, легких, почках, языке, в ливерной колбасе и колбасе салями, в сардинах, шпротах, анчоусах и селедке. Мочевая кислота отсутствует в крупах, овощах, молоке, поэтому людям с больными суставами желательно питаться кашами, фруктами и овощами (особенно капустой, которую можно употреблять в большом количестве и в любом виде), а также медом и яблоками. Нужно уменьшить или исключить из своего рациона соленое и острое. Однако слишком увлекаться диетами не следует.

Приложения

Приложение 1. Полные обертывания

В 3-5-литровой кастрюле приготовить отвар из овсяной соломы (Приложение 2), намочить в нем простыню или специально приготовленную одежду (некрашенные брюки и кофту из х/б и тряпочки для обматывания рук, ног и шеи), отжать все, но не сильно. По возможности быстро надеть одежду или обмотаться от подмышек простыней, сложенной вдвое - вчетверо. Намотать смоченные в этом отваре тряпочки для рук, ног и шеи. Поверх сырой одежды надеть сухую, толстую (носки, варежки, брюки, кофту) и лечь в постель, укрывшись плотно толстым старым одеялом на 1-2 ч. (если кто-то не может выдержать столько, нужно полежать так хотя бы 1 ч.). Чтобы не намочить постель, следует подстелить клеенку. По окончании процедуры снять с себя всю влажную одежду, надеть сухую и снова лечь.

Обертывания желательно делать перед сном ежедневно в течение 1-2 месяцев, после чего сделать перерыв на 5-10 дней. После каждой процедуры необходимо стирать использованное белье каждый раз детским мылом, чтобы исключить возможность попадания выведенных из организма вредных веществ назад в организм. Отвар можно использовать еще 2-3 раза, после чего вылить.

Приложение 2. Приготовление отваров

Отвар овсяной соломы: насыпать в эмалированную посуду (объем ее выбирают в зависимости от назначения процедуры: для обертываний - 3-5-литровую эмалированную кастрюлю, для полных ванн, ванн для рук и ног - 10-30-литровый эмалированный бак) до половины или на 2/3 соломы, залить доверху холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения и подержать на слабом огне еще 30 мин., после чего настоять немного и затем применять.

Отвар разрушает наросты на костях, улучшает обменные процессы и работу почек.

Отвар сенной трухи: в посуду насыпать чуть меньше половины ее объема сенной трухи, залить холодной водой, поставить на огонь, довести до кипения, продолжать кипятить на малом огне еще 15 мин. и немного настоять. Отвар уменьшает боль, отеки, снимает воспаление.

Отвар из сосновых веточек и еловых шишек уничтожает микробов в организме, снижает боль. Готовится также, как и отвар овсяной соломы.

Отвар из равных количеств овсяной соломы, сеной трухи, сосновых веточек и еловых шишек (с преимуществом овсяной соломы) готовится так же, как и отвар из овсяной соломы. Оказывает то же действие.

Отвар из корня лопуха. Корень выкапывают ранней весной, при появлении листьев и до появления стебля, или осенью, после увядания листьев, в полнолуние, поскольку вся сила растений в это время уходит в корни. Корень должен быть твердым, но не гнилым (каким бывает корень второго года). Выкопанный корень следует, не промывая, просушить на воздухе, освободить от земли, разрезать вдоль и высушить в духовке при 50-60 °С. Затем высушенный корень нужно измельчить и поместить в картонную коробку, либо в марлевый мешочек, либо в бумажный пакет с отверстиями.

Для приготовления отвара высыпать 2 ч. л. корня в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипятка, поставить на 30 мин. на слабый огонь, настоять 30 мин., тепло укутав, и процедить. Полученный отвар доливают до 200 мл кипяченой водой и принимают 3 раза в день за 20 мин. до еды по 2-3 глотка.

Отвар улучшает обмен веществ. Сходным действием обладает отвар березовых почек.

При отсутствии под рукой необходимых лекарственных растений можно пользоваться нижеперечисленными, однако лучше все делать строго по плану.

Рецепты

* При нарушении подвижности суставов из-за ревматизма помогают ванны из отвара клубней дикого цикламена.

* Положить в ситцевый мешок 800 г сеной трухи и кипятить ее в кастрюле емкостью 5 л в течение 30 мин. Отвар влить в ванну и добавить горячей воды до половины. Сесть в ванну и закрыть ее брезентом так, чтобы брезент свисал через края ванны и не давал выйти пару. Сенная труха содержит много эфирных масел, обладающих сильным противоревматическим действием. Вода должна быть горячей на протяжении всей процедуры в течение 40 мин. - 1 ч. Для людей с больным сердцем продолжительность процедуры не должна превышать 5-10 мин. Общее количество ванн может быть от 30 до 100, в зависимости от состояния больного. Ванны следует принимать через день, а при здоровом сердце можно это делать ежедневно.

* Полезно принимать ванны из настоя листьев и молодых побегов тополя черного. Собрать 1/2 ведра отростков у подножия зрелого дерева, залить кипятком почти до верхнего края ведра и плотно закрыть крышкой. Настояв ночь, вылить в ванну, добавить воды из-под крана до нужного уровня и погрузиться в ванну на 20-40 мин., после чего немного обсохнуть, не вытираясь, надеть халат и лечь в постель.

Приложение 3. Полуванна

Налить в ванну воды - 9-16 °С, чтобы она доходила до уровня желудка, и сидеть в ней 1-1,5 мин. Тем, кто боится холодной воды, можно подобрать приемлемую для себя температуру.

2. И. п. - прежнее. Наклонить голову сначала влево, а затем вправо каждый раз до касания ухом плеча. Повторить по 10 раз в каждую сторону

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

4. И. п. - стоя или сидя. Сцепить руки в замок на затылке и наклонять голову вперед, стараясь коснуться подбородком груди и помогая себе сцепленными руками. Выполнить 15 раз. Упражнение нужно выполнять так, чтобы почувствовать натяжение мышц поясницы.

5. И. п. - стоя или сидя. Развести руки в стороны и делать ими круговые движения вперед и назад по 10 раз в каждую сторону

6. И. п. - лежа на скамье. Раскинуть руки в стороны и постараться отвести их назад вниз как можно дальше, а затем свести над собой до касания ладоней друг друга. Выполнить 10 раз. Упражнение можно выполнять с помощью напарника. Можно также делать это упражнение стоя. Встать спиной к косяку двери так, чтобы затылок, ягодицы и пятки ног касались косяка и затем так же разводите руки в стороны и назад и сводите их вместе перед собой.

7. И. п. - лежа на скамье. Лечь спиной на скамью так, чтобы голова находилась на краю скамьи, и вытянуть руки вверх. Постараться достать руками пол за головой и вернуть их затем в исходное положение. Выполнить 10-15 раз.

8. И. п. - стоя. Встать на расстояние 80-100 см от стола, положив на него кисти рук, и делать наклоны вперед до предела, возвращаясь затем в исходное положение. Ступни ног при этом должны оставаться на месте. Выполнить 10-15 раз.

9. И. п. - стоя. Сделать 10-15 приседаний. Можно при этом держаться руками за крышку стола или другой хорошо закрепленный и удобный предмет.

10. И. п. - стоя, ноги раздвинуть пошире в стороны. Не сгибая колен, постараться достать руками попеременно носок то правой, то левой ноги. Сделать по 10 раз в каждую сторону. Упражнение можно выполнять сидя и разведя ноги в стороны.

11. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч. Подняться на носки и вернуться в исходное положение. Сделать 15-20 раз. Если больному трудно стоять, это упражнение можно выполнять, сидя и упираясь носками ног в стену либо в иное препятствие.

12. И. п. - лежа на спине. Подтянуть пятки к ягодицам так, чтобы голени ног стали перпендикулярны полу, и вытянуть руки вверх. Наклонять одновременно руки влево, а колени вправо до предела, а затем - руки вправо, а колени влево. Упражнение выполнять по 10 раз в каждую сторону.

13. И. п. - то же. Подтягивать, обняв руками, колени и стараться достать их лбом, а затем выпрямлять туловище. Повторить 10-15 раз.

14. И. п. - на четвереньках. Постараться, не сгибая спины, сесть на пятки и затем снова вернуться в исходное положение. Выполнить 10-15 раз.

15. И. п. - то же. Сесть на пол сначала слева от пяток, а затем - справа, по 10 раз в каждую сторону

16. И. п. - лежа на животе. Подняв голову, прогнуться так, чтобы видеть потолок, после чего вернуться в исходное положение.

Повторить 15 раз. Можно помогать себе руками.

17. И. п. - лежа на спине. Самостоятельно или при помощи напарника делать круговые движения попеременно кистями и ступнями. Выполнить по 15-20 раз для рук и ног.

Возможно, не все смогут сразу выполнять указанные упражнения в полном объеме - не стоит расстраиваться, делайте то, что вам по силам, и постепенно доводите нагрузки до нужного уровня.

По мере увеличения силы мышц и улучшения общего состояния можно переходить к выполнению этих упражнений с отягощениями (где требуется), увеличивая вес в зависимости от улучшения общего состояния и наращивания массы и силы мышц.

Приложение 5. Ножные ванны и ванны для рук

Вместе с улучшением кровообращения в конечностях ножные ванны помогают при головокружениях и мигрени, отвлекая кровь от головы к ногам. Для таких ванн готовят отвар из овсяной соломы, или сенной трухи, или сосновых веточек, или полевого хвоща, или всего этого поровну (можно также воспользоваться любым растительным отваром из оказавшегося под рукой сырья - картофельных очисток, шелухи от чеснока и лука, листьев капусты, крапивы, молодых веточек деревьев, красного перца и т. д.) и остужают отвар до 41-45 °С. Рядом с баком с горячим отваром должен стоять бак с холодной водой. Опустив ноги в отвар, нужно подержать их в нем до покраснения, после чего поместить их на 10 с. в холодную воду и снова в горячий отвар. После пяти-шести таких циклов нужно поста-

вить ноги в горячий отвар и держать в нем примерно 40 мин., укрыв, чтобы не выходило тепло, после чего снова опустить ноги в бак с холодной водой на 10-20 с. Процедуру лучше выполнять перед сном, причем, после процедуры желательнее постоять недолго на иппликаторе Кузнецова.

Ванны для рук делают аналогичным способом, с той лишь разницей, что для рук вместо бака можно использовать кастрюлю меньшего объема. Такие ванны можно принимать днем. Хотя такие ванны применяют, как правило, в качестве вспомогательного средства при приеме ножных ванн, ванны для рук и сами по себе дают положительный эффект, вследствие чего их можно рекомендовать при бронхиальной астме, хроническом бронхите, синуситах, глаукоме, воспалении радужной оболочки глаз, насморке, трахеите, гриппе и т. п. При погружении кистей рук в холодную воду (4 °С) на 3 мин. изменяются уровень катехоламинов в крови и моче, ацетилхолиновая активность крови. Если же поместить руки в горячую воду (44 °С) на 3 мин., также наблюдаются изменения в активности крови.

Ванны для конечностей за счет попеременного воздействия то теплой, то холодной воды улучшают циркуляцию крови. Каждую такую процедуру заканчивают помещением конечностей в холодную воду на 10-20 с.

Больным варикозным расширением вен эти процедуры делать нельзя, им я советую принимать ванны с квасцами и содой: в бак с теплой водой (39-43 °С) высыпать 200 г пищевой соды и 70 г квасцов (продаются в аптеках) и размешать. Продолжительность ножной ванны 15 мин., после чего следует 5 мин. постоять на иппликаторе Кузнецова. Лучше одновременно с ножными ваннами принимать и ванны для рук в течение 30-40 мин.

Ванны для рук и ног можно принимать и в других отварах.

Рецепты

* Сварить в 10 л воды 20 клубней цикламена и отлить в отдельную посуду 1-2 л этого отвара. В оставшийся же, когда он остынет, сначала погрузить на 30 мин. руки, а потом ноги. Отваром, который отлили в отдельную посуду, 3 раза облейте голову, собирая после каждого обливания отвар в тазик и используя для следующего обливания. Процедуру повторить несколько дней подряд, пока не ослабнут боли и не улучшится общее состояние. Один и тот же отвар можно использовать несколько раз, каждый раз слегка подогревая.

* Залить 7 л кипятка 150 г травы полыни обыкновенной, настоять 5 мин. на огне, остудить до 50 °С и мыть в этом отваре ноги и руки перед сном.

Ноги следует мыть, начиная от ступней и заканчивая коленями. После мытья дать обсохнуть, не вытираясь, и лечь спать. Одну порцию отвара можно использовать 3 раза, каждый раз подогревая его до нужной температуры. Такие процедуры нужно делать в течение 1,5 месяца. Во время лечения вместо воды следует пить без ограничений отвар листа брусники. С начала лечения одновременно с процедурами нужно 2 раза в день за 30 мин. до еды принимать по 20 капель настойки пустырника.

Приложение 6. Микстуры

При болезненном состоянии организма вместе с растительными лекарственными средствами (здесь и далее будут именоваться микстурами) можно пользоваться первое время и таблетками, назначенными врачом, но недолго, месяц-полтора, ежедневно уменьшая их количество. Каждую микстуру можно принимать в течение 3-4 недель, после чего ее необходимо менять, так как организм к ним привыкает и они уже не оказывают должного воздействия.

Например, первые 3-4 недели лечения больной пьет отвар корня лопуха, после чего заменяет его отваром овсяной соломы и т. д.

Целью приема растительных лекарственных средств является восстановление нарушенного баланса жизненных процессов в организме, уничтожение болезнетворных микробов и удаление или разрушение вредных веществ.

Выбор лекарственных средств зависит от состояния больного, места его проживания и возможностей приготовления тех или иных лекарственных препаратов.

Рецепты

* Заварить 1 стаканом кипятка 7 г сухой травы адониса весеннего, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды, детям по 0,5-1 ч. л. 3-4 раза в день.

* Смешать 1 часть корня аира болотного, 5 частей плодов боярышника кроваво-красного, 3 части травы душицы, 5 частей травы зверобоя, 2 части травы мелиссы, 3 части плодов паслена черного, 2 части почек сосны, 3 части травы фиалки трехцветной, 3 части травы чабреца и 2 части листа эвкалипта. Заварить 1 л кипятка 5-6 ст. л. этой смеси на ночь в термосе, Выпить в течение суток. Принимать 3-5 недель.

* Залить 0,5 л воды 15 корневищ с корнями бедренца-камнеломки, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить на слабом огне 10 мин., настоять, укутав, 3 ч. и процедить. Пить по 1/4-1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Залить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. сухих измельченных корней барбариса, настоять ночь в термосе и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Водочную настойку (1 ч. л. барбариса на 0,5 л водки и настоять 14 дней) принимать по 30 капель 3 раза в день. Детям принимать водочную настойку нельзя! Беременным женщинам барбарис противопоказан!

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченных корней бадана толстолистого, поставить на огонь, довести до кипения, греть на слабом огне 15-20 мин., настоять 30 мин. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Залить 2 стаканами кипяченой воды комнатной температуры 1 ч. л. травы багульника болотного, настоять 8 ч. и процедить. Принимать по 1/3 стакана 4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Тщательно перемешать равные доли цветов багульника, корней малины лесной, корней и листьев крапивы двудомной, корней девясила, корней дикопа (сабельника), цветов арники и цветов бузины черной. Заварить 0,5 л кипятка 1 ст. л. смеси, довести до кипения, кипятить 5 мин. и настоять, укутав, 3-4 ч. Пить по 1 ч. л. через каждые 2 ч., исключая время ночного сна.

* Смешать 25 г багульника и 15 г крапивы жгучей (мелкой). Залить 1 л кипятка 15 г смеси, настоять, укутав, 30 мин. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 5-6 раз в день.

* Смешать 5 г луковицы безвременника лугового, по 10 г корня переступня двудомного, горечавки желтой и цветов аптечной ромашки. Залить 1 стаканом воды 1 ч. л. смеси, варить 15 мин. и пить по 1 стакану отвара в день.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухих листьев березы, настоять, укутав, 6 ч. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

* Залить 1 стаканом воды 15 г березовых почек, кипятить 15 мин. на малом огне, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день через 1 ч. после еды.

* Принимать спиртовую настойку почек березы белой по 20 капель 3 раза в день с водой.

* Смешать равные количества листьев белой березы, листьев крапивы, травы дрока и травы фиалки трехцветной. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч. и процедить. Принимать по 2 стакана в день.

* 3 раза в день за 30 мин. до еды пить по 50-60 капель сока цветов и листьев боярышника, взятых поровну.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. свежей травы будры плюшевидной и настоять, укутав, 2 ч. Пить по 1/4 стакана 2-3 раза в день в теплом виде.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов, корней или веток бузины черной, настоять, укутав, 3 ч. и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день За полчаса до еды.

* При затяжном суставном ревматизме. Взять на 1,5 стакана кипятка 1 ч. л. листьев брусники, настоять 1 ч. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день до еды.

* Смешать равные количества цветов бузины черной, листьев крапивы двудомной, корня петрушки, коры ивы. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч., процедить. Пить по 2 стакана в день.

* В качестве мочегонного средства: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. буквицы, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день,

* Смешать по 5 г цветков василька синего и календулы, плодов можжевельника, побегов сладко-горького паслена, коры крушины, цветов бузины черной и листьев крапивы двудомной и по 20 г коры ивы, травы полевого хвоща и листьев березы белой. Залить 0,5 л кипятка 3 ст. л. смеси, греть на малом огне 10 мин., процедить и принимать каждые 2 ч. по 1 стакану горячего отвара.

* Заварить 1 стаканом кипятка 5 г листьев вахты трехлистной, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Пить по 1/3 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Заварить 2 стаканами кипятка 2 ч. л. травы вероники, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день через 1 ч. после еды.

* Залить 0,5 л кипяченой воды комнатной температуры 3 ч. л. измельченной травы вереска, настоять 4 ч. и процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день.

* Для лечения боли в суставах: засыпать в 3-литровую банку 300 свежих листьев винограда, залить холодной водой, настаивать в течение трех дней и принимать по 100 мл настоя 3 раза в день. Выжимки используют для ванн, припарок при лечении радикулита, люмбаго, невралгических заболеваний. Настои виноградных листьев способствуют выведению из организма щавелевой кислоты.

* При воспалении суставов помогают плоды вишни с молоком.

* При хроническом ревматизме, упорной ломоте, суставов и простуде: залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. коры вяза и настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* При хроническом ревматизме: залить 1 стаканом кипятка по 2 ч. л. коры вяза, коры ивы козьей и березовых почек, настоять 1 ч., поставить на малый огонь и кипятить 15 мин. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Нарезанный корень горечавки (5 г на 1 стакан воды) настаивать на огне 7-10 мин. и принимать по 1 стакану 3 раза в день. Настойка на водке или вине: 2 ч. л. измельченного корня на 1 стакан водки или вина, настаивать в течение трех недель и принимать по 2 ст. л. 3 раза в день перед едой.

* Залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 1 ч. л. сухих корней горчичника русского, настоять 8 ч. и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Варить 1 ч. л. свежих корневищ горца змеиноного 10 мин. в 1,5 стакана воды, настоять 2 ч. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день перед едой при ревматизме и невралгиях как мочегонное средство.

* При артрите и ревматизме: заварить в 1 л кипятка 30-50 г грыжника голого и настоять 2 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

* Залить 0,5 л кипятка 3 ч. л. свежей травы грыжника душистого, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3-4 раза в день в холодном или теплом виде.

* Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сухих листьев грушанки круглолистной, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Принимать по 1-2 ст. л. 3 раза в день.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. гвоздики с цветами, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* Залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 2 ч. л. сухой травы герани луговой, настоять 8 ч. и процедить. Выпить весь настой глотками в течение дня.

* При хроническом полиартрите: настрогать в пол-литровую банку корня гледички колючей и залить 0,5 л водки, после чего греть на водяной бане 30 мин., не доводя до кипения. Настоять 1 сутки и греть еще 30 мин. Настоять еще 3 дня. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15 мин. до еды в течение 30-40 дней.

* Смешать равные количества травы грыжника, корня барбариса, травы золототысячника, сосновых почек и корня ивы. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч. и процедить. Принимать по 2 стакана в день.

* При ревматизме: отварить в 1 стакане воды в течение 15 мин. 20 г смеси корней девясила и лопуха, взятых поровну, настоять, укутав, 4 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

* При ревматизме и ревматоидном артрите: смешать по 15 г корня девясила, травы донника и зверобоя и цветов ландыша лекарственного, 20 г травы багульника, по 10 г льняного семени, травы можжевельника и тысячелистника и 25 г травы череды. Заварить 1 л кипятка 5-6 ст. л. смеси и настоять ночь в термосе. Принимать по 1 ст. л. настоя в сутки в течение 3-5 недель до улучшения состояния. При необходимости можно продолжить лечение еще 3-5 недель.

* Залить 1 л водки 200 г измельченного корня дикопа и настоять в темном месте 21 день. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды. Детям вместо настойки дают отвар: настрогать корень в спичечный коробок, высыпать в эмалированную посуду, залить 0,5 л кипятка, кипятить на малом огне 5 мин. и настоять ночь в термосе. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Смешать равные количества травы дрока красильного, травы иван-да-марьи, почек березы и листьев крапивы. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. смеси, настоять 3 ч. и процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы дурнишника, кипятить 10 мин. и процедить или настоять 1 ч, без кипячения и тоже процедить. Принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

* При ревматизме и простуде: залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. травы живучки женева, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* При артритах: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы звездчатки средней (мокрицы), настоять, укутав, 4 ч. и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

* Залить 1 стаканом кипятка Юг сухой травы зверобоя продырявленного, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 2-4 раза в день после еды.

* При ревматизме и подагре: залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды 2 ч. л. травы золотой розги (золотарника), настоять 4 ч. и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды.

* При суставном ревматизме и подагре: залить 2 стаканами остуженной кипяченой воды 1 ч. л. сухой коры ивы белой, настоять 4 ч. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-4 раза в день до еды. Порошок коры ивы принимать по 1 г 3 раза в день до еды.

* При простудной и ревматической ломоте: варить 10-15 мин. в 1 стакане воды 2 ч. л. сухих корней каперсов колючих, настоять, укутав, 30 мин. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* Принимать настой корней кизила или есть свежие плоды. Настой: на 1 стакан воды 1 ст. л. плодов или корней, довести до кипения и настоять 8 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* При подагре и мышечных болях: залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды 1 ч. л. травы кирказона лапоносovidного, настоять 8 ч, и процедить. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день.

* Смешать 10 г семян каштана конского, 30 г цветов черной бузины и 30 г липового цвета, залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1 ч. и процедить. Пить по 2 стакана в день.

* При простудных и ревматических болях: залить 1 стаканом кипятка 3 ч. л. цветочных головок с трилистниками клевера лугового, настоять 1 ч., укутав и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 20 мин. до еды.

* При ревматизме и невралгии настоять 1 часть корневищ и корней клопогона даурского в 5 частях 70%-го спирта. Принимать по 20 капель 3 раза в день на воде.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. красноеды желтого или красного, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* Смешать 10 г коры крушины, 40 г березовых листьев и 50 г коры ивы. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 2 ч. и процедить. Пить по 2 стакана в день за 15 мин. до еды.

* Залить 1 стаканом воды 1 ч. л. сухих листьев лопуха, кипятить 2-3 мин. после закипания и настоять 2-3 ч. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15-20 мин. до еды. Копать нужно корни однолетнего растения двухлетнее имеет плоды - корзинки, которые легко цепляются к одежде человека и к шерсти животных).

* При запущенном ревматизме: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корней лопуха, настоять 3 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

* Измельчить в мелкий порошок высушенный корень лопуха, затем развести в стакане с холодной водой 1 ст. л. с верхом порошка. Пить 2 раза в день за 30 мин. до еды. Или залить 1 л воды 5 ст. л. порошка, настоять 1 ч, кипятить 10 мин. на слабом огне. Остудить и хранить в холодильнике. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Пить 1 месяц, затем сделать перерыв на 7 дней и снова повторить лечение.

* При заболеваниях суставов принимать внутрь в виде микстур корень лопуха, отвар овсяной соломы, березовые почки, полевой хвощ и листья крапивы, чередуя их каждые 2 месяца. Одновременно рекомендуется пить 4-5 раз в день по 2-3 чашки чая из мяты, душицы, чабреца, зверобоя. При больном сердце количество жидкости лучше ограничить.

* При болях в коленных суставах: смешать по 20 г липового цвета, травы золототысячника и зверобоя и цветов черной бузины. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 2 ч. и принимать по 2 стакана в день.

* Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. листьев манжетки обыкновенной, настоять, укутав, 4 ч. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день, подсластив.

* При ревматических болях в пояснице, заболеваниях суставов и детской сухотке: залить 1 стаканом остуженной кипяченой воды 1 ч. л. сухих корневищ и корней марены красильной, настоять 8 ч. и процедить.

Остаток залить кипятком, настоять 10 мин. и процедить. Оба настоя смешать вместе. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день.

* При простуде и ревматизме: залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сухой травы лебеды и настоять, укутав, 30 мин. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

* Литровую бутылку или банку наполнить наполовину красными муравьями, залить доверху спиртом или водкой и поставить в темное теплое место на 14 дней, периодически встряхивая. Пить эту настойку следует утром натощак и вечером перед сном (по 0,5-1 ч. л.). Это средство очень полезно при застарелых ревматических болях и при простуде с насморком.

* При ревматизме, подагре и других болях в суставах и мышцах: залить 1 стаканом кипятка 3 г сухих листьев огуречной травы, настоять в закрытой посуде 5 ч., процедить и добавить сахар по вкусу. Принимать по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. шишек ольхи серой, настоять 2 ч. и принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* Залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 2 ч. л. с верхом листьев и цветов панцерии шерстистой и пустырника) и настоять 8 ч. Принимать по 1/2 стакана 2-4 раза в день

* При невралгии и ревматизме- залить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. молодых стеблей с листьями! и цветами паслена сладко-горького, настоять 4 ч. и принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день до еды Растение ядовито, необходимо точно соблюдать дозировку.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. цветов паслена черного, настоять 4 ч. и процедить. Принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день до еды. Растение ядовито!

* В качестве болеутоляющего при болях в суставах: залить 1 стаканом холодной воды 1 ч. л. корней первоцвета крупночашечного, кипятить 10 мин. после закипания на малом огне и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* Русские знахари при лечении суставов советовали несколько необычный способ: погонять по двору до утомления хорошо упитанного старого петуха, после чего зарезать его, выпотрошить и посолить. Налить в кастрюлю 5 л воды, положить туда петуха, довести до кипения и варить на малом огне до тех пор, пока в кастрюле не останется 1/5 часть первоначального количества жидкости. Пить отвар в теплом виде по утрам и на ночь.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветочных корзинок пижмы, настоять 2 ч, и принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

* Настоять 9 дней на 100 г спирта 25 г цветов пижмы и принимать по 30-40 капель.

* Залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сухих листьев подбела дубровиннолистного и настоять 1 ч. Принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

* Залить 2 стаканами кипятка 1 ч. л. листьев полыни горькой и настоять 1 ч. Принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды, Курс лечения 1 неделя.

* При артритах: залить 1 стаканом холодной воды 1 ст. л. свежей травы портулака огородного, кипятить в течение 10 мин. после закипания и настоять 2 ч. Принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

* При ломоте в суставах и подагре: залить 1 стаканом воды 2 ч. л. корневищ пырея ползучего, кипятить 10 мин., настоять 1 ч. и принимать по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день. Можно также настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды в течение 12 ч. 4 ч. л. сухих корневищ. Остаток корневищ залить 1 стаканом кипятка, настоять 1 ч. и смешать оба настоя. Принимать по 1/3 стакана 2-4 раза в день.

* При различных подагрических и ревматических страданиях, при воспалении надкостницы и желез: залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченных листьев рододендрона золотистого (второго и третьего года жизни) и настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. в теплом виде 3 раза в день. Растение ядовито!

* При хроническом ревматизме: положить в стеклянную посуду спелые ягоды рябины и залить их немного подогретым медом в соотношении 1:1. Настоять в течение 12 месяцев, затем процедить и к полученному настою добавить столько же воды. Готовое средство принимать 3-4 раза в день по 20-30 г. Вместо меда можно использовать сахар.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. плодов рябины красной и настоять 4 ч. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день.

* При ревматизме и простуде: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корней и стеблей сабельника болотного, настоять 2-3 ч. и процедить. Принимать по 1/4 стакана 3-4 раза в день в теплом виде до еды. Настойку стеблей и корней на водке принимать по 30-40 капель 3-4 раза в день до еды.

* Пить сок свежих растений сельдерея по 1-2 ч. л. 2-3 раза в день. Залить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. свежих корней, настоять 4 ч. Принимать по 2 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Залить 1 стаканом воды 10 г синеголовника плосколистного, кипятить 5 мин. после закипания, настоять 1 ч. и принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды.

* Употреблять плоды домашней сливы.

* Настаивать в 1 стакане воды 10 г листьев сирени в течение 8 ч. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* При различных поражениях суставов: залить 2 стаканами кипятка 3 ч. л. травы сныти обыкновенной и настоять 2 ч. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. почек сосны, настоять, укутав, 2 ч и процедить. Принимать по 50 г 3 раза в день.

* Залить 1 стаканом кипятка 3 ч. л. корневищ с корнями и молодыми побегами спаржи и настоять 2 ч. Принимать по 1-2 ст. л. 3 раза в день. С этой же целью готовят сироп, уваривая свежееотжатый сок спаржевых побегов с сахаром (примерно 1:2). Принимать его следует по 2-4 ч. л. несколько раз в день.

* Залить 1 стаканом кипятка 20 г травы тавлинка (будяка), настоять 4 ч и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* При ревматизме и простуде - залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. сухих листьев и ветвей тамариска (гребенщика) и настоять 4 ч. Принимать по 1/4 стакана 2-3 раза в день. Порошок из листьев (без колючек) принимать по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая водой.

* При хроническом ревматизме: кипятить 2-3 ч. на малом огне в 1 л воды 1.5-20 г измельченной шелухи стручков фасоли и после остывания процедить. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день.

* При суставном ревматизме, подагре и артрите: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухой травы фиалки душистой или трехцветной и настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* При болях в суставах, в стакан налить 60 мл крепкого чая, в горячей заварке растворить 40 г сахара и добавить 100 г свежего кислого (из зеленых, незрелых плодов) сока винограда. Надо выпить 1 стакан этой смеси. Через 1.5-2 ч наступает улучшение

* При ревмокардите и полиартрите хорошим профилактическим средством является настой чайного гриба. Принимать по 1/2 стакана за 1 ч. до еды 3-4 раза в день 7-8-дневный настой чайного гриба.

* Греть на водяной бане 10 мин, в 1 стакане кипятка 1 ст. л. веток шиповника. Пить по 2-3 ст. л. 3 раза в день.

* При болях в пояснице и ревматизме: залить 1,5 стакана воды 1 ст. л. свежих корней щавеля кислого, кипятить 15 мин. и настоять 2 ч. Принимать по 2 ст. л. 2 раза в день до еды.

* При ломоте в костях: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы с корнями щавеля малого и настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 2-3 раза в день до еды.

* Залить 2 стаканами воды 1 ст. л. травы эфедры двухколосковой, кипятить, пока не останется 1 стакан, и настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* Яблоки помогают при всех заболеваниях, связанных с накоплением в организме солей мочевой кислоты, в том числе при подагре и хроническом ревматизме. Полезно пить отвары и настои из яблок. Нарезать 3-5 неочищенных яблок, кипятить в закрытой посуде 10 мин. и настоять 4 ч. Пить в теплом виде как чай несколько раз в день. Можно просто нарезать яблоки в чай, дать им настояться и пить.

Приложение 7. Компрессы, аппликации

Компрессы, аппликации и припарки применяют при суставных подагрических и мышечных болях. С этой целью обварить кипятком 2-3 ст. л. сухих или 3-4 ст. л. свежих листьев или цветов перечисленных ниже растений, завернуть их в марлю в виде горячей подушечки и прикладывать или привязывать на ночь к больным местам. Эту процедуру можно применять как самостоятельную или как вспомогательную после других процедур.

Для компрессов следует брать арнику горную (цветочные корзинки), свежие и сухие листья березы, траву вербейника, траву (цветы) гвоздики, свежие листья девясила, свежие и сухие листья заячьей капусты, свежие листья огородной капусты, цветочные головки и листья клевера лугового, листья лопуха, листья облепихи, овсяную солому, цветы пижмы, цветы и корзинки полыни цитварной, вареную и растертую огородную репу.

Рецепты

* При воспалении суставной сумки (бурсит), возникшего вследствие механического повреждения или как осложнение некоторых инфекционных болезней: наложить в 4-6 слоев на больной сустав или поверхность тела хлопчатобумажную ткань, смоченную в отваре корня лопуха и слегка отжатую. Поверх положить компрессную бумагу и укутать ватой или шерстяным шарфом на ночь. После каждой процедуры ткань обязательно следует стирать с мылом и высушивать или заменить на другую. Чтобы полностью избавиться даже от застарелого бурсита, достаточно 20-25 таких процедур. В редких случаях курс лечения приходится повторять. Непременным условием выздоровления является хотя бы относительный покой сустава в течение 1 месяца. Отвар корня лопуха можно приготовить сле-

дующим образом: насыпать в эмалированную кружку 1 ст. л. измельченного корня лопуха, залить его 1 стаканом кипятка и закрыть крышкой. Кипятить на слабом огне в течение 15 мин., настоять в тепле 30-40 мин. и слить в чистую посуду, разбавить кипяченой водой до первоначального объема. Для каждой процедуры применять свежий отар.

* При болях в суставах, в ногах, руках, при радикулите: смешать 2 ст. л. измельченной травы спорыша, 2 ст. л. измельченных листьев березы, 2 ст. л. измельченных плодов шиповника, поместить смесь в термос и залить ее 1 стаканом крутого кипятка. Настоять ночь, после чего процедить и положить в настой 2 ч. л. соли. Тщательно размешать. Возьмите шерстяную, связанную из овечьей шерсти пластинку, обильно смочите ее в настое и, не выжимая, высушите. Сухую пластинку привязывайте к больному месту и носите постоянно, пока не пройдет боль.

* При остеохондрозе или при заболеваниях суставов: выкопать корень репейника (лопуха) в то время, когда сажают картошку, или осенью, когда ее копают. Корень хорошо промыть, не очищая верхнюю кожицу, и пропустить через мясорубку или натереть на терке. Этой массой наполовину заполнить пол-литровую бутылку и залить ее доверху водкой, плотно закрыть и поставить на неделю в темное место. Из этой настойки делать компрессы. Намочить настойкой тряпочку, положить ее на больное место, сверху приложить компрессную бумагу, обвязать полотенцем и для согревания поверх еще пуховым платком или шерстяным шарфом. Процедуры проводить на ночь. Курс лечения 10 процедур.

* Согревающие компрессы на все туловище с отваром корня лопуха. Особенно эффективен этот способ при хроническом ревматизме. В ведро с водой бросить 5-6 ст. л. измельченного корня лопуха, размешать, поставить на огонь, довести до кипения, прокипятить на слабом огне 15-20 мин. и немного охладить. В теплый отвар опустить простыню или специально приготовленную одежду (хлопчатобумажные брюки, кофту, носки и тряпочки для обматывания кистей рук), слегка выжать и надеть на больного, укутав сверху теплой одеждой и одеялом на 1,5-2 ч. Если больной уснет, не будить. Такие компрессы нужно делать ежедневно, желательнее перед сном, в течение 3-4 недель. Этим же способом можно лечить экзему

* Обкладывать больные места распаренной тепло-горячей овсяной соломой (можно также зеленой). Для этого залить нужное количество овсяной соломы водой, довести до кипения и кипятить 30 мин, на малом огне.

* Залить оливковым маслом молодые листья грецкого ореха, настоять 3-4 ч. и обкладывать больные места листьями в 3-4 слоя.

* Полезно свежей травой или настоем череды (4 ст. л. травы на 5 стаканов воды) натирать суставы при ревматизме, артрите, подагре. Из этого же настоя можно делать компрессы.

* Растопить стеарин или воск и в горячем виде намазать его слоями на больные места (до 4 слоев).

* Распаренную траву клевера прикладывают к ранам, нарывам, к больным суставам.

* При болезнях суставов рекомендуется прикладывать к больным суставам свежие листья хрена.

* В виде лекарственной повязки с медом рута используется при болях в суставах.

* Заваренные листья осины используют для компрессов и примочек при ревматических болях. Настой почек, листьев: 1 ст. л. заливают 1 стаканом кипятка, настаивают 1 ч. Желательно этот же настой употреблять внутрь по 1-2 ст. л. 5-6 раз в день. Настой коры: высушенную, измельченную кору заливают водой (1:20), кипятят на водяной бане 30 мин. Этот настой также можно употреблять внутрь по 1-2 ст. л. 3-4 раза в день. Мазь готовят из равных количеств растертых почек и сливочного масла.

* Натирать больные места свежей разрезанной луковицей или обкладывать тертым свежим луком или чесноком. При появлении жжения процедуру прекратить.

* Делать припарки (компрессы) из горячих растений: арники горной (цветочные корзинки), бодяги, белокопытника, белокудреника черного (травы), безвременника осеннего

(корни, семена). Залить нужное количество растений водой в соотношении 1:5, довести до кипения и греть на малом огне 15 мин.

* Насыпать на марлю или ситцевую тряпочку содержимое муравьиной кучи: с муравьями, их яйцами, древесной трухой и пр., приложить к больным местам и завязать, чтобы плотно держалось. Это средство поможет даже при скованности рук и ног. Еще лучше сшить мешки по форме рук и ног, насыпать в эти мешки содержимое муравьиной кучи и подвязать их на 2-3 дня. Если трудно терпеть, нужно снять мешки совсем или делать эту процедуру с перерывами. Необходимо стойко переносить муравьиные укусы. Периодически следует давать себе отдохнуть полдня-день, а затем вновь повторять процедуру до исчезновения болей.

Приложение 8. Растирания

* В бане натереть больному пораженные суставы мазью из корня лопуха и положить его на полок, постепенно усиливая пар. В это время больному для потоотделения давать пить небольшими глотками отвар корня лопуха (всего 1 стакан). Жажду следует утолять молочной сывороткой. Через 40-50 мин. больного слегка обтереть и снова втереть в пораженные суставы ту же мазь, после чего обложить суставы паклей или ватой и забинтовать. Процедуру желательно проводить на ночь 2 раза в неделю. В перерывах нужно давать отвар корня лопуха или овсяной соломы или же какие-либо отвары из описанных ниже.

Отвар из корня лопуха: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного корня лопуха (лучше свежего), поставить на слабый огонь и кипятить 20 мин. Пить по 1 ст. л. 4 раза в день за 30 мин. до еды. Мазь из корня лопуха: 1 часть сгущенного до 1/2 первоначального объема отвара корня смешать с 4 частями сливочного масла.

* Корзинки подсолнечника обыкновенного, срезанные в начале созревания семян, порезать на мелкие кусочки и залить водкой (1:5), затем добавить 10 г детского мыла и поставить на солнце на 8-9 дней, периодически помешивая. Готовой мазью натирать больные суставы

* Смешать 1 стакан чистого меда, 1,5 стакана сока редьки, 1/2 стакана водки и 1 ст. л. поваренной соли. Втирать смесь в больные места, желательно после бани, перед сном, одновременно принимая по рюмке этой смеси внутрь.

* Больные суставы смазывать мазью: смешать 150 г листьев багульника, 150 г измельченного корня чемерицы белой и 500 г несоленого свиного жира (лучше смальца) и поставить в духовку на ночь.

* Залить 1 л водки 1 стакан пчел и настоять в темном месте 14 дней Сначала смазать больные места любым животным жиром, а затем наложить льняную тряпочку, смоченную в этой настойке, обернуть сверху плотным материалом и укутать шерстяным или пуховым платком.

* В муравьиную кучу красных больших лесных муравьев поставить бутылку, на донышко которой налить на 2 пальца жидкого свежего меда и 1 ст. л. яблочного уксуса. Когда бутылка наполнится муравьями наполовину (или немного больше), закрыть ее плотно, принести домой, налить доверху разогретого до 70-80 °С постного масла, поставить в темное место и настаивать 14 дней. Затем, процедив, смазывать полученным составом больные места и укутывать шерстяным или старым пуховым платком.

* При ишиасе, люмбаго, радикулитах, при всех формах ревматизма для избавления от изнурительных болей рекомендуется старинное русское средство. Набрать во время теплого летнего дождя пол-литровую банку червей и залить их водкой. Банку закрыть вошевой бумагой, плотно завязать и выставить на солнце, не закрывая герметически. Держать на солнце 7-9 дней и не процеживать. Втирать полученную жидкость в больные места вечером перед сном.

* Взять по 50 г камфары и порошка горчицы и 100 г взбитого отдельно сырого яичного белка, сначала растворить в 0.5 л водки камфару, потом горчицу, затем яичный белок и настоять 7 дней. Втирать в больные места ежедневно на ночь.

Для натирания больных суставов при артритах и ревматизме используют мазь из растертых цветков сирени пополам со сливочным маслом. Больные суставы можно натирать настойкой из цветков сирени, приготовленной следующим способом: 1 стакан цветков заливается 0,5 л водки и настаивается 14 дней в темном месте.

Одновременно можно пить и настой из цветков сирени: залить кипятком (1:10), настоять 4 ч. и принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день. Настойку из листьев можно приготовить на водке в соотношении 1:20. Принимать такую настойку следует по 15-20 капель 3-4 раза в день до еды. Настойку можно делать и на воде.

* От боли в пояснице при остеохондрозе, полиартрите, ревматизме, радикулите: в пустую банку положить доверху, не приминая, картофельный цвет, залить спиртом, водкой или самогонном достаточной крепости. Закрывать плотно пластмассовой крышкой. Поставить на 7 дней в темное теплое место. Потом хранить в темном прохладном месте. Использовать жидкость (цветки можно не выбрасывать) только для натираний 2-3 раза в день. Внутрь не принимать - ядовито, к самому больному месту можно прикладывать компресс с цветками.

Боли утихают, а при постоянном натирании проходят совсем. Когда настойка закончится, можно этот же картофельный цвет залить заново. Можно делать настой из картофельных ростков: нарезать их по 2-3 см и положить в банку до половины, а доверху залить спиртом или водкой и настоять 7 дней.

* Залить 0,5 л уксуса 3 полные ст. л. цвета шиповника, поставить на огонь, кипятить на малом огне (после закипания) 5 мин. и процедить. Смазывать опухшие суставы по мере необходимости.

* Смешать 200 г соли и 100 г сухой горчицы и добавить к ним столько очищенного керосина, чтобы получилась смесь консистенции сметаны. Втирать в больные суставы на ночь.

* В бутылку емкостью 200 мл положить кусочек камфары размером в 1/4 часть кусочка сахара, налить на 1/3 бутылки скипидар и на 1/3 оливковое масло, после чего заполнить бутылку доверху водкой или спиртом и настоять 7 дней, периодически встряхивая. Эту настойку втирать досуха в больные места на ночь и завязывать сверху шерстяным платком или шарфом.

* При ревматизме, подагре, мышечных болях втирать в больные места по мере необходимости, лучше на ночь, настойку корневищ и корня дягиля лекарственного: 5 частями водки или спирта залить 1 часть корней, - настоять в темном месте при комнатной температуре 14 дней и процедить.

* В качестве болеутоляющего средства при заболеваниях суставов: залить 5 частями водки или спирта 1 часть мелко нарезанных корней переступня белого и настоять 14 дней. Втирать на ночь.

* Смешать 2 части меда, 1 часть сока алоэ и 3 части водки и применять в виде натираний как противовоспалительное средство при артритах.

* Залить 5 частями водки 1 часть травы подмаренника цепкого, настоять 7 дней и растереть больные места, лучше на ночь.

* Залить 5 частями водки 1 часть измельченного адамова корня и настоять 14 дней в темном месте. Растирать больные суставы на ночь.

Можно также применять при радикулите. Растение ядовито, пользоваться с осторожностью?

* Залить 12 частями уксуса 1 часть сухих измельченных клубней безвременника осеннего и настоять 14 дней, периодически встряхивая. Втирать в больные места на ночь по мере необходимости. Растение ядовито!

* Залить 5 частями 60-60%-го спирта 1 часть безвременника осеннего и настоять 2-3 недели в темном месте, изредка встряхивая. Растирать больные места на ночь. Растение ядовито.

* Залить 0,5 л водки или спирта 50 г цветков коровяка (медвежьего уха) и настоять 14 дней. Использовать для натираний как обезболивающее средство на ночь.

* В бутылку водки насыпать наполовину молодые клейкие листья березы и настоять 1 месяц, периодически встряхивая. Втирать на ночь в больные суставы и мышцы. Одновременно принимать внутрь по 40 капель настойки 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Залить водкой (1 бутылка) смесь из равных частей стеблей, листьев и ягод можжевельника (1/3 часть бутылки) и настоять 21 день. Втирать в больные места на ночь.

* Залить 0,5 л очищенного керосина 5 ст. л. цветов синей сирени и настоять 14 дней. Втирать в больные места на ночь.

* При ревматических болях втирать беленное масло - экстракт из листьев белены, настоянный на подсолнечном масле 14 дней. Экстракт: залить 1/2 стакана кипятка 0,25 г (1/20 часть ч. л.) сухих листьев белены, выпарить до густой массы. Можно также настоять на подсолнечном масле семена белены из расчета 15-30 частей толченых семян белены на 100 частей масла, настоять 14 дней. Натирать больные места перед сном. Белена ядовита!

* Отварить 3 части омелы в 2 частях свежего свиного смальца, остудить немного, процедить через холст и добавить 30 г воска и 8 г камфары. Полученной мазью растирать больные суставы, лучше на ночь.

* Смешать 2 ст. л. измельченной травы багульника с 5 ст. л. подсолнечного масла, настоять 12ч. в закрытой посуде на горячей плите, изредка помешивая, и процедить. Втирать в больные места, лучше на ночь.

* Насыпать в пол-литровую бутылку на 1/3 свежих цветов желтофиоли садовой, после чего залить бутылку доверху подсолнечным маслом и настоять 2 недели. Втирать в больные места, лучше на ночь.

* Залить 0,5 л водки 3-4 стручка красного перца, настоять 14 дней, процедить и смешать с 300 г подсолнечного масла. Натирать больные места на ночь.

* Смешать измельченные в порошок 6 частей лаврового листа, 1 часть игл можжевельника и 12 частей свежего сливочного масла. Втирать в больные места на ночь.

* Растереть в порошок 1 ст. л. шишек хмеля и смешать с 1 ст. л. несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Применять в качестве болеутоляющей мази при подагре и ревматизме на ночь. Если есть возможность после растирания мазью полежать, можно растирать ею суставы днем.

* Срезать несколько мухоморов и, подержав их 2 дня в прохладном месте, мелко нарезать и положить в банку. Сверху грибы залить водкой настолько, чтобы она на палец выступала над грибами, поставить в холодильник на 2 недели, процедить и натираться на ночь при ревматических болях, радикулите и люмбаго.

* Смешать 100 мл водки с двумя флаконами аптечной настойки валерианы по 30-40 г каждый, положить туда 2 стручка горького перца, настоять 3 ч. Втирать при ревматизме в больные места на ночь.

* Мазь из березовых почек считается одним из самых сильных и действенных средств лечения ревматизма. Положить слоями в кастрюлю 880 г свежего несоленого коровьего масла и березовые почки, чередуя слой масла (1,5 см толщиной) с таким же слоем почек до тех пор, пока не будет использовано все масло. Затем кастрюлю закрыть крышкой, обмазать ее тестом и поставить на сутки в теплое место (печь, духовку).

После этого выжать из почек масло и смешать его с 8 г порошка камфары. Хранить мазь в плотно закрытой упаковке в прохладном месте. Втирать в больные места не менее 1 раза в день, лучше вечером перед сном. Одновременно следует пить настойку или отвар из почек березы.

* Залить 1 л водки или 60%-ного спирта 100 г корней борца (сильно ядовит!) и поставить в теплое место на 3 дня до получения настойки цвета крепкого чая. Досуха втирать настойку (1 ст. л., а людям с больным сердцем - 1 ч. л.) в больные места на ночь. Если болят обе руки или ноги, следует каждый день натирать на ночь только одну руку или одну ногу, чередуя их через процедуру. Место растирания обернуть фланелью, а поверху - шер-

стяжной материей, чтобы не допустить притока холодного воздуха. Утром повязку снять и через 30 мин. вытереть больные места тряпкой, намоченной в холодной воде и крепко отжатой. Обтирание нужно делать быстро и четко. Если ревматизм запущенный, больные места необходимо растирать ежедневно перед сном в течение 4-5 недель. Средство очень эффективное, но применять его следует с осторожностью, строго выполняя все предписания. После втирания обязательно нужно тщательно вымыть руки с мылом, как и в любом случае, когда имеете дело с ядовитыми растениями. Корень выкапывают в сухие дни июня-июля, тщательно моют и сушат в прохладном, проветриваемом, защищенном от солнца месте. Если после втирания настойки на теле появятся язвочки, не нужно пугаться. Просто следует на время прекратить растирания и после перерыва вновь приступить к этим процедурам (больше двух раз язвочки не появляются).

* При невралгическом ревматизме: перед приемом солнечных ванн смазывать больные конечности оружейным маслом.

Приложение 9. Общие рекомендации

Если у больных с заболеваниями суставов нет возможности по тем или иным причинам делать полные ванны и обертывания, можно принимать для профилактики скипидарные (залмановские ванны) (см. "Ванны"), использовать компрессы (Приложение 7), мази и эмульсии (Приложение 8) либо следующие средства.

Рецепты

* Если лечение ревматизма с небольшими отеками и затвердениями в суставах различными средствами не дало желаемого результата, можно попробовать следующее средство: набросать в глубокую деревянную бочку свежие листья березы (желательно молодые, весенние) и накрыть ее на 30 мин. плотной тканью, после чего зарыться в листья по пояс или по шею и сидеть там в течение 1-1,5 ч.

* Сшить мешки, имеющие форму ног и туловища до поясицы, затем нарвать с березы листья (лучше молодые, еще клейкие) и неплотно набить ими мешки. Вечером перед сном нужно встать в эти мешки с таким расчетом, чтобы ноги со всех сторон облегал довольно толстый слой листьев. Ноги будут очень потеть, поэтому листья желательно регулярно менять. Известны случаи, когда больной излечивался уже после нескольких таких процедур.

* К обычному фену для сушки волос вместо расчески прикрепить металлическую трубку, у выхода которой поместить кусочек минерала сердолика весом в 30 г. Важно, чтобы в нем были молочно-белые непрозрачные полосы. Этим феном нужно обдуть больные места с расстояния 2-3 см в течение 5-50 с. по 2-3 раза в день.

* Приготовить 20 коробочек зубного порошка или такое же количество карбоната кальция, высыпать содержимое этих коробочек в большую эмалированную кастрюлю, залить холодной водой, взболтать до появления пены и дать настояться 30 мин., после чего слить воду, оставив порошок в кастрюле. Эту операцию нужно повторить 7 раз, залив в последний раз порошок отваром листьев смородины, брусники или малины. Далее нужно слить воду и поставить кастрюлю с порошком на малый огонь до полного выпаривания воды. Полученный порошок белого цвета истолочь, просушить и пересыпать в специальную посуду или упаковку для хранения. Принимают порошок внутрь 2-3 раза в день натощак за 30 мин. до еды по 3 ст. л., тщательно размешав их в 1 стакане любого отвара лекарственных растений, из описанных в Приложении 6. Курс лечения - 20 коробочек порошка. Через 2-3 недели курс повторить.

* При ревматизме рук или ног следует как можно чаще брать в руки 3 каштана и перебирать их пальцами. Когда боль утихнет, нужно положить эти каштаны в карманы - при ревматизме рук, или в носки - при ревматизме ног,

* Если болят суставы по всему телу (поясица, область шеи, суставы рук и ног), рекомендуется пить утром и вечером по 50 г девясиловое вино. Для приготовления вина: насы-

пать в 5-литровую бутылку большую горсть измельченного корня девясила, затем влить туда пол-литра меда, крошить 100-120 г дрожжей и залить все это доверху кипяченой водой. Далее бутылку следует закрыть крышкой, обвязать поверх крышки плотную ткань и поставить в теплое место (но не у батареи) на 2 недели. Когда брожение закончится, вино нужно процедить и поставить в холодильник. Курс лечения продолжается пока не кончится вино.

* Интересный способ исправления горба (травмы позвоночника от падения, удара и т. д.) у детей описан О. А. Морозовой. Надеть на ребенка корсет, предварительно вырезав отверстие на месте образовавшегося горба. Корсет можно снимать только для приема солнечных и водных ванн и массажа. Солнечные ванны делают летом, когда солнце хорошо греет. Во время солнечной ванны нужно делать массаж по обе стороны горба в одном направлении - снизу вверх. Перед массажем следует смазать тело каким-либо жиром или маслом. После солнечной ванны и массажа следует вновь надеть корсет и забинтовать тело. Первую солнечную ванну нужно проводить в 11.00, а вторую - в 14.00.

Разбинтовав и сняв корсет, нужно закопать ребенка в теплый или горячий песок до области сердца сначала на несколько минут, а затем довести продолжительность этой процедуры до 1 ч. После процедуры ребенка необходимо снова забинтовать и уложить спать. Затем делают ванны в воде, насыщенной солью (на 100 л воды взять 10 кг соли вскипятить). Продолжительность ванны 10-15 мин. при температуре 38-40 °С. После приема ванны провести массаж, как было описано выше, надеть на ребенка корсет, забинтовать и уложить в постель. Постель должна быть всегда твердой и ровной. При проведении массажа надо стараться выпрямить ребенка.

С начала лечения больной совсем не должен ходить, его носят вертикально и только в корсете или горизонтально спиной кверху. Носить корсет и бинтовать нужно до полного исчезновения горба. Как правило, на это уходит около года. Но корсет желательно носить еще год для укрепления позвоночника. До полного выздоровления больной не должен ходить. Все это время массаж не прекращать.

* Заварить 1 л кипятка 1 стакан зерен овса, кипятить до уменьшения объема наполовину. Процедить. Добавить к отвару 2 стакана молока, кипятить 10 мин. и снова процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

* Улучшает обмен веществ, выводит излишки солей из организма настой листьев земляники. При подагре и нарушении солевого обмена нужно пить настой по 1 стакану 2 раза в день в течение 2-3 месяцев. Настой листьев земляники расширяет также кровеносные сосуды. При приготовлении настоя 50 г земляничного листа замачивают на ночь в холодной воде, утром кипятят 5-7 мин. и оставляют еще на 4-6 ч. в теплой духовке или термосе, после чего процеживают. Такой настой более эффективен, но требует больше времени для приготовления. Полученную порцию настойки пьют в течение дня в периоды обострения заболеваний. Известен еще один способ приготовления настоя: взять большую щепотку листьев, залить 1 стаканом кипятка и плотно закрыть. Через 15 мин. настой нужно слить, прибавить к нему примерно 50 г горячего молока, немного сахара и питье готово. Такой настой дают выздоравливающим.

* При подагре помогает чай следующего состава: смешать 25 г корней лопуха, 20 г корневищ пырея, 20 г травы череды, 30 г травы фиалки трехцветной и 20 г травы вероники лекарственной. Взять 40 г смеси на 1 л воды и подержать на малом огне 15 мин. после закипания.

* При подагре: варить 10 мин. в 1 стакане кипятка 1 ст. л. сухих корней козельца приземистого, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* При подагре: залить 3 стаканами кипятка 1 ч. л. травы латук, настоять, укутав, 4 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

Растение ядовито, необходимо точно соблюдать дозировку!

* Хорошо помогают при подагре укусы пчел. Один немецкий пивовар страдал от сильного приступа подагры и был прикован к постели в течение пяти дней. После семи укусов пчел он навсегда избавился от болезни.

* Растопить на огне немного свежего несоленого сливочного масла. Когда масло начнет закипать, снять с огня, убрать пену и добавить столько же винного спирта. Затем нужно зажечь эту смесь и дать всему спирту выгореть. Оставшаяся масса - лучшее целебное средство, но втирать его в пораженные подагрой места нужно вблизи жаркого огня: камина, костра, печки и т. п.

* Принимать по 0,5 г порошка корня топуха 2-3 раза в день.

* Прикладывать к больным местам листья лопуха, отваренные в молоке.

* Принимать ванны из настоя травы ромашки дисковидной: 200 г травы на 1 ведро воды, кипятить 15 мин., настаивать 1 ч. и добавить 1 стакан соли.

* Помогает настойка почек березы: на 1 бутылку водки взять 1/2 бутылки почек, настоять в течение месяца и принимать по 40 капель 3 раза в день.

* При остром приступе подагрического артрита используют следующий сбор: по 5 г цветов календулы, цветов пиона, плодов можжевельника, цветов василька синего и коры крушины, по 10 г цветов бузины черной и листьев крапивы и по 20 г коры ивы, хвоща полевого и листьев березы. Принимать каждые 2 ч. по 1 стакану горячего отвара.

* Нормализует обмен веществ и способствует выведению мочевой кислоты сбор: по 20 г травы зверобоя, цветов ромашки, липового цвета и цветов бузины черной настоять ночь в термосе объемом 1 л, Принимать настой по 2 стакана в день.

* Отвар коры осины используется при отложениях солей в суставах.

* Больным подагрой следует парить ноги в отваре мяты или ее горячем настое. Помогает это средство и при судорогах.

* При подагре и ревматизме: залить 1 стаканом воды 1 ст. л. корневищ лапчатки прямостоячей, кипятить 15-20 мин., после чего, укутав, настоять 2 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* При подагре и ревматизме: залить 1 л кипятка 15 г цветов лабазника вязолистого, настоять, укутав, 3 ч. и процедить. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день перед едой.

* При подагре и суставном ревматизме: залить 1 стаканом воды 1 ч. л. цветов липы мелколистной, кипятить на малом огне 15 мин., настоять, укутав, 30 мин. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

* При подагре и ревматизме: залить 2 стаканами кипятка 4 ч. л. травы хвоща полевого и настоять 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

При воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта, а также болезнях печени и почек такой настой противопоказан.

* При подагре и суставном ревматизме: настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды 2 ч. л. измельченных листьев прострела лугового в течение 24 ч. и принимать по 1 ст. л. через каждые 2-3 ч. Отвар противопоказан при гастрите и нефритах.

* При подагре и ревматизме: залить 0,5-л кипятка 1 ст. л. листьев черной смородины. Принимать по 1/2 стакана 4-5 раз в день. Листья обладают сильным потогонным и мочегонным действием, освобождают организм от пуриновых оснований и избытка мочевой кислоты.

* При подагре, ревматизме и параличах: залить 3 стаканами кипятка 1 ст. л. сухих корней пиона уклоняющегося, настоять 1 ч. и процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды. Спиртовую настойку принимать по 30-40 капель 3 раза в день до еды.

* При подагре и ревматизме: настоять в 1 стакане холодной кипяченой воды 1 ч. л. листьев плюща обыкновенного в течение 1 ч. -Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

* При подагре и ревматизме: варить в течение 15 мин. в 1,5 стакана воды 2 ч. л. семян льна посевного, настоять 20 мин., взбалтывать 5 мин. в бутылке и процедить через марлю. Принимать по 1 ст. л. 4-5 раз в день.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. корней и травы одуванчика и настоять 1 ч. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Принимать спиртовую настойку лубяного сляя (внутренней части коры) молодых ветвей осины с листьями (1 часть сырья на 10 частей 70%-го спирта) по 25-30 капель на воде 3 раза в день.

* Залить 2 стаканами холодной кипяченой воды 2 ч. л. корневищ осоки с корнями, настоять 8 ч. и принимать по 1/2 стакана 2-4 раза в день.

* Настоять в 250 г водки 1 ст. л. чисто вымытой и измельченной ряски в течение 1 недели, процедить и отжать. Принимать по 15-20 капель с 2-3 л. воды 2-3 раза в день. Вымытую и измельченную ряску смешать с медом и принимать по 1 г 2 раза в день.

* Кипятить в закрытой посуде в 1 л воды, пока объем жидкости не уменьшится вдвое, 30 г сухих корней стальника колючего и настоять 2 ч. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды. Курс лечения 2-4 недели.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. свежих листьев сумаха дубильного и настоять 1 ч. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* При подагре и артрите: залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. травы череды трехраздельной и настоять 12 ч. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день.

* При подагре, ревматизме и заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ: залить 1 стаканом кипятка 1-2 ч. л. ягод черники, настоять 3-4 ч. и подсластить. Принимать по 1/4 стакана 5-6 раз в день.

* При подагре и ревматизме: залить 100 г спирта или водки 40 г измельченного чеснока и настоять в закрытом сосуде две недели. Принимать по 10 капель 2 раза в день за 30 мин. до еды. Полнокровным, эпилептиком и беременным не принимать!

* При подагре, ревматизме и хроническом полиартрите: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сухой травы чистотела большого и настоять 1 ч.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день. Растение ядовито, необходимо точно соблюдать дозировку!

* При подагре и ревматизме: принимать настойку корневищ и корней щавеля конского на водке по 15-20 капель с водой 2 раза в день перед едой.

* При подагре: принимать спиртовую настойку стеблей и коры эвкомии вязолистной по 15-20 капель с водой 2 раза в день. Можно также кипятить в 1 стакане воды 10-15 мин. Юг коры и настоять 4 ч. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

Чтобы дать передышку организму, следует периодически освобождать его от всяких нагрузок - физических, психических, лекарственных. Человек должен иногда отдыхать от семейных неурядиц и от чувства неудовлетворенности своей жизнью, многие положительные и отрицательные моменты которой весьма относительно (богатство, власть, общественное и служебное положение - все это в один миг может полностью перемениться). Можно быть счастливым в глухой деревушке и несчастным в большом городе, испытывать радость и покой, будучи простым рабочим, и, напротив, быть вечно недовольным, хотя и внешне преуспевающим человеком.

Кроме того, человеку необходим полноценный сон. В помещении, где находится больной, всегда должен быть чистый воздух, для чего необходимо регулярно проветривать помещение. Кровать надо установить так, чтобы голова больного была обращена на восток или север.

Во время лечения необходимо правильно и полноценно питаться. Пища не должна перегружать организм и мешать ему бороться с болезнью. Необходимо исключить или уменьшить до минимума употребление продуктов, содержащих большое количество мочевой кислоты, избыток которой отрицательно сказывается на организме и часто провоцирует заболевания суставов.

Много мочевой кислоты в мясе молодых животных, печенке, легких, почках, языке, в ливерной колбасе и колбасе салями, в сардинах, шпротах, анчоусах и селедке.

Мочевая кислота отсутствует в крупах, овощах, молоке, поэтому людям с больными суставами желательно питаться кашами, фруктами, особенно яблоками, и овощами (особенно капустой, которую можно употреблять в большом количестве и в любом виде), а также медом. Нужно уменьшить или исключить из своего рациона соленое и острое. Однако слишком увлекаться диетами не следует.

Кожные заболевания

Кожа является наружным покровом тела человека и переходит в слизистую оболочку в местах естественных отверстий. Площадь кожи зависит от роста, веса и возраста человека и составляет в среднем от 1,7 до 2,6 м². Кожа защищает тело от повреждений, удерживает в нем жидкости и препятствует проникновению в организм вредных веществ и многих инфекций. Кожа и нервные клетки происходят из одного и того же зародышевого листка, поэтому кожа так богата нервными окончаниями и связана со всеми органами тела. Связь эта является двусторонней. С одной стороны, состояние всего организма и отдельных его органов непосредственно отражается на коже, что делает ее зеркалом здоровья. С другой стороны, определенные воздействия на кожу (физические упражнения, массаж, компрессы, акупунктура и т. д.) помогают излечить многие заболевания и укрепить организм.

Кожа насыщена чувствительными элементами - рецепторами, ощущающими холод, жару, боль, прикосновение, давление и т. д.

Существует множество различных видов рецепторов. Одни рецепторы способны воспринимать воздействия только одного вида, другие же могут реагировать на несколько различных видов воздействий. Рецепторы, расположенные на поверхности кожи, способны воспринимать очень слабые воздействия - небольшие изменения температуры, легкие касания и т. п. Рецепторы из более глубоких слоев кожи чувствуют сильное давление или удар. Особенно многочисленны и чувствительны кожные рецепторы на кончиках пальцев. Все рецепторы расположены на концах чувствительных нервных отростков, так что информация от рецепторов по нервным путям поступает в мозг для последующей обработки.

Когда одновременно раздражается множество рецепторов, мозг получает очень сильный импульс.

Кожа состоит из трех основных слоев. Верхний слой кожи - эпидермис - предохраняет кожу от проникновения в нее воды и от значительного испарения через кожу жидкости тела. Клетки эпидермиса отмирают каждый день и постепенно слущиваются с поверхности кожи. Под эпидермисом находится дерма, или собственно кожа. Она образована слоями упругих эластичных волокон, придающих ей прочность, кроме того, в ней расположены кровеносные сосуды, нервные окончания, волосяные фолликулы и потовые железы. Подкожная жировая клетчатка - самый глубокий слой кожи. Она состоит из рыхлой жировой ткани, и поэтому кожа хорошо сохраняет тепло. Проходящие через подкожную жировую клетчатку эластичные волокна связывают дерму с лежащими ниже мышцами. Каждая расположенная в коже потовая железа содержит извилистую трубочку, окруженную клетками, в которых образуется выделяемое жидкое вещество - пот. Пот поднимается по трубочке к поверхности кожи и выходит наружу через маленькие отверстия - поры. Испаряясь с поверхности кожи, пот уносит тепло, и мы ощущаем прохладу. При повышении температуры тела потоотделение усиливается. Потоотделение - один из путей сохранения постоянной температуры тела и удаления излишков тепла, образующихся в процессе жизнедеятельности организма, при интенсивных нагрузках и т. п.

Потогонный процесс кожи усиливает сера. При большой влажности воздуха испарение пота и влаги с поверхности тела затруднено и мы испытываем дискомфорт. Температуру нашего тела регулирует центр в мозге, известный под названием "температурный центр". Пот содержит преимущественно воду (98-99%), в которой растворены минеральные соли, жирные кислоты, муравьиная кислота, уксусная кислота и мочевина. Пот и слезы являют-

ся самыми богатыми минеральными веществами продуктами секреции организма. Кроме того, с потом выходят токсины и другие вещества, которые не могут быть выделены почками, легкими и пищеварительным трактом или выделяются с большими затруднениями. Таким образом, потоотделение, помимо терморегуляторной функции, способствует изгнанию из организма болезней и замедляет старение. Поддерживая сопротивляемость и молодость кожи, можно повысить устойчивость организма в борьбе с инфекциями.

Любая кожная болезнь - это выделение метаболитов наружу, каждая кожная сыпь - это напряженное стремление организма освободиться от ядовитых, вредных веществ.

На коже обычно скапливается большое количество солей. Если человек питается несоленой пищей, содержание соли в крови снижается. Для восполнения потери солей и поддержания постоянства их концентрации кровь начинает отбирать соли у других органов и тканей и, в первую очередь, у кожи. Это часто дает положительный эффект при кожных заболеваниях (бессолевая диета). Для кожи вредно продолжительное нахождение на ветру, жаре и холоде, так как она при этом теряет влагу, сохнет, трескается и стареет.

На холоде мышцы, находящиеся в основании каждого волоска на коже, получают нервный импульс и сокращаются. При этом сжимаются поры, уменьшаются потоотделение и потеря тепла, поступление влаги к коже изнутри резко снижается, волосы принимают вертикальное положение, а кожа вокруг слегка вздувается, покрывается мурашками. Такая кожа называется "гусиной". На жаре, наоборот, потеря влаги за счет испарения не успевает восполняться поступлением ее изнутри.

Особенности строения кожи и большое число внешних и внутренних факторов, действующих на нее, обуславливают многообразие кожных болезней - дерматозов. Внешние факторы - физические и химические раздражители - вызывают воспалительные процессы в коже, дерматиты (потертость, опрелость, ознобы, ожоги). Многие заболевания - результат воздействия биологических факторов: микроскопических грибков, животных паразитов, вирусов.

Бородавки

Бородавки - вирусное заболевание кожи, которым болеют чаще дети и подростки. Возбудитель заболевания передается непосредственно при контакте с больным и через предметы домашнего обихода. Заболеванию могут способствовать мелкие травмы кожи, потливость и др.

Рецепты

* Знахари говорят, что наиболее действенным и эффективным способом избавления от бородавок является следующий: разрезать пополам небольшую картофелину, одну половину ее выбросить (бросать надо через голову назад от себя), а второй половиной (срезом) тщательно натереть все бородавки, после чего эту часть картофелины сразу же закопать в землю в сухом месте, чтобы она там высохла, а не проросла. Через несколько дней, когда картофель высохнет, бородавки исчезнут.

* Для выведения бородавок и родинок: вырвать с корнем остаток стебля от срезанного хлебного колоса острием соломинки несколько раз наколоть бородавки и сразу же закопать эту соломинку в сырое место в землю корнем вверх. Через несколько дней, когда соломинка сгниет, бородавки исчезнут. Если нет под рукой колоска, можно таким же образом использовать сухую былинку травы, срезав ее верхушку.

* В первый день после рождения молодого месяца надавить сока из свежей травы чистотела и во вторую ночь, лишь только на небе появится узкий серпик, натереть соком все бородавки, прищепывая при этом скороговоркой, чтобы никто вокруг не понял: "Месяц - молодило, месяц - господин, ты все видишь, все слышишь, да молчишь; высветишь, выберешь, с росой святой выльешь; за морями, за горами лягушка сидит, зенками злющими на небо глядит, раз квакнет, бородавки на землю брякнут, два квакнет, бородавки с ветром поднимутся, три квакнет - бородавки съест".

* Для лечения бородавок с успехом использовалось растение бородавник, получившее свое название за свои фармакологические воздействия на кожу. Для этой же цели эффективно использовался и сок одуванчика и молочая. При этом место, куда нанесен сок, рекомендовали завязывать. Говорят, эффект наступает после нескольких таких процедур. Из этих растений можно делать мази впрок, проварив их в вазелине и затем осторожно сцедив горячую смесь.

* Растирающую свежую цветочную корзинку цветов календулы или ягода рябины красной положить на бородавку, закрыть повязкой (можно воспользоваться лейкопластырем) и оставить в таком виде на некоторое время, обычно на ночь. Многие отзывы об успешном лечении этими средствами подтверждают высокую эффективность испытанных народных методов.

* Для удаления бородавок, расположенных на подошвах ног и на ладонях (их называют в народе "куриная попка"); растереть дольку чеснока, залить ее 1 ч. л. уксусной эссенции и замесить это с пшеничной мукой до такой консистенции чтобы тесто не расплывалось. Из полученного теста нужно слепить небольшую лепешку. Вырезать в ленте лейкопластыря дырочку радиусом на 1/2 сантиметра больше бородавки, наклеить пластырь на кожу так, чтобы бородавка оказалась в центре дырочки, наложить на бородавку лепешку, заклеить лепешку сверху лейкопластырем и завязать его бинтом. Через 2-3 дня повязку нужно снять. Вместе с ней будут удалены и бородавки. Если не получится с одного раза, процедуру следует повторить. На месте бородавки образуются несколько болезненных ямочек, на которые надо наложить повязку с мазью Вишневского и поносить до заживления.

* Если бородавка расположена на подошве, нужно распарить ногу в горячей воде с питьевой содой и осторожно соскоблить ороговевший слой.

После этого, вытерев ногу насухо, положить на бородавку маленький кусочек сырого мяса, накрыть его куском клеенки или пластыря и забинтовать. Повязку нельзя снимать 3-4 дня, не допуская при этом попадания влаги. По истечении этого срока повязку нужно снять и распарить ногу в растворе соды и мыла. Размягченная бородавка легко отделится от здоровой ткани. Если бородавка слишком велика и всю ее за один раз безболезненно удалить не удастся, процедуру следует повторить.

* Размятые свежие листья ириса быстро удаляют бородавки, если их прикладывают в виде повязки (иногда достаточно трех приемов).

* Растирающий свежий цветок календулы, приложить его к бородавке и привязать или заклеить лейкопластырем на ночь. Процедуру следует повторять до исчезновения бородавки.

* Рекомендуются смазывать бородавки 2-3 раза в день свежим соком лука или соком осины.

* Прикладывать к бородавкам 2-3 раза в день растертые лепестки цветов шиповника до исчезновения бородавок.

* Бородавки следует 2-3 раза в день смазывать мазью, приготовленной на основе сока корней одуванчика и сливочного масла в пропорции 1:4.

* Бородавки нужно 2-3 раза в день прикладывать смешанную с уксусом золу древесины ивы.

* Бородавки 2-3 раза в день смазывать мазью из мела и конопляного масла в пропорции 1:4.

* Для удаления бородавки на нее нужно каждый вечер перед сном, соблюдая осторожность, капать по 1 капле уксусной эссенции.

* В вечернее время, при свете убывающей луны, слегка потереть бородавку о любую поверхность, на которую падает лунный свет, - бородавка исчезнет.

* Бородавки исчезнут без следа, если принимать ванны из конского каштана. Набрать половину эмалированного ведра или бака листьев каштана, можно с цветами и истолченными плодами, залить их доверху кипятком и настаивать 12 ч. В этом отваре принимать ванны при температуре 38-40 °С в течение 15-20 мин. Достаточно 7-8 ванн, принимаемых через день, а при крепком здоровье - ежедневно.

Витилиго

Витилиго - заболевание кожи, характеризующееся исчезновением на отдельных ее участках пигмента меланина и появлением белых пятен различной величины и формы. Причины заболевания на сегодняшний день медицине неизвестны. Есть предположения, что в появлении витилиго участвуют нервно-эндокринные расстройства.

Рецепты

* Белые пятна на коже (витилиго) и струпья излечивает шкура ядовитой черной змеи, сожженная без доступа воздуха и смешанная со свежим жиром в пропорции 1:4. Полученной мазью нужно смазывать эти пятна 1-2 раза в день.

* При витилиго рекомендуется 1-2 раза в день смазывать белые пятна соком из корней пастернака, параллельно получая ультрафиолетовое облучение. Можно также растереть до получения кашицы цветы пастернака, после чего 2 ст. л. этой кашицы смешать со 100 г вытопленного нутряного свиного сала и томить на медленном огне 2,5 ч. Этой мазью следует смазывать пятна 1-2 раза в день.

* Густой экстракт зверобоя применяется при лечении витилиго.

* Лечит витилиго систематическая диета из земляники.

Герпес ("лихорадка")

Герпес - вирусное заболевание с характерным высыпанием сгруппированных пузырьков на коже и слизистых оболочках. Источник инфекции - больной человек. Вирус передается контактным путем. Развитию заболевания способствуют переохлаждение, снижение сопротивляемости организма, гиповитаминоз. Герпес часто возникает на фоне других инфекционных заболеваний: малярии, гриппа, пневмонии и др.

Герпес, в простонародье называемый "лихорадкой" на губах, - широко распространенная хроническая инфекция. Ее проявления чаще наблюдаются на коже и слизистых оболочках.

Рецепты

* Возьмите половину листа немелованной белой бумаги, сверните его конусом. Поставьте конус основанием на чистую тарелку, а ее в свою очередь опустите в эмалированную раковину или ванну. Обеспечьте полную пожарную безопасность процедуры, так как бумажный конус придется сжечь. Для этого поднесите спичку к его вершине, а когда конус сгорит наполовину, его надо опрокинуть с тарелки в раковину. На холодной поверхности тарелки вы увидите сконденсировавшуюся живичную смолу (бальзам) золотистого цвета, которую надо быстро снять пальцем и смазать только пораженный участок кожи. Этот бальзам сократит в несколько раз сроки лечения и частоту высыпаний пузырьков герпеса. Если процедуру провести в самом начале заболевания, то герпес может вообще не перейти в активную фазу.

* Достаточно смочить сердечным препаратом - валокардином высыпания на слизистой несколько раз в течение дня, и герпес пойдет на убыль.

* Страдающие герпесом, по возможности могут воспользоваться для лечения ветками малины. Их надо срезать, промыть кипяченой водой, порезать на кусочки длиной 1-2 см и разжевывать во рту до кашицеобразного состояния. Эту кашицу прикладывать к пораженному месту. В малиновых ветках круглогодично содержатся полифенольные вещества, подавляющие вирусы.

* При первых признаках лихорадки на губах рекомендуется 2-3 раза в день, намотав на спичку ватку, извлечь с помощью этого тампона из уха немного серы и тщательно втереть ее в больные места. После 2-3 таких процедур болезнь проходит.

* Соком каланхоэ лечат лихорадку на губах (герпес, пузырьковый лишай).

Лишай опоясывающий

Лишай опоясывающий (опоясывающий герпес) вызывается вирусом ветряной оспы. Болеют им только взрослые, у детей до 10 лет это заболевание практически не встречается, но дети, контактирующие с больными опоясывающим лишаем, заболевают ветряной оспой.

Рецепты

* Купание - одно из лучших средств лечения лишая. Лучше всего для этой цели подходит сернистая или соленая вода или морская пена. Помогает также смазывание лишая маслом горького миндаля.

* Лишай можно смазывать 1-2 раза в день мазью из 100 г меда и 1 ст. л. золы из чеснока.

* При лишаях помогает смазывание пораженных мест 1-2 раза в день хлебом, смешанным с водой и солью, или компрессы из этой смеси.

* Мелко истолочь древесину, проточенную червями, порошок отварить в воде, процедить и облить отваром все тело больного. Взрослые после купания должны смазывать тело кремом, приготовленным из смеси древесного порошка и чистого свиного жира в пропорции 1:4.

Процедуру следует повторять 1-2 раза в день до выздоровления.

* При лишаях и чесотке: больные места нужно смазывать отваром или травой мяты перечной.

* При лишаях прикладывают руту с топленым маслом и медом.

* Для удаления лишая больное место смазывают миндалем с уксусом и вином.

* При лишаях и угрях следует 1-2 раза в день смазывать пораженные места соком плодов калины или соком ягод земляники.

* Для излечения лишая и рожи рекомендуется 1-2 раза в день энергично втирать в пораженное место несколько раз хорошо просеянную через капроновую ткань ржаную муку.

* Лишай можно быстро вылечить, смазывая его менструальной кровью, лошадиным мылом (белая пена после большого и быстрого пробега) или "потом" оконных стекол (при перемене погоды). Повязка при этом не нужна. По мере высыхания пораженное место нужно смазывать вновь.

* Хорошо помогает против лишая компресс из настоянных в кипятке в течение 15 мин. листьев лопуха, поставленный на ночь.

* Помогают компрессы или протирание 1-2 раза в день настоем травы бессмертника. Заварить 1 стаканом кипятка 1-2 ст. л. травы и настоять, укутав, 1 ч.

* Рекомендуется 1-2 раза в день протирать пораженные места отваром гречневой крупы: варить 1 ст. л. гречки в двух стаканах воды как кашу.

* Рекомендуется 1-2 раза в день смазывать лишай золой сожженной коры дуба, смешанной с парным коровьим молоком до консистенции мази.

* Пораженное лишаем место необходимо 1 раз в день протереть чесноком и затем втирать в это место в течение 20-30 мин. березовый уголь в смеси с соком свежего корня лопуха в пропорции 1 часть угля на 3 части сока.

* Рекомендуется 1-2 раза в день делать примочки или припарки из свежей травы льнянки с цветами или из этой же травы, но сваренной с молоком, или с мазью из сока свежей травы, смешанного со сливочным маслом в пропорции 1:1.

* В мае, перед цветением, срезать двухлетние побеги вяза, очистить верхнюю кору и осторожно снять светло-зеленую кожицу, нарезать ее и высушить на солнце. Заваривать как чай и пить по 1 стакану 3 раза в день. Капли: настоять в 0,5 л спирта 90 г свежей или сушеной коры в течение недели, слить и процедить. Пить по 10 капель 10-15 раз в день.

Кора содержит слизь и дубильные вещества. Внутрь употребляется как вяжущее, мочегонное, потогонное и кровоочистительное средство.

Лишай стригущий

Лишай стригущий (трихофития) - заразное грибковое заболевание, поражающее кожу, волосы и ногти. Возбудители - паразитические грибы нескольких видов.

Рецепты

* При стригущем лишае за 30 мин. до мытья головы втирать в голову настой ромашки: 0,5 ст. л. лепестков ромашки на 1 стакан крутого кипятка и настоять 20 мин.

* При лишае у детей помогает смазывание пораженного места слизью или соком подорожника блошного или соком портулака огородного.

* При заражении стригущим лишаем (от кошек и собак): следует 1-2 раза в день натирать пораженные места густой смесью из горячей желтой серы и деревянного (низший сорт оливкового) масла. Смазанное место не мыть, процедуру повторять до исчезновения лишая.

* При стригущем лишае следует 1-2 раза в день натирать больные места разрезанным пополам кишмишем или изюмом. Излечение может наступить уже после первой процедуры.

* Рекомендуется 1-2 раза в день натирать больные места мазью из золы древесины ивы козьей с уксусом. При приготовлении мази следует доливать уксус в золу до получения густой смеси.

Лишай чешуйчатый (псориаз)

Лишай чешуйчатый - часто встречающееся хроническое незаразное заболевание кожи, трудно поддающееся лечению. Этиология его пока не выяснена, но в большинстве случаев заболевание наследственное, связанное с генетическими нарушениями обмена веществ, деятельности нервной и эндокринной систем. Для начала перед лечением нужно очистить кишечник, затем - обязательное оздоровление кожи стоп. После чего заняться устранением факторов, провоцирующих течение псориаза (санация полости рта, носоглотки, лечение кариесных зубов, печени, желудочно-кишечного тракта). Можно применить лечебное голодание, отказ от острой и жирной пищи, раздельное питание. Из лекарственных растений при псориазе наиболее эффективны очиток едкий, алоэ, облепиха, ромашка аптечная, левзея, шалфей, софора, череда и другие.

Рецепты

* Одно из лучших средств лечения псориаза - свежие куриные яйца. Яйца необходимо варить в течение 15 мин. после закипания, вынуть из них желтки и растолочь эти желтки в кашицу. Затем следует поджаривать эту кашицу на чистой (без масла) сковородке на слабом огне, периодически помешивая, в течение 45 мин. Из полученной массы через марлю нужно выдавить масло и смазывать этим маслом пораженные места 1-2 раза в день. Из 20 яиц получается почти 1/2 стакана масла.

* При псориазе, экземе и других кожных болезнях: сварить вкрутую несколько яиц (2-12 или более в зависимости от площади пораженного участка кожи) и вынуть из них желтки. Наколыв желток на спицу или вилку или положив на металлическую сетку, подержите его над огнем свечи и соберите капающий из желтка сок. Собранным соком нужно густо смазать марлю или тряпочку и наложить на пораженное место. Марлю нужно менять не чаще 1 раза в день, а еще лучше - 1 раз в 2 дня. Сверху марлю следует завязать так, чтобы повязка не впитывала сок, подложить восковую бумагу или что-либо в этом роде). Лечение продолжается до полного выздоровления (3-4 недели).

* Смешать 15 г череды, 10 г цветов черной бузины, 15 г травы зверобоя, 5 г травы чистотела, 10 г корня девясила, 15 г аира обыкновенного (корня), Юг кукурузных рыльцев, 10

г листьев брусники и 10 г полевого хвоща. Мелко накрошить, залить 2 стаканами кипятка 2 ст. л. смеси, - подержать на малом огне 7 мин., настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1/2 стакана до и после еды в течение месяца.

* Залить 0,5 л водки 50 г цветов или плодов софоры японской и настоять 30 дней в темном месте. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды в течение 3-4 месяцев. Если водка противопоказана даже в таких количествах, можно принимать настой: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов или плодов софоры, настоять ночь в термосе и пить.

* Смешать 200 мл уксусной эссенции, 200 г сливочного масла, 1 сырое куриное яйцо и поставить в холодильник на 7 дней. После этого через каждые 2-3 ч. в течение дня смазывать полученным составом больные места и втирать его в кожу. После втирания сверху нужно смазывать больные места салициловой мазью.

* Тщательно очистить спиртом больные места и смазать соком грыжника.

* Для лечения псориаза и других кожных заболеваний: тщательно промыть чешую морских рыб, просушить ее и размолоть в порошок. После чего вместе с рыбьим жиром нанести на кожные ранки. Можно обтирать ранки просто соленой селедкой, освободив ее от кожи. После мытья мылом кожу необходимо протереть столовым уксусом.

* Ранки на коже можно протирать спиртовым настоем сухой травы чистотела (лучше корней чистотела). Для его приготовления на 0,5 л спирта взять 0,5 стакана корней или стеблей чистотела. Настоять несколько дней. После спиртовой обработки ранки кожу смазывают рыбьим жиром или соленым свиным нутряным салом. Б. В. Болотов считает, что соль является главным лечебным элементом при кожных заболеваниях.

Мозоль

Мозоль - ограниченное утолщение рогового слоя кожи от длительного давления или трения.

Рецепты

* Для лечения мозолей: сложить в банку луковую шелуху и залить ее столовым уксусом так, чтобы полностью покрыть шелуху. Закрывать горлышко банки компрессной бумагой, завязать и оставить на 2 недели при комнатной температуре. Потом извлечь шелуху, дать стечь уксусу и слегка просушить. Смазав кожу вокруг мозоли вазелином или другим жиром, положить на мозоль слой шелухи толщиной в 2-3 мм и завязать на ночь. Утром, распарив ногу, осторожно, без усилий соскоблить мозоль. Если мозоли большие, эту процедуру можно повторить несколько раз до полного их сведения.

* Распарив ногу перед сном, на ночь привязать к мозоли корку лимона с мякотью. Повторив такую процедуру 2-3 раза, нужно опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль.

* Место, где появилась первая мозоль, нужно прижечь тлеющим трутом, а затем помыть горячей водой.

* Мозоли на ногах исчезают, если промывать их отваром печеного лука.

* Избавиться от мозолей можно с помощью 8-10 мыльно-содовых ванночек. Налейте в тазик 1 л теплой воды (36-40 °С) и растворите в ней 1 ч. л. пищевой соды. Затем опустите в получившийся раствор стопы на 15 мин. и потрите после этого загрубевшие участки кожи пемзой или специальной щеткой. Ополоснув ноги теплой водой, насухо вытрите их полотенцем и смажьте питательным кремом.

* Разрезать вдоль кусочек чисто вымытого листа алоэ, наложить его свежим срезом на мозоль или натоптыш, накрыть компрессной бумагой или полиэтиленом и забинтовать на ночь. Утром соскоблить грубую кожу специальной щеткой или пемзой.

* Мозоли можно удалить за 1-2 дня, накладывая свежую живицу любого хвойного дерева. Живицу заклеивают лейкопластырем и меняют через сутки. Предварительно мозоль необходимо распарить.

* Для удаления сухой мозоли нужно наложить на нее на сутки свежее мясо жабы. После трех таких процедур мозоль полностью исчезает.

* Для удаления сухой мозоли положите свежее куриное яйцо в стакан с 80%-м уксусом. Через 8-10 дней, когда яйцо полностью растворится, полученную смесь нанести на мозоль и укутать это место тканью.

* Смешать 5 г вошины, 1 ст. л. тертой полыни и водку до консистенции жидкой кашицы, наложить на больное место, покрыть чистой марлей и оставить на ночь.

* Листья ириса можно сильно измельчить, заварить кипятком и прикладывать в виде припарок на затвердевшие участки кожи рук, ног, на мозоли - кожа размягчится, и мозоли можно будет совершенно безболезненно снять. Время процедуры - 2-3 ч., повторять ее следует 2-3 раза.

* Прополис в чистом виде применяется для удаления мозолей и ороговелостей. С этой целью предварительно делают теплую ванну (10-15 мин.), после чего кожу протирают, разогретый кусочек прополиса накладывают тонким слоем на мозоль и закрепляют бинтом на 5 дней. Такие процедуры нужно повторить 3 раза. После ванны и снятия повязки размягченную мозоль механически удаляют.

Рожа

Рожа - острое воспаление кожи инфекционной природы. Возбудитель - стрептококк - внедряется через поврежденные участки кожи (царапины, ссадины, потертости, расчесы). Рожа может развиваться и как осложнение гнойной раны, карбункула или вокруг других гнойных очагов, содержащих стрептококки. Заболевание обычно начинается внезапно с озноба, головной боли, нередко рвоты, температура тела повышается до 39-40 °С. На пораженной коже появляется яркая краснота, покрасневший участок слегка возвышается над уровнем здоровой кожи, имеет резко очерченные границы в виде языков пламени, быстро увеличивается, вызывая жжение и боль.

Чаще всего рожа бывает на лице, голенях и на половых органах. Рожистая опухоль нередко переходит с одного места на другое. Часто она распространяется на больших участках тела. Например, лицевая рожа поражает волосистые участки кожи на голове (головная рожа) и слизистые оболочки уха, носа и глаз. Иногда пораженная часть кожи покрывается пузырями, содержащими липкую влагу (пузырчатая рожа). Опасность представляют раны, возникающие после хирургических операций, они порой заканчиваются гангреной.

Рецепты

* Одним из лучших средств при лечении рожи являются компрессы из икры лягушки. Икру собирают весной в стоячей воде, раскладывают тонким слоем на тряпочке и сушат в тени. Для компресса сушеную икру нужно размочить в кипяченой воде комнатной температуры, намазать на чистую льняную тряпочку и наложить на больное место на ночь. Для излечения порой бывает достаточно 3-5 процедур.

* За 1 ч. до восхода солнца присыпать больное место мелко просеянной ржаной мукой, приложить к ней оберточную бумагу и перевязать бинтом. Такие повязки необходимо ежедневно менять.

* К пораженным рожей местам можно 2-3 раза в день прикладывать листья мать-и-мачехи, однако более эффективно присыпать пораженные места порошком из этих листьев и принимать внутрь по 1 ч. л. 3 раза в день отвара, приготовленного из расчета 10 г травы на 1 стакан воды.

* Прикладывать к пораженным участкам 2-3 раза в день свежие листья лопуха, смазанные сметаной.

* Прикладывать 2-3 раза в день к больным местам листья подорожника, обсыпанные порошком мела.

* При роже и герпесе прикладывают руту с уксусом и свинцовыми белилами.

Угри

Угри - воспалительное заболевание сальных желез. Наиболее часто наблюдаются обычные угри, развивающиеся у юношей и девушек на фоне себореи на лице, груди, спине в результате повышенной функции сальных желез и изменения состава их секреции.

Нерезко выраженная угревая сыпь проходит к 20-25 годам, более выраженная, как правило, исчезает к 30-35 годам. Сыпь наподобие угрей может появляться у рабочих на открытых участках кожи в результате постоянного контакта с минеральными маслами, продуктами переработки нефти и другими подобными веществами, закупоривающими протоки сальных желез. В ряде случаев угревая сыпь может возникнуть при длительном приеме препаратов брома и йода - медикаментозные угри.

По мнению Б. В. Болотова, лицо обсыпает прыщами, угрями, фурункулами, чирьями в тех случаях, когда в организме мало вырабатывается инсулина. Его количество зависит от употребления горечи, содержащейся, например, в таких растениях, как горчица, полынь, ястребинка, тысячелистник, желтушник, аир, девясил, любисток, осина (кора, листья) и др.

Рецепты

* Для удаления угрей: залить 1 стаканом крутого кипятка 3 ст. л. измельченных огурцов, настоять 2-3 ч., процедить, отжать осадок и добавить 1 ч. л. меда, размешав его до полного растворения. В этой жидкости нужно смочить ватный тампон и протереть лицо после умывания.

* При воспалившихся угрях: натереть тщательно вымытый и очищенный сырой картофель, к 100 г картофельной кашицы добавить 1 ч. л. меда (мед многократно усиливает действие картофельного сока) и все перемешать. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к пораженному участку кожи и зафиксировать бинтом. Через 2 ч. повязку снять и осторожно удалить с поверхности кожи просочившуюся через марлю смесь. Такие повязки можно накладывать несколько раз в течение дня.

* Для удаления угрей: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листа шалфея и настоять, укутав, 30 мин. Настой процедить, добавить 0,5 ч. л. меда и все хорошо перемешать. Теплой смесью делать примочки 2-3 раза в день.

* Для удаления прыщей следует 2-3 раза в день протирать лицо свежим соком ягод калины.

* Для удаления угрей рекомендуется 1 раз в день наносить мазь: 1 часть сока свежих листьев малины на 4 части коровьего масла или вазелина.

* Хорошо протирать лицо, пораженное угрями и юношескими гнойничками, соком татарника колючего, при этом обязательно применять сок татарника колючего и внутренне - по 1 ч. я. 3 раза в день после еды.

* Жирную кожу рекомендуется 2-3 раза в день протирать смесью 1 ч. л. меда и 1 ч. л. настойки календулы, размешав их в 1 стакане теплой кипяченой воды.

* Хорошим средством для лечения угревой сыпи и гнойничковых заболеваний служит настойка из лепестков белой лилии: в бутылку поместить свежие лепестки белой лилии, залить их в пропорции 1:1 водкой или разведенным спиртом и настоять 14 дней. Приготовленной настойкой протирать кожу перед сном.

* Сок листьев алоэ способствует устранению раздражения, воспаления и угрей при жирной коже лица. Листья промыть кипяченой водой, обсушить и в течение 10 дней хранить в темном, прохладном месте, после чего их нужно измельчить и отжать сок. Свежеприготовленным соком следует протирать кожу 2-3 раза в день.

* При раздражении жирной кожи и угревой сыпи применяют водный настой листьев алоэ. Листья, предварительно выдержав их 10 дней в темном, прохладном месте, измельчить до кашицеобразного состояния, залить холодной кипяченой водой в соотношении 1:5, настоять 1 ч., прокипятить 2-3 мин. и процедить.

* Против юношеских угрей помогают пивные дрожжи по 2 ч. л. перед едой. При склонности к полноте употреблять нежелательно.

- * При лечении угрей рекомендуется умываться водой из сернистых источников.
- * При кожной сыпи полезно принимать ванны из клевера: измельчить 400 г клевера, залить его 2 л кипятка и настоять 4 ч. Процедить и вылить в ванну с температурой 36-38 °С. Курс лечения - 8-10 ванн, принимать их через день по 15-30 мин.

Фурункул

Фурункул - острое гнойно-некротическое воспаление волосяного мешочка и связанной с ним сальной железы с окружающей ее клетчаткой, обусловленное гноеродными бактериями - стафилококками. Часто появлению фурункулов способствует плохое пищеварение и чрезмерные физические нагрузки на переполненный желудок. Развитие фурункула начинается с появления плотного болезненного узелка ярко-красного цвета диаметром 0,5-2 см, возвышающегося над кожей небольшим конусом. На 3-4-й день в центре его образуется участок размягчения - гнойная головка ("созревание" фурункула). Появившиеся фурункулы, особенно сопровождающиеся пульсирующей болью глубоко под кожей, необходимо поскорее довести до созревания, чтобы фурункул быстрее вскрылся и после истечения гноя зарубцевался. При фурункулезе необходимо строго соблюдать правила личной гигиены и в покойные периоды занижаться закаливанием.

Рецепты

- * Созреванию фурункулов способствует пластырь с соком инжира с медом, жеваной пшеницей, изюмом или инжиром с горчицей.
- * Верхняя пленка бересты или верхняя (желтая) пленка коры (ветвей) сосны хорошо вытягивают гной при фурункулах. Пленку обдать кипятком, приложить к фурункулу и привязать бинтом.
- * При фурункулезе помогают компрессы на ночь из отвара травы кирказона: 2 ст. л. травы на 1 стакан воды, варить 5-7 мин.
- * Для очищения крови от ядов при чирьях: принимать отвар из семян ("собачек") лопуха трижды в день до еды по 10-15 штук за раз. Отвар готовится следующим образом: на 300 мл воды 15 штук семян, варить до кипения, после чего кипятить на слабом огне 20 мин., настоять полчаса, выпить в один прием.
- * Прикладывать к больным местам на ночь листья лопуха, отваренные в молоке.
- * Испечь среднего размера луковицу, разрезать и привязать разрезом к фурункулу. Менять повязку каждые 4 ч.
- * Ржаную муку смешать с медом до консистенции мокрой глины, приложить лепешку из этой смеси к гнойнику, покрыть сверху кусочком компрессной бумаги и завязать. Такие процедуры лучше делать на ночь, однако можно и днем, если менять повязку с лепешкой каждые 5 ч.
- * Крепко посолить и тщательно разжевать ржаной хлеб, на ночь положить жеваный хлеб на фурункул и перевязать. Средство очень действенное.
- * При фурункулах, свищах, незаживающих ранах рекомендуется каждые 4 ч. смазывать больные места или накладывать на них повязку с мазью: 1 ст. л. сухих листьев подорожника растереть до мелкого порошка, просеять через мелкое сито и тщательно растереть с периковым или оливковым маслом.
- * При лечении фурункулеза употреблять внутрь настой чайного гриба 7-8-дневной давности по 100 мл (детям по 10-20 мл) 3 раза в день за 1 час до еды.
- * При фурункулах и закупорке сальных желез на лице: тщательно перемешать 100 г натертого сырого картофеля, 1 желток сырого куриного яйца, сок 1 лимона, 1 ст. л. растительного масла и на кончике ножа медного купороса и нанести эту массу утром на лицо на 20 мин., после чего ополоснуть лицо подкисленной теплой водой. Перед сном смазать нарывные бугры мазью: положить в глиняную миску 4 части пчелиного воска, 1 часть прополиса, 2 части канифоли и 1 часть касторового масла, поставить на огонь (лучше всего на кирпич, согреваемый газовой горелкой), через 5-10 мин. осторожно (может вспыхнуть)

вливать в смесь 1 ст. л. скипидара и еще через 40-45 мин. снять эту мазь с огня. Смазав толстым слоем мази льняную тряпочку, наложить ее на лицо и держать до 20 мин. При появлении сильного жжения тряпочку нужно сразу удалить, такую процедуру нужно повторять каждый вечер до вскрытия нарывов. Утром также применять указанный пластырь.

Срок лечения до 40 дней. Во время лечения следует выпивать по утрам натощак за 1 ч. до завтрака по 1 стакану сока сырой картошки.

Чесотка

Чесотка - заразная болезнь кожи, вызываемая чесоточным клещом. Человек заражается при непосредственном контакте с больным, при пользовании его одеждой и бельем, полотенцем, мочалкой и т. д.

Рецепты

* Чтобы с кожи сошли струпья, нужно на 1,5 ч. в день заворачиваться в собачью шкуру.

* При чесотке рекомендуется 1-2 раза в день смазывать пораженные места мазью: смешать 150 г листьев багульника, 150 г корня чемерицы белой и 500 г свиного жира, поставить в духовку на ночь или держать на водяной бане 6 ч., затем процедить и остудить.

* Настоять в течение семи дней на 100 г уксуса 15 г будры и натирать этой настойкой 2 раза в день пораженные места.

* Делать на ночь ванны из отвара можжевельника из расчета 100 г ягод и веток на 1 ведро кипятка и отварить 15 мин. Можно обтирать этим отваром тело. Вылив ведро отвара в ванну, необходимо добавить воды до нужного уровня.

* Рекомендуется 1-2 раза в день обтирать тело отваром коры крушины. Заварить 1 л кипятка 4 ст. л. коры крушины, греть на слабом огне 10 мин., настоять 30 мин. и процедить. Этот же отвар можно пить по 1 ст. л. или 1 ч. л. 3 раза в день.

Экзема

Экзема - хроническое заболевание кожи аллергической природы. Чаще всего экзема развивается при расстройствах нервной и эндокринной систем или при наличии очагов хронической инфекции (тонзиллита, гайморита и т. п.), поддерживающих состояние повышенной чувствительности организма к каким-либо аллергенам, при заболеваниях желудочно-кишечного тракта и др. Экзема часто возникает у детей, страдающих экссудативным диатезом.

Нередко у больных экземой, как и у их родственников, отмечаются аллергические реакции на некоторые сорта рыб, яйца, citrusовые и другие продукты, домашнюю пыль, цветочную пыльцу и запах цветов, химические вещества (стиральные порошки, краски и др.)

Рецепты

* При экземах помогают лекарственные повязки из кашицы свежей капусты, смешанной с яичным белком. Накладывать повязки нужно 1-2 раза в день.

* При мокнущей экземе помогают припарки из листьев капусты, сваренных в молоке и смешанных с отрубями. Делать припарки нужно 1-2 раза в день.

* При экземе: положить в стеклянную банку свежее куриное яйцо залить его 50 г уксусной эссенции, закрыть крышкой и поставить на сутки в темное прохладное место. Затем добавить 1 ст. л. несоленого смальца, тщательно все перемешать и настоять 9 дней в темном месте, регулярно помешивая. Этим составом нужно 1-2 раза в день смазывать больные места, предварительно вымыв их и тщательно вытерев.

* При застарелой экземе рекомендуется сочетать прием отвара корня лопуха по 1 ст. л. 4 раза в день перед едой (залить 1 стаканом кипятка 15 г корня, греть на малом огне 20 мин., настоять и процедить) с выполнением лечебных процедур наружного действия. Нужно взять 4-5 ст. л. измельченного корня лопуха на ведро воды, кипятить в течение 15-

20 мин. после закипания и охладить до 36-38 °С. В полученный отвар опустить сложенную вчетверо простыню такой ширины, чтобы она покрывала все тело от подмышек до щиколоток, затем слегка выжать простыню и плотно укутать ею больного. Часть простыни нужно проложить между ног, чтобы не соприкасались. Сверху больного укутать сухой простыней и тонким шерстяным одеялом. Простыни и одеяло закрепить булавками и оставить больного в таком виде на 0,5-1 ч. в постели. Если больной при этом уснет, не будить его. Простыни можно снять и после пробуждения. Такую процедуру рекомендуется делать только 1 раз в сутки (лучше на ночь). Процедуры нужно выполнять до тех пор, пока на теле, очистившемся от экземы, не появится легкая сыпь. Через 1-2 дня сыпь исчезнет. Курс лечения продолжается обычно 2-3 недели с суточными перерывами через каждые 6 дней.

* При экземах хорошо помогают компрессы на ночь из отвара листьев лопуха.

* При пузырьковой экземе рекомендуется делать на ночь ванны из отвара смеси равных количеств коры ивы и почек березы: 2 горсти смеси на 5 л воды и варить 15-20 мин.

* Вскипятить веточки березы вместе с листьями и, не вынимая веточек, поместить в этот отвар руки на 20-30 мин. Отвар должен быть настолько горячим, как только можно терпеть. После процедуры руки не вытирать - они должны обсохнуть сами. Процедуру повторять по 2-3 раза в день (лучше на ночь). Отвар можно использовать еще 2-3 раза.

* Делать на ночь повязки с толченой корой молодых веток или толчеными ягодами калины.

* Смазывать на ночь больные участки кожи мазью. Для приготовления мази взять по 20 г сушеных листьев лопуха большого, цветов ромашки, корня копытня и травы кипрея (иван-чая). Смесь варить 25 мин. в 4 стаканах воды, затем добавить 1 ст. л. сливочного масла, 2 стакана крепкого отвара сенной трухи и снова варить до консистенции тягучей клейкой массы (лучше на водяной бане). Отвар нужно процедить и смешать с равным количеством глицерина. Мазь дает хорошие результаты. Одновременно желательно принимать внутрь 3 раза в день за 30 мин. до еды по 1/3 стакана отвара корня лопуха: 1 ст. л. корня на 1 стакан кипятка, кипятить 0,5 ч. и долить воды до первоначального объема.

* Можно 1-2 раза в день делать примочки или припарки из свежей толченой травы льнянки с цветами или травы, сваренной с молоком. Можно сделать мазь: выжать из свежей травы сок, смешать со сливочным маслом или взять 2 части травы (лучше свежей), нагреть с 5 частями свиного сала до испарения воды, процедить и отжать. Для приготовления мази из сухой травы 2 части травы опрыскивают 1 частью спирта и оставляют на несколько часов в теплом месте в закрытом сосуде, затем добавляют 10 частей свиного сала, нагревают в открытой посуде на водяной бане до тех пор, пока весь спирт не испарится, выжимают и процеживают.

* Вымытый и очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке. К 100 г картофельной кашицы добавить 1 ч. л. меда и все перемешать. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к пораженному участку и закрепить бинтом. Через 2 ч. повязку снять и стереть оставшуюся на коже смесь сухой тряпкой. Такие повязки нужно накладывать 1-2 раза в день.

* Больного экземой рекомендуется обтирать на ночь отваром из букета лесных цветов.

* Многие разновидности экземы можно вылечить, смазывая 1-2 раза в день чистые больные участки кожи жидкостью, образующейся в мае в семенах вяза.

* Смазывать больные места 1-2 раза в день тампоном, намоченным в смеси, приготовленной из 50-100 мл растительного масла и такой же порции уксуса.

* Нанести солидол на пораженные заболеванием места. Через несколько дней кожа очистится от нейродермита. Этим же способом можно избавиться от экземы и дерматита на руках.

* При экземе на руках от моющих препаратов следует каждый день в течение 15-20 мин. держать руки в прохладной воде, в которой растворена пищевая сода из расчета 1 ч. л. на 1 л воды, а затем, окунуть руки, в слегка подогретое оливковое или подсолнечное

масло, вынув руки из масла, не мыть и не вытирать, чтобы дать впитаться, и через 0,5 ч. смыть то, что осталось

* При мокрой экземе у детей: испечь в духовке 3 грецких ореха в скорлупе, пока они не приобретут темно-коричневый цвет. Когда они остынут, тщательно истолочь, добавить 1 ч. л. рыбьего жира и 1-2 раза в день смазать больное место.

* Рекомендуется делать на ночь компрессы из отвара травы кирказона: 2 ст. л. травы на 1 стакан воды и варить 10 мин.

* При экземе помогают компрессы на ночь из отвара почек березы: заварить 1 стаканом крутого кипятка 1 стакан почек и кипятить 15-20 мин. и после остывания процедить

* Для лечения разных видов экземы парят в течение 20-30 мин. больные места крепким настоем, тысячелистника и принимают настой внутрь. Настои, готовится следующим способом: заварить стаканом кипятка 2 ст. л. цветков тысячелистника, настоять 40 мин., процедить. Для употребления внутрь пить по 2 ст. л. настоя 3 раза в день.

* Прекрасным средством от экземы служит масло, добытое из яичных желтков (см. первые два рецепта лечения псориаза).

* Свежим соком ягод земляники лечили наши предки экзему и мелкие раны на коже.: к пораженным участкам кожи прикладывали слой растертой земляники, нанесенной на, ткань.

Уход за кожей лица

Рецепты

* При широких порах на лице, жирной себорее, экземах можно применять дубильные дезинфицирующие растения: корни лапчатки, траву тысячелистника, хвоща, шалфея, зверобоя.

* Желтые пятна на лице женщины лечат, съедая ежедневно по 1 ч. л. сожженного или смолотого в порошок гороха.

* Мякоть земляники - эффективное средство против угрей и для осветления пигментных пятен.

* Истолченный вместе с семенами горец очищает лицо от шрамов, уничтожает веснушки и застарелые кровоподтеки, а повязки из горца рассасывают твердые опухоли.

* При пигментных пятнах на лице (после родов): смешать 3 части свежего непастеризованного молока и 1 часть чистого спирта и втирать эту смесь в кожу лица на ночь.

* Для защиты от солнечного загара и обветривания: обильно смазать лицо небольшим количеством сырого желтка куриного яйца. Когда желток засохнет, его нужно смыть водой с мылом

* Для снятия отеков и раздражения кожи: заварить 1 стаканом кипятка горсть лепестков роз и настоять 30 мин. Холодным настоем протирать кожу лица 2 раза в день. Из настоя можно приготовить кубики льда и протирать ими кожу груди, лица и шеи.

* Для удаления морщин: смешать по 1 ст. л. листьев малины и цветов липы, заварить стаканами кипятка и настоять, укутав, 30 мин. Настой разлить в специальные формочки и поставить в морозильную камеру. Ледяными кубиками настоя протирать кожу лица на ночь.

* Пятна с лица выводят, протирая лицо тампоном, пропитанным свежим соком из корней бедренца.

* Против увядания кожи помогают примочки из отвара шишек хмеля, отвара овса, настоя листьев березы и подорожника. Отвар: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья, греть на малом огне 5 мин., настоять 15 мин. и процедить. Настой: залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сырья и настоять 30 мин.

* При воспалении кожи: заварить 1 стаканом кипятка 10 г травы медуницы или 1 ведром кипятка 500 г травы, настоять 1 ч. и использовать в виде примочек и ванн.

* Для удаления морщин рекомендуется смешать по 30 г сока лука, сока белой лилии и воска белого, греть эту смесь в глиняной посуде на пару или на слабом огне 30 мин., помешивая деревянной палочкой, и протирать ею лицо 2-3 раза в день.

* Чтобы кожа лица стала чистой и долго оставалась свежей: смешать по 100 г касторового масла и костного жира телячьей голяшки и томить на водяной бане 2,5 ч., помешивая деревянной палочкой. Сняв смесь с огня, сразу же процедить ее, еще горячую, добавить 2 ст. л. сока травы манжетки, хорошо размешать и остудить. На ночь этот состав нужно нанести на лицо и шею, а утром смыть вначале горячей водой, потом холодной. Средство это биологически близко жиру кожи лица и при постоянном применении сохраняет его молодым и свежим. Однако оно годится не для любой кожи.

Если кожа лица отличается повышенной жирностью и подвержена закупорке сальных желез, следует применять другое средство: тщательно перемешать 100 г натертого на терке корня щавеля конского и 1 ч. л. глицерина, нанести полученную мазь на лицо и через 40 мин. снять при помощи заранее заготовленной воды, подкисленной соком лимона, а после этого смазать лицо и шею смесью равным количеством касторового масла, костного жира и сока манжетки.

* При стареющей, увядающей коже: залить 0,5 л белого сухого вина горсть свежего измельченного корня девясила и проварить на медленном огне 15 мин. Полученным лосьоном следует протирать лицо 2 раза в день.

* Чтобы вернуть своему лицу молодость и свежесть: смешать 1 ст. л. творога и 1 ч. л. морской соли и нанести смесь на лицо на 15-20 мин., после чего смыть теплой водой и ополоснуть лицо холодной водой. Делать 1-2 раза в день.

* Для очищения кожи лица: смешать 1/2 стакана сливок (сметаны, ряженки) с 1 ст. л. поваренной соли и втереть полученную массу в кожу сильными круговыми движениями. Ороговевшие участки нужно обработать особенно тщательно, но осторожно затем состав следует смыть водой комнатной температуры. Делать 1-2 раза в день.

* Прекрасно отбеливает, питает и очищает поры жирной кожи маска из размятой мякоти 1 спелого помидора, нанесенная на предварительно очищенную кожу лица на 15-20 мин. Также действуют ягоды клубники и земляники.

* При сухой коже один из простейших рецептов "маски" такой: в равных по объему частях взять липового цвета, цветков ромашки, листьев мяты перечной, лепестков розы или шиповника. Предварительно измельченные растения заливают кипятком в соотношении 1:2 или 1:3. После кипячения 1-2 мин. отвар остужают и в виде компресса, в теплом виде, накладывают на чистое лицо, заложив между слоями марлевых или бинтовых отрезков. Держать маску на лице надо 15-20 мин., потом обмыть лицо теплой водой.

* По такой же технологии можно приготовить маску для жирной кожи лица. Вот ее состав: трава зверобоя, листья щавеля, цветочные корзинки календулы, листья мать-и-мачехи.

* Маски можно заменить и компрессами из густых отваров указанных сборов. А кроме этого можно пользоваться против увядания кожи примочками, втираниями, отварами из шишек хмеля, сока алоэ, овса, корня алтея, листьев березы и подорожника.

Земляничная маска

Эта маска предназначена для жирной, нездоровой, раздраженной кожи. Она очищает, успокаивает и удаляет излишки жира. Настой чайного гриба оказывает дезинфицирующее и тонизирующее действие.

- 5 ягод земляники разомните вилкой и добавьте к ним 1/2 стакана месячного настоя чайного гриба.

- Дайте постоять ягодной массе 2-3 ч., затем жидкость слейте и смажьте ею лицо.

- Оставьте маску на лице на всю ночь.

- Утром маску смойте теплой водой и сделайте легкий массаж кожи лица, втирая увлажняющий крем.

Туалетная вода для лица

По утрам и вечерам очищайте жирную кожу лица туалетной водой, приготовленной из равных частей минеральной воды и месячного настоя чайного гриба.

Розовый лосьон

Для приготовления розового лосьона смешайте 1/2 стакана месячного настоя чайного гриба и 5 ст. л. минеральной воды. Залейте этой смесью горсть сушеных лепестков розы (их можно засушить самостоятельно - или купить в аптеке). Смесью оставьте в плотно закрытой емкости в темном прохладном месте на 2-3 недели. После этого слейте жидкость, и ваш лосьон готов к употреблению. Не мойте лицо после того, как смажете его лосьоном.

Этот лосьон благотворно действует на жирную нездоровую кожу.

Его можно также добавить в воду, когда готовитесь принять ванну.

Чистка кожи лица

В ходе этой процедуры, которая применима для любого типа кожи, с лица удаляются верхние отмершие клетки кожи.

Сначала очистите кожу косметическим молочком мягкого действия. Намочите небольшое махровое полотенце в теплой воде, слегка отожмите его и приложите к лицу на 1-2 минуты. Смочите льняную салфетку в месячном настое чайного гриба и слегка отожмите. Наложите салфетку на лицо и сверху накройте влажным теплым махровым полотенцем. Через пять минут снимите салфетку и полотенце, обмойте лицо теплой водой и энергично потрите его влажным махровым полотенцем. В результате будут удалены отмершие клетки кожи. Кожа лица после процедуры будет розовой и свежей.

Этот щадящий способ чистки лица рекомендуется делать вечером один раз в неделю.

Сухая и стареющая кожа

Для сухой кожи приводим два рецепта, где настой чайного гриба сочетается с компонентами, содержащими жиры.

Маска с авокадо

Для приготовления маски вам понадобятся следующие компоненты - 2 яичных желтка, 1/3 л месячного настоя чайного гриба, 2 ст. л. репейного масла, 2 ч. л. мякоти авокадо, 1 ч. л. лимонного сока. Миксером взбейте в пену яичные желтки, в процессе взбивания постепенно добавляйте настой чайного гриба и репейное масло. Разомните вилкой мякоть авокадо, добавьте ее и лимонный сок в желтоватую смесь и быстро взбейте миксером. Массу следует использовать сразу же.

Эта маска благотворно влияет на сухую и стареющую кожу. Ее следует накладывать вечером после тщательной очистки лица и держать всю ночь. Утром маску смыть теплой водой. Если у вас осталось немного приготовленной смеси, поставьте ее в холодильник и используйте на следующий вечер.

Маска с отрубями

Подогрейте 4 ст. л. месячного настоя чайного гриба, не доводя до кипения. Добавьте к нему 3 ч. л. меда и 3 столовые ложки пшеничных отрубей. Тщательно очистите лицо, нанесите на него маску и оставьте ее на полчаса. Затем обмойте лица теплой водой.

Уход за кожей ног

Рецепты

* При грибок на пальцах ног погрузите перед сном хорошо вымытые ступни в крепкий винный уксус. Спать при этом нужно в чистых носках, пропитанных уксусом.

* При грибке: нужно погрузить перед сном ступни по щиколотку в газик с прохладной водой, в которой растворены по 1 ст. л. пищевой соды и соли. Затем промыть ноги чистой водой.

* Посыпать толченую мяту солью, перемещать и положить между пальцами ног примерно на 1 ч. Процедуру следует делать 1-2 раза в день до исчезновения грибка.

* При грибковых заболеваниях пьют; чай следующего состава: 10 г череды, по 8 г фиалки трехцветной и водяники заваривают 1 стаканом кипятка, настаивают полчаса и принимают по 2 ст. л. 3-4 раза в день.

* От ороговевших мест на ступнях можно избавиться при помощи обертывания в компрессов с настоем чайного гриба.

Перед сном в течение 1-10 мин. сделайте теплую мыльную, ванночку для ног. Смочите кусочек ткани или бинта в 3-месячном настое чайного гриба и наложите на ороговевшее место, или мозоль. Укрепите, компресс бинтом. Оставьте компресс на ночь. Повторяйте процедуру до тех пор, пока мозоль или ороговевшее место не исчезнут.

* Для того, чтобы избавиться от неприятного запаха ног, сделайте из месячного настоя чайного гриба ванночку для ног.

Уход за кожей рук

Рецепты

* Для смягчения грубой шершавой кожи рук рекомендуется 2 раза в неделю делать на ночь ванночки из сока квашеной капусты или молочной сыворотки. Затем кожу нужно смазать жирным кремом, на руки (на ночь) надевают нитяные перчатки.

* При грибке на ногтях рук: сварить крепкий кофе и несколько раз погрузить в него руки, не взбалтывая осадок. Это средство лечит также грибок на ногах, снимает боль и в ступнях и лодыжках и помогает избавиться от толстой, отслаивающейся кожи на пятках. При повторении процедуры несколько вечеров подряд грибок полностью исчезает, кожа становится гладкой, боли проходят.

* Заусенцы на руках исчезают, если подержать руки в отваре свежей трески.

* При трещинах на руках и губах следует смесь из 5 г порошка корней лапчатки и 1 стакана сливочного масла варить на водяной бане 10 мин., помешивая деревянной палочкой, остудить и смазывать трещины 1-2 раза в день.

Обветренные шершавые руки

Смешав в равных количествах оливковое масло и настой чайного гриба, вы получите эффективное средство для ухода за шершавой потрескавшейся кожей рук. Используйте его после каждого мытья рук и особенно перед сном (на смазанные средством руки можно надеть тонкие хлопчатобумажные перчатки, чтобы не испачкать постельное белье).

Благодаря применению этой смеси кожа рук снова становится гладкой и эластичной. Это средство рекомендуется также использовать для ухода за всей кожей тела.

Ломкие ногти

Как выпадение волос, так и ломкость ногтей и появление на них белых пятнышек свидетельствует о недостатке кремниевой кислоты, кальция и натрия. Поскольку эти минеральные вещества содержатся в настое чайного гриба, регулярное и длительное (не менее 6 недель) употребление настоя восполнит этот дефицит.

Перед нанесением на ногти лака протрите их тампоном, смоченным в настое гриба. Он очистит ногти от жира, благодаря чему лак на ногтях будет держаться дольше.

Старческие пятна

Старческие пятна на коже рук можно осветлить смесью месячного настоя чайного гриба и лукового сока.

Смешайте 1 ч. л. лукового сока и 2 ч. л. настоя чайного гриба. Нанесите эту смесь на руки перед сном, оставив ее на всю ночь. До следующего утра руки не мойте.

В результате длительного и регулярного применения этой смеси коричневые пятна на руках осветляются.

Уход за кожей тела

Рецепты

* Для лечения различных кожных заболеваний приготовить отвар шишек хмеля: заварить стаканом кипятка 10 г хмеля, довести до кипения, кипятить 20 мин., настоять 30 мин., процедить. Либо настойку из 25 г шишек на 1/2 стакана спирта или на 1 стакан водки. Концентрат, полученный увариванием отвара до половины первоначального объема, используют для приготовления мази (1 часть отвара на 4 части вазелина).

* Неприятный запах пота исчезает при смачивании кожи водой, в которой разводили квасцы, а также при смачивании настоем чабреца, отваром листьев яблони или ивы.

* Неприятный запах пота исчезает при посещении бани и употреблении в пищу натощак корицы, сельдерея и настоя или сока из спелых абрикосов,

* Сыпь на теле промывают 1-2 раза в день отваром коры дуба.

* При сыпи на теле у новорожденных и грудных детей рекомендуется 1-2 раза искупать ребенка в отваре повилки, приготовленном из расчета 3 ст. л. на 1 л воды.

* Для очищения кожи ребенка при сыпях: отварить в равных частях крапиву и листья бузины и остывшим отваром облить все тело ребенка.

* При появлении зуда на теле больной начинает расчесывать это место - образуется сыпь. Для выжигания этой сыпи в блюдечко налить меньше чем 0,5 ч. л. 70%-й уксусной кислоты, добавить туда 2 ч. л. воды и размешать. Смочить ватный тампон в полученном растворе и протирать им больное место на ночь. Если зуд появится снова, процедуру повторить.

* Для смягчения кожи и заживления расчесов: залить высушенные и растертые почки тополя черного кукурузным или оливковым маслом из расчета 0,5 л масла на 2 стакана растертых почек, довести до кипения и снять с огня. Остудить и смазывать больные места на ночь. Мазь можно хранить в холодильнике не более двух дней. Курс лечения - неделя.

* Для лечения воспаленных, обожженных и опрелых участков кожи используют молодые листья черной бузины, отваренные в молоке, из расчета 1 ст. л. листьев на 0,5 л молока. Кожу нужно протирать тампоном, смоченным в отваре. Листья ядовиты!

* При заболеваниях кожи: пораженный участок 1-2 раза в день смазывать натуральным медом или же делать компрессы и местные ванночки из раствора меда. После такой процедуры желательно не менее двух часов находиться дома.

* При сильном кожном зуде: сварить в большом количестве воды 1 кг ячменя и обливать больного этим отваром на ночь.

* Смешать 500 мл технического спирта с 50 г салициловой кислоты и этой смесью утром и вечером смазывать все тело.

* При нестерпимом зуде кожи (особенно у пожилых людей) надо терпеливо в течение продолжительного времени принимать настой из смеси равных количеств порошка корневищ валерианы, травы крапивы двудомной, листьев девясила, корней лопуха, листьев и цветов яснотки белой, цветов репешка, травы и цветов фиалки трехцветной и корня солодки голой. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. смеси, довести до кипения, варить 5 мин. на малом огне или держать 15 мин. на водяной бане и настоять ночь в термосе. Нить по 3/4 стакана 3 раза в день в течение длительного времени,

Настой чайного гриба стимулирует выделительные функции кожи улучшает кровообращение, освежает, разглаживает и тонизирует кожу. Кожа, имеющая от природы кислую реакцию, выполняет таким образом важную защитную функцию по отношению ко всему организму Мыло нарушает эту защитную оболочку кожи, так как действует как щелочь. Если кожа тела или головы чешется, обычно это означает то, что при мытье применялось

моющее средство слишком сильного действия, которое изменило естественную кислую реакцию кожи. Поэтому необходимо после мытья мылом споласкивать кожу (протирать) настоем чайного гриба месячной и более выдержки.

* Добавьте в 1 л воды 2-3 столовые ложки месячного настоя чайного гриба и после мытья мылом натрите тело этим раствором. Благодаря этой процедуре вы удалите все остатки мыла. В течение некоторого времени настоем чайного гриба действует как естественный дезодорант. Если нет возможности делать массаж с настоем чайного гриба ежедневно, выполняйте его по крайней мере раз в неделю

Общая ванна

Принимая ванну, добавьте в воду 1/4 л месячного настоя чайного гриба. Оставайтесь в воде не менее 15 мин. чтобы кислота успела подействовать на кожу. Ванны с настоем оказывают стойкое регенерирующее действие на усталую и вялую кожу.

Лавандовая добавка

Особенно полезные для кожи компоненты содержатся в смеси месячного настоя чайного гриба с цветками лаванды. Эта добавка успокаивает и очищает нездоровую кожу, покрытую угрями или прыщами.

Засыпьте горсть сушеных цветков лаванды в какую-нибудь подходящую емкость и залейте их 1/4 л настоя чайного гриба.

Емкость плотно накройте и на 2-3 недели поставьте в холодное место.

По окончании этого срока настоем процедите и добавляйте в воду во время приема ванны.

Естественный дезодорант

Для того, чтобы избавиться от неприятного запаха пота, промойте подмышки мылом, а затем протрите их полотенцем, смоченным в месячном настое чайного гриба.

Это средство чрезвычайно эффективно. Настоем уничтожает бактерии, которые становятся причиной неприятного запаха, освежает и тонизирует кожу, не нарушая ее естественной защитной кислой среды.

Из лечебной практики С. Кнейппа

Сыпи, прыщи и пятна быстро появляются на коже и также быстро исчезают. Если запустить сыпь и пренебречь чистоплотностью, это, по мнению Кнейппа, легко может привести к умопомешательству, сухотке, чахотке, болезням печени и почек и другим неприятным последствиям.

Для лечения сыпей он предлагает полные обтирания холодной водой, "испанский плащ", полное обертывание - по 1 разу в день через день. Если в первое время сыпь усилится, не следует пугаться.

Мужчина, около двух лет страдавший сыпью на лице и всем теле, принимал следующее лечение: каждую неделю 2 теплые ванны из отвара овсяной соломы по 15 мин. и попеременно 2 такие же холодные по 1 мин. или же полное влажное обтирание. 3 раза в неделю - полное обтирание -катодной водой, ночью или утром. Ежедневно он принимал маленькую щепотку белого порошка (см. раздел "Порошки"). Такое лечение продолжалось 3-4 недели. Далее он 1-2 раза в неделю делал полное влажное обтирание.

У больного в течение многих месяцев была открытая рана на ноге.

Вид он имел болезненный, вялый. Ему прикладывали к ране отваренное верблюжье сено, поверх обкладывали ногу до лодыжки свежими листьями белокопытника и все это забинтовывали. Ежедневно он должен был менять эту повязку утром и вечером и, кроме того, пить через каждые 2 ч. по 2 ложки настоя из верблюжьего сена. Через 2 недели рана почти закрылась, а через 3 недели нога была излечена полностью. Для приготовления настоя верблюжьего сена залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. сена, варить 1 мин., слить и можно пить. Этот настой уменьшает жар.

У пациента сильно распух большой палец правой руки, и с него сошла кожа. Палец представлял собой покрытый гноем кусочек мяса, во многих местах была видна кость, выглядевшая совершенно здоровой, так что можно было предполагать, что она еще не была задета. Палец и всю руку обертывали платком, смоченным в отваре из смеси сенной трухи и полевого хвоща, 4-5 раз в день. Одновременно делали каждый день короткое обертывание и 3 раза в неделю - "испанский плащ".

Палец ежедневно обмывали слабым раствором квасцов, чтобы смыть гной. Через месяц и палец, и рука были спасены.

При лишае следует мыться чуть теплой водой, чтобы только смыть грязь. Пища и питье больного лишаем должны быть просты и питательны, следует избегать кислого, соленого, пряностей и спиртных напитков. Больной должен в первый день лечения принять головную паровую ванну и надеть "испанский плащ". Во второй день - ножную паровую ванну и нижнее обертывание, на третий день: утром - "испанский плащ", вечером - короткое обертывание. Четвертый день - отдых. Пятый день больному нужно оставаться в постели и через каждые 2 ч. делать влажные холодные обтирания всего тела.

У пациента на левой щеке было круглое пятно, представляющее собой сплошной струп. На голове - несколько маленьких гнойных прыщей. Этот больной в течение двух недель делал через день головную паровую ванну и столько же раз - паровую ножную ванну. Кроме того, каждый день он делал короткое обертывание и "испанский плащ". Так что в день получалось по 2-3 водные процедуры. Внутри он принимал настой из шалфея, полыни и мяты. Уже через несколько дней под струпом образовалась нежная кожа - верный признак выздоровления.

Раны, воспаления

Раны

Раны - механические повреждения тканей с нарушением целостности кожи или слизистой оболочки. При глубоких ранах повреждаются не только кожа с подкожной клетчаткой, но и мышцы, кости, нервы, сухожилия, связки и иногда крупные кровеносные сосуды. Сами по себе раны опасны при кровотечении из крупного сосуда, ранении внутреннего органа или особо сильных болях, вызывающих шок. В остальных случаях главная опасность ран в том, что они служат входными воротами для микроорганизмов - возбудителей инфекционных осложнений (раневого инфицирования), а иногда и опаснейших общих заболеваний (столбняк и бешенство).

В нашем организме имеются миллионы лимфатических узлов - скопления клеток, окруженных соединительной тканью и мышечными волокнами. В этих узлах образуются особые клетки - лимфоциты. Они способны "заглатывать" и "переваривать" инородные тела. Количество лимфоцитов (белых кровяных телец) в крови увеличивается во время пищеварения, после больших физических нагрузок, при повышении температуры тела и при разных инфекционных заболеваниях. Если в организм попало инородное тело, лимфоциты обволакивают его выделяемыми ими ферментами для нейтрализации и растворения. Эти вещества воздействуют на окружающие инородное тело (занозы и т. п.) ткани, несколько разжижая их. Вещество разжиженных тканей представляет собой гной. Появление гноя вокруг раны указывает на присутствие в ране чего-то такого, от чего организм хочет избавиться. Большое скопление гноя приводит к абсцессу. Рубцеванию раны и заполнению ее здоровыми клетками способствуют листья дуба мужского, капусты, листья яблони, листья большого подорожника, жженный чеснок, жженный ячмень в смеси с воском и розовым маслом, цветы боярышника и трава полевого хвоща, кислое молоко.

По многим признакам к ранам близки вывихи и переломы.

Рецепты

* К свежей ране рекомендуется прикладывать сочной стороной кору ясеня. Менять кору нужно 2-3 раза в день.

* К гнойным ранам следует прикладывать свежие или распаренные листья земляники, меняя их не реже, чем через 3 ч.

* При лечении ран и свищей помогают компрессы из отвара травы кирказона: 2 ст. л. травы на 1 стакан воды, варить 10 мин. Менять компрессы следует через каждые 3 ч.

* При лечении незаживающих ран рекомендуется прикладывать к больным местам, особенно с "диким мясом", повязку с истолченными листьями подорожника, меняя ее каждые 2 ч.

* При лечении незаживающих ран следует принимать свежий сок тысячелистника с медом (по вкусу) по 3 ч. л. в день.

* На раны рекомендуется накладывать повязку с измельченными свежими листьями клена остролистного, меняя ее каждые 2 ч.

* Хорошим средством при гнойных ранах является компресс из отвара листьев лопуха или листьев лопуха, отваренные в молоке. Компресс или повязку нужно менять через 2 ч.

* На рану рекомендуется накладывать на 2 ч. компресс из отвара коры ивы козьей. Залить 1 стаканом кипятка 20 г коры и кипятить на малом огне 15-20 мин.

* Раны рекомендуется смазывать мазью: 15 г нарезанных листьев или незрелых плодов грецкого ореха кипятить в 100 мл воды 30 мин. на малом огне, затем залить 10 г подсолнечного масла и выдержать 7-10 суток, потом подогреть на кипящей водяной бане в течение трех часов, процедить, кипятить еще 30 мин. и добавить 15 г желтого воска.

* К кровоточащим ранам рекомендуется прикладывать повязки с толченой корой молодых веток или толчеными ягодами калины, предварительно ошпарив кору для дезинфекции, и менять каждые 3 ч.

* К ранам полезно прикладывать верхнюю (желтую) пленку коры сосны и менять ее через 3 ч.

* В Древней Руси повязкой, пропитанной отваром или настоем из цветов или плодов шиповника, заживляли раны и предотвращали гангрену.

* Для заживления ран и ссадин хорошо помогает мазь из свежих листьев зверобоя: взять поровну зверобой и шалфей, растереть со свежим свиным салом (нутряным) и процедить через марлю. Хранить в закупоренной банке. Мазь можно готовить другим способом: 1 часть спиртовой настойки зверобоя растереть с 4 частями сливочного масла. Повязки с мазью следует менять через 4 ч.

* Инфицированные раны и трофические язвы под влиянием настоя чайного гриба полностью очищаются от омертвевших тканей и гнойных налетов.

* Для заживления ран и порезов: разрезать кусочек листа алоэ и приложить разрезом к ране. Через 5-6 ч., рана начнет затягиваться

* Одним из лучших средств при ранах и порезах считаются компрессы из настойки крапивы. Для приготовления настойки набить бутылку почти доверху листьями свежей крапивы, залить спиртом, заткнуть пробкой и настоять на солнце 2 недели. Перед наложением компресса рану нужно промыть. Компрессы следует менять через 3 ч.

* Одним из лучших средств для лечения ран и порезов, созданным русскими знахарями за много столетий, считается мазь следующего состава: взять 100 г растительного масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г мелкого порошка сосновой смолы (канифоли), 1 г мелкого порошка ладана и 1 ст. л. несоленого свежего сливочного масла, положить все это в кастрюлю, кипятить 10 мин., все время помешивая и снимая сверху всю пену, и затем перелить в стеклянную банку. Мазь нужно наносить тонким слоем на марлю или тряпочку и прикладывать к ране или порезу. Эта мазь излечивает любые раны и порезы, даже очень старые. Повязки следует менять через 4 ч.

* Для лечения ран: нужно взять 1 ст. л. козьего или овечьего жира и 1/2 ст. л. соли, добавить 1 ст. л. хорошо измельченного старого лука и все это растереть. Набрал необходимое количество мази в соответствии с размерами раны (например, для большой раны нужна порция мази размером с грецкий орех), положить эту мазь в рану и вокруг нее, наложить повязку и держать 24 ч. При первом применении этого средства больной почувству-

ет довольно сильную боль, потому что лекарство будет "въедаться" в рану и вытягивать из нее грязь. После второго или третьего раза боль уменьшится, а на четвертый и пятый раз и вовсе прекратится. Как правило, к этому времени рана уже заживает. Средство также весьма эффективно при струпьях, парше и т. п.

* При различных ранах, кожных язвах, ит. п.: смешать немного нутряного свиного сала и немного пшеничной муки, поджарить это на сковороде, после чего добавить молоко и кипятить до пастообразного состояния. Намазав толстый слой этой мази на чистую тряпку, приложить ее к больному месту и держать повязку в течение 10 ч. После 3-4 перевязок больной почувствует улучшение.

* Вскипятить 2 части оливкового масла и 1 часть чистого пчелиного воска на небольшом огне, остудить и переложить в банку. Повязки из этой мази нужно накладывать на раны 2 раза в день, промыв их предварительно перекисью водорода.

* При флегмонах, долго не заживающих язвах и ранах рекомендуется 2 раза в день делать примочки из отвара листьев эвкалипта. Залить 1 стаканом крутого кипятка 30 г измельченных сухих листьев, кипятить при постоянном помешивании 30 мин., остудить и процедить.

* На раны рекомендуется 2 раза в день накладывать повязку, смоченную в свежем соке лука.

* Для свертывания крови в ранах: приложить нагретый камень из реки или компресс из жженого мха со старых каченных или глиняных стен.

* Ванны из полыни холодной, соды и винной закваски залечивают старые раны и отеки.

* Старые гноящиеся, кровоточащие, опухающие раны излечивает зола астрагала, смешанная с кобыльим или ослиным молоком. Повязки с золой следует накладывать 2 раза в день.

* К гноящимся ранам рекомендуется 2 раза в день прикладывать листья сирени.

* Настрогать корешки клевера, сварить их в воде и этим отваром смачивать рану 4 раза в день.

* Раны рекомендуется 4 раза в день обрабатывать соком подорожника.

* Старые раны заживают, если прикладывать к ним траву иван-да-марья или траву адамова голова (адамов корень) 2 раза в день.

* Рост мышц на ранах стимулируют олово и сердолик.

* Отличным дезинфицирующим и кровоочистительным средством при гноящихся ранах является сок полыни.

* Народный целитель Ю. В. Тарасов рекомендует для заживления ран и порезов на руке, растяжений сухожилий, улучшения кровообращения повязать вокруг запястья красную шерстяную нитку.

* Гнойные и инфицированные раны лечат компрессами из 30%-го раствора меда в дистиллированной или кипяченой воде при 32 °С (3 раза в день). Если нет возможности приготовить раствор, раны можно просто смазать медом и наложить сверху легкую стерильную повязку.

* Для извлечения занозы следует густо смазать дегтем кожу в области занозы. Можно обмотать палец или руку в области занозы пропитанной дегтем тряпкой. Через 15-20 мин. после наложения тряпки или смазывания дегтем конец занозы выйдет наружу настолько, что его можно будет захватить щипчиками и вытащить всю занозу, какой бы величины она ни была. Это средство оказывается весьма действенным даже тогда, когда занозе уже больше двух дней, а сама она является щепкой гнилого дерева.

* При незаживающих язвах, свищах, ожогах промыть рану известковой водой: 1 ст. л. негашеной извести растворить в 1 л воды; и затем наложить повязку с мазью: смешать 100 г еловой живицы, 100 г свиного нутряного сала и 50 г пчелиного воска, перекипятить и остудить. Повязки накладывать 2 раза в день.

* Если изранена и воспалена кожа на лице, нужно 1-2 раза в день накладывать на нее мох, взятый с камней, омываемых проточной водой.

* Очень хорошим антисептиком является жабий яд, выделяющийся из околоушных желез жабы. При нагноении на колене и опухоли русские знахари советовали содрать кожу с жабы и закрыть ею больное место. Утверждают, что через несколько дней рана затянется и отеки спадут. Однако раны можно лечить, не убивая жаб: достаточно потереть рану спинкой жабы или лягушки, чтобы инфекция была нейтрализована.

* Если гноится палец руки около ногтя, нужно очистить от ножки и семечек стручок жгучего перца, наполнить его крепкой водкой и поместить в него больной палец так, чтобы внутри оставалось немного водки. После этого следует палец перевязать и оставить повязку до тех пор, пока можно терпеть боль (желательно продержаться в течение ночи). Опухоль быстро пройдет, и боль утихнет.

* При порезах: приготовить по обычной схеме настой зверобоя, выпарить до 1/2 первоначального объема, смешать с оливковым или подсолнечным маслом в пропорции 1:1, выдержать не менее 24 ч. и смазать им порезанное место. Настой можно долго хранить в холодном месте.

* Раны хорошо заживают, если их 1 раз в день промывать отваром: варить в 1 л воды 3 побега живокости (окопника), пока вода наполовину не испарится, и процедить.

* К ранам и больным местам прикладывают вату, смоченную в настойке аира.

* Взять порошок алоэ на кончик ножа, опустить в стакан и залить горячей водой - хорошо излечиваются старые раны, глубокие нарывы с большим количеством гноя. Для заживления ран их посыпают порошком алоэ и перевязывают бинтом 1 раз в день.

* Экстракт арники применяется для обмывания ран, для примочек, компрессов. Цвет арники собирают в конце июня и начале июля и настаивают на воде или спирте. Через 3-4 дня экстракт годен к употреблению.

* Кору каперсов колючих прикладывают к злокачественным и загрязненным ранам.

* Календула используется и в качестве заживляющего средства. Для этого нужно собрать цветы в банку и выставить их на солнце. Через 9 дней содержимое банки следует процедить и отжать сок. Сначала сок бывает мутный, но после отстоя он становится прозрачным, и на поверхности образуется беловато-желтое клейкое вещество, которое хорошо залечивает раны.

* Раны смазывают составом, содержащим 80 г пчелиного меда, 20 г рыбьего жира и 2 г ксероформа. Мазь накладывают на очищенную рану в виде повязки.

* Залить 1 стаканом кипящей воды 1 ст. л. сухой травы сушенины болотной, настоять 30 мин., процедить и добавить 1 ст. л. меда. Можно использовать наружно для промывания ран и язв, а также внутрь по 1-2 ст. л. за 30 мин до еды при язве желудка.

* Залить 0,5 л воды 50 г листьев эвкалипта, варить в течение 3-4 мин., процедить и добавить 2 ст. л. меда. Применять в виде примочек и ванночек для лечения ран.

* Для заживления ран к ним прикладывают самую верхнюю (тоненькую) кору сосны, смочив ее предварительно водой или слюной больного.

* При лечении ран и контузий нужно подержать листья свежей травы спорыша на больном месте и затем закопать их в сырую землю.

* Рута излечивает застарелые раны и язвы, если ее прикладывать к больным местам вместе с топленым маслом и медом.

* Труха источенного червями дерева, особенно дерева с вяжущими свойствами, например, некоторых видов деревьев с колючками, заживляет раны. К трухе добавляют равное количество аниса с вином, сжигают и растирают полученное вещество в порошок. Этим порошком посыпают язвы при герпесе для устранения болезни.

* При лечении гнойных воспалительных процессов - ран, ожогов, трофических язв: используют в виде орошения, промываний и влажных повязок настойку из плодов софоры японской: свежесобранные зрелые бобы промывают кипяченой водой, нарезают на кусочки и заливают в стеклянной посуде 56%-м спиртом в соотношении 1:1 (сухие - 1:2) и настаивают, постоянно взбалтывая, 10 дней. Потом отжимают, отстаивают, фильтруют че-

рез вату Таким же образом готовят настойку из бутонов, только заливают их 70%-м спиртом в соотношении 1:5.

* Раны, а также осложнения после них, язвы, ожоги, воспаления и нагноения можно орошать отварами или смазывать соками тысячелистника, полыни горькой, сушеницы топяной, подорожника, пижмы, маргаритки, всеми видами лапчатки. Однако не сосредотачивайте внимание на каком-то одном составе - у каждого человека своя трава.

Скажем, женщинам больше подходит полынь и душица. Кстати, по-гречески полынь называется Артемиссией - по имени богини охоты и покровительницы женщин Артемиды. Ну а мужчинам, как мы уже говорили, больше подходит Ахиллея - тысячелистник.

Язвы

Язва - дефект кожи или слизистых оболочек и расположенных под ними тканей, сохраняющийся длительное время вследствие нарушения процессов заживления. Можно выделить наружные язвы, видимые глазом и расположенные на поверхности тела, и внутренние, находящиеся во внутренних органах (желудке, кишечнике и др.). Происхождение язв различно. Среди порождающих язвы причин наиболее важны расстройства кровообращения и лимфообращения (застои крови, варикозное расширение вен, атеросклероз, слоновость и др.), воспалительные процессы (туберкулез, гнойные инфекции и др.), нарушения обмена веществ (сахарный диабет, гиповитаминоз и др.).

При этих условиях язвы чаще возникают у пожилых людей. Различают и так называемые стрессовые язвы - поводом к их развитию служат сильные, обычно отрицательные эмоции.

Ткани, окружающие углубленную язву, твердеют, образуя как бы трубку, уходящую в глубину. Такую язву называют свищом. При лечении язвы нужно подсушивать и регулярно менять повязки с лекарствами.

При лечении язвы в первую очередь необходимо вызвать с помощью соответствующих лекарств нагноение, затем очистить язву специальными средствами и после этого наращивать ткань и заживлять язву. Лекарство на язве нужно держать не менее трех дней, регулярно меняя повязки.

Рецепты

* Для лечения язв рекомендуется 1-2 раза в день прикладывать к больным местам свежие или распаренные листья земляники.

* При незаживающих язвах рекомендуется 1-2 раза в день накладывать на больные места повязки с истолченными листьями подорожника.

* Принимать свежий сок тысячелистника с медом (по вкусу) по 3 ч. л. в день в течение трех недель.

* Розы (лепестки шиповника) стимулируют восстановление тканей в застарелых язвах и залечивают язвы от ссадин между бедрами и в паховых складках. Для этого нужно делать компрессы из лепестков роз на ночь, предварительно ополоснув их водой.

* При незаживающих язвах рекомендуется делать 1-2 раза в день примочки из отвара листьев эвкалипта. 30 г измельченных сухих листьев залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить при постоянном помешивании 30 мин., остудить и процедить.

* Тертая морковь в виде повязки применяется при золотушных язвах.

* Для лечения трофической язвы: приложить к больному месту кусочек чайного гриба, наложить на него ватку или марлю, поверх пергамент или любую бумагу, можно аптечную, но ни в коем случае не целлофан или полиэтилен - они не пропускают воздух к больному месту. Гриб вытягивает из раны гной и посторонние примеси и частицы различных материалов. Процедуры проводить в течение 5-7 дней перед сном.

* Лекарственные повязки из редьки с медом прикладывают к злокачественным язвам.

* Семена редьки с уксусом окончательно излечивают гангренозные язвы.

* Для лечения незаживающих язв, свищей: смешать 100 г еловой живицы, 50 г свиного нутряного сала и 5 г пчелиного воска. Греть на огне, помешивая, до получения однородной массы. Рану предварительно промыть известковой водой (1 ст. л. негашеной извести растворить в 1 л воды) и затем наложить повязку с приготовленной мазью на больное место.

* Миндалем с медом смазывают ползучие язвы и герпес.

* Настоем касатика обмывают раны, язвы.

* Листья крапивы, разутые и приложенные к ране или язве, останавливают заражение крови.

* Авиценна советовал при помощи луковицы лечить сибирскую язву: "Сибирская язва начинается красным пятном, которое невыносимо чешется, припухает, чернеет, и на пятые сутки наступает смерть. Чтобы излечить эту болезнь, нужно при появлении такого пятна испечь в золе луковицу, растереть ее со скоромным маслом и прикладывать к больному месту. Если через 3 ч. красное пятно от этой припарки почернеет, это признак сибирской язвы, и припарки необходимо продолжать. Через 6 ч. пятно почернеет и делается выпуклым, тогда его нужно смазать перышком азотной кислотой или крепкой водкой, затем опять приложить луковицу, а через 2 ч. снова смазать и продолжать так двое суток, пока черное пятно не вывалится из гнезда".

* К язвам рекомендуется 1-2 раза в день прикладывать жженую кору ясеня. Плоды ясеня иногда заживляют даже глубокие язвы.

* При кожном туберкулезе помогают ванны и мазь из веток черной смородины. Для ванны: взять 1 кг веток на 10 л воды, поставить на огонь, довести до кипения, кипятить 30 мин. и настоять 1 ч. Перед сном вылить в ванну и добавить воды до нужного объема. Продолжительность такой ванны 20-40 мин. при температуре 37-40 °С для женщин и 40-45 °С - для мужчин. Для приготовления мази: смешать 1 ч. л. порошка веток черной смородины и 100 г сливочного масла, подержать на водяной бане 15 мин., остудить и втирать в пораженные места на ночь.

Воспаления

Воспаление - это универсальная защитно-приспособительная реакция организма на любое его повреждение. Целью ее является отделение очага повреждения от здоровых тканей защитным барьером. Выделяющиеся при гибели или повреждении клеток вещества (и в том числе токсины) "запускают" процесс воспаления. Отсутствие воспаления в поврежденном участке тела открывает ворота в наш организм для инфекции.

Если организм имеет достаточно сил для самозащиты, воспалительный процесс справляется со своей основной задачей и прекращается за 7-10 дней.

Помочь организму защититься при более обширных повреждениях (если воспаление продолжается более 10 дней) могут прижигающие вещества - сок чистотела, ляпис, спиртовая настойка йода, концентрированный раствор перманганата калия (марганцовка) и антисептические средства - слабый раствор марганцовки, перекиси водорода, борной кислоты или медного купороса. При этом живые ткани не повреждаются совсем или повреждаются только поверхностно. Эти препараты почти мгновенно уничтожают микробы.

Антисептики - это лекарства, способные стерилизовать ту или иную поверхность тела или любого предмета.

Кроме перечисленных средств, для лечения ран применяют дегидратирующие средства, вытягивающие воду из тканей: поваренную соль, сернокислую магнезию, растворы углеводов, глюкозу, мед, мочевины, глицерин. Повязка с таким дегидратирующим средством вытягивает из раны и прилегающих к ней тканей воду, способствуя тем самым притоку свежей крови к очагу воспаления. Для привлечения к очагу воспаления свежей крови, содержащей дополнительные средства-борьбы с инфекцией, при вялотекущих воспалениях, помимо указанных средств, используют также этиловый, камфарный и муравьиный спирты, скипидар и согревающие компрессы. Как известно, повышение температуры ускоряет

протекание всех биохимических процессов. Поэтому согревающие и раздражающие процедуры следует делать после того, как антисептики уничтожат возбудителей инфекции.

Дезинфицирующие средства, как правило, опасны для человека и животных, так как могут проникать в глубь тканей и обладают высокой токсичностью. Поэтому их используют исключительно для обработки помещений, предметов ухода за больными, одежды.

Большинство обеззараживающих средств могут быть, в зависимости от концентрации и дозы, использованы и в качестве антисептиков, и в качестве прижигающих средств и как дезинфицирующие средства. Для дезинфекции применяются, в основном, химические реактивы, причем даже неочищенные.

Рецепты

* Истолочь дикую руту с солью и приложить ее в виде лекарственной повязки к воспаленному органу, - воспаление пройдет,

* Отруби с крепким уксусом прикладывают к больному месту в начале воспаления.

* Хвою пихты или ели используют для лекарственных повязок при воспалениях.

* При инфекционных заболеваниях: заварить 0,5 л кипятка 30 г листьев толокнянки, кипятить 15 мин. на малом огне, укутав, и настоять еще 20 мин. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день. Это мочегонное и противомикробное средство.

* При отеках: употреблять внутрь настой чайного гриба 7-8-дневной давности по 100 мл (детям по 10-20 мл) 3 раза в день за 1 час до еды.

Обморожения

Обморожение - повреждение тканей тела под влиянием холода.

Основная причина повреждения тканей - стойкие изменения в кровеносных сосудах, вызванные их длительным спазмом, который является защитной реакцией организма на охлаждение. Обморожение может произойти не только в морозную погоду, но и при нулевой температуре, особенно когда сыро и ветрено. При длительном пребывании на холоде механизмы естественной терморегуляции не в состоянии поддерживать нормальную температуру периферических участков тела. В них постепенно замедляется, а затем сокращается кровообращение. Наступает момент, когда организм уже не может противостоять действию холода и в тканях происходят глубокие изменения, ведущие к гибели клеток. Признаками спазма, достигшего опасной степени, являются потеря чувствительности и побеление кожи.

Обморожению способствуют ношение тесной обуви и одежды, затрудняющих кровообращение, ослабление организма из-за болезни, кровопотери, состояние опьянения и др.

По характеру поражения различают четыре степени обморожения:

- при первой - наиболее легкой степени - после согревания на участке отморожения развивается отек, кожа становится синюшной;

- при второй - более тяжелой - на коже появляются пузыри, наполненные прозрачной жидкостью;

- при третьей - тяжелой - образующиеся на коже пузыри содержат кровянистую жидкость, а через несколько суток на их месте появляются участки омертвения, которые затем отторгаются, образуя рубцы;

- при четвертой - крайне тяжелой степени обморожения - поражаются не только кожа, но и мягкие ткани и кость, омертвевшие ткани постепенно отмирают, процесс заживления занимает многие недели и даже месяцы.

Тяжесть обморожения зависит от продолжительности действия холода.

До отправки в лечебное учреждение или до прибытия врача отмороженные участки тела необходимо обработать соответствующим образом.

Рецепты

* Сварить 150-200 г сельдерея (сушеного) в 1 л воды, остудить отвар, подержать в нем обмороженную конечность до полного остывания воды, после чего облить холодной водой и смазать гусиным жиром. Жир после этого необходимо втирать каждый вечер.

* При общем обморожении: больного следует уложить в ванну с водой при температуре 25 °С. Добавляя горячую воду, нужно в течение 15-20 мин. довести температуру ванны до 36-37 °С и, поддерживая ее на этом уровне, делать энергичный массаж всего тела. После нормализации температур! тела и пульса больного вынимают из ванны, вытирают досуха, укладывают в постель и обкладывают грелками.

* При местном обморожении знахари Сибири использовали компрессы из холодной воды. Намочить в холодной воде марлю, отжать, наложить на обмороженное место, покрыть компрессной бумагой или клеенкой, затем ватой и завязать. Компресс нужно держать, не снимая, 10-12 ч.

* При сильном замерзании: принять 100 г водочной настойки из ягод ежевики (100 г ягод на 4 л водки).

* Растирать больные места тертым луком.

* Если обморожение не очень сильное и имело место совсем недавно, необходимо немедленно оттереть обмороженное место снегом до появления красноты и ощущения тепла.

* При обморожениях 1-й и 2-й степени используют наружно настойки софоры японской: свежесобранные зрелые бобы промывают кипяченой водой, нарезают на кусочки и заливают в стеклянной посуде 56%-м спиртом в соотношении 1:1 (сухие - 1:2) и настаивают, постоянно взбалтывая, 10 дней. Потом отжимают, отстаивают, фильтруют через вату. Таким же образом готовят настойку из бутонов, только заливают их 70%-м спиртом в соотношении 1:5. Заживление наступает через 5-6 дней.

Ожоги и пролежни

Ожоги - повреждение тканей в результате местного действия высокой температуры, агрессивных химических веществ, электрического тока или ионизирующего излучения. Обширный ожог, занимающий более 10-15% поверхности тела, вызывает в организме изменения, называемые ожоговой болезнью. В первые часы после ожога эти изменения могут вызвать ожоговый шок. В основе его лежит нарушение кровообращения в жизненно важных органах, обусловленное уменьшением объема крови в кровеносном русле из-за ее сгущения. Ожоговый шок может продолжаться до 48 ч.

Различают ожоги поверхностные, которые заживают самостоятельно, и глубокие, требующие для заживления пересадок кожи, взятой с других участков тела. К поверхностным относятся поражения кожи I, II и III-А степени. В этих случаях погибают поверхностные слои кожи, но сохраняется ростковый слой и так называемые придатки кожи: волосяные луковицы, потовые и сальные железы. При ожогах III-Б степени кожа поражается на всю глубину.

При ожогах IV степени происходит повреждение подкожной клетчатки, мышц и костей.

Пролежни - омертвление кожи, подкожной клетчатки и других тканей при длительном давлении на них в условиях нарушения кровообращения и иннервации. Пролежни образуются у ослабленных больных, которые достаточно продолжительное время лежат на тех участках тела, где кожа прилегает к костным выступам.

Рецепты

* Лучшим лекарством против ожогов можно считать масло куриных яиц, приготовленное следующим образом: яйца варить минут 40, после чего вынуть желтки и растолочь их на сковороде. Потом, не наливая в сковороду масла, греть растертые желтки на очень слабом пламени, помешивая, еще 40 мин. После чего выдавить из них масло, которым и смазывать обожженные места.

* В случаях сильного поражения кожи и мышц огнем нужно быстро смешать яичный белок и льняное масло со сметаной и, чтобы помешать доступу внешнего воздуха, как можно гуще смазать этой мазью раны. Сверху положить мягкие полотняные мокрые тряпочки и обвязать их сухим платком. Через каждые 2 ч. сухой платок нужно снимать и осторожно смачивать мокрые тряпочки губкой, чтобы избежать высыхания и прилипания. Утром и вечером нужно снимать мокрые тряпочки и как можно скорее снова смазывать раны той же мазью.

Даже при наличии на пораженных огнем местах черных и желтовато-красных пятен и повсеместного повреждения кожи этим способом можно исправить положение. С первых же дней болезни 2 раза в день старательно смывать гной теплой водой. Внутрь принимать по 2 ложки подсолнечного масла в день. В течение четырех недель больные места заживут. Препградить доступ внешнего воздуха, поддерживать постоянную влажность платка, постоянно смазывать ожоги освежающей мазью и, конечно, соблюдать безукоризненную чистоту - вот то главное, что нужно для быстрого излечения при ожогах.

* Одним из лучших средств при ожогах в знахарской практике считается свежая моча. После ожога нужно сразу же смочить обожженное место мочой и дать просохнуть, не вытирая.

* Больные места смазывают мазью из порошка цветов и корневищ лабазника на несоленом коровьем масле или гусином жире.

* Больное место смазывают мазью из коры дуба: 1 часть сгущенного отвара коры на 4 части коровьего масла или вазелина.

* Тщательно вымытый и очищенный сырой картофель натереть на мелкой терке. К 100 г картофельной кашицы добавить 1 ч. л. меда и все перемешать. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку слоем не менее 1 см, приложить к пораженному участку кожи и закрепить бинтом. Через 2 ч. повязку снять, стереть оставшуюся на коже смесь сухой тряпкой и наложить повязку снова. Такие повязки нужно делать несколько раз в течение дня.

* При ожогах и опрелостях: прикладывать к больным местам слегка отваренные (5-10 мин.) в молоке листья черной бузины и менять их днем через каждые 2 ч.

* При лечении долго не заживающих ран и ожогов хорошо помогает зверобойное масло. Настоять в 1 л подсолнечного масла и 500 мл белого вина 500 г свежих цветов с листьями зверобоя в течение трех дней и затем выпаривать вино на слабом огне в течение двух часов. Повязки с таким маслом следует менять каждые 2 ч. в течение дня.

* При ожоге: необходимо немедленно намочить обожженное место холодной водой и сразу засыпать чистой питьевой содой.

* Взбить яйцо - желток и белок вместе - и смазать обожженное место.

* Прикладывать к пораженным местам листья свежей капусты или тертую морковь, меняя днем через каждые 2 ч.

* Как наружное средство при ожогах, язвах, ранах помогают повязки. смоченные отваром зверобоя продырявленного: 1 ст. л. сухой травы залить 1 стаканом кипятка и кипятить 10 мин. или настоять 2 ч. в термосе. Повязки нужно делать 2 раза в день.

* При ожоге: нужно обильно смазать больное место топленным говяжьим или бараньим салом или оливковым маслом. Если появились волдыри, их следует проколоть стерилизованной иглой и наложить после этого на ожог кислое ржаное тесто и менять его 3 раза в день.

* Если обожжено горло, нужно пить маслянистые вещества, например, оливковое масло или воду, смешанную с белком сырого яйца.

* Для лечения ожогов: смешать 100 г еловой живицы, 50 г свиного нутряного сала и 5 г пчелиного воска. Треть на огне, помешивая, до получения однородной массы. Больное место предварительно продезинфицировать и затем наложить повязку с приготовленной мазью.

* При незначительных ожогах лучше всего помогает кислая капуста и ее рассол. Наложив на ожог повязку, смоченную в рассоле кислой капусты, ее нужно 3-4 раза в день освежать, вновь смачивая в рассоле. Если рассол слишком жжет, его можно развести обыкновенной водой.

* Пролежни рекомендуется 2 раза в день смазывать мазью: 2 части келко нарезанной и истолченной коры дуба и 1 часть почек черного тополя душистого на 7 частей сливочного масла, перемешать, настоять в темном месте всю ночь, утром вскипятить на малом огне, выжать еще теплым, процедить, отжать осадок и слить в банку.

Заболевания иммунной системы

Онкологические заболевания

Приведенными здесь рецептами следует пользоваться только после консультации с врачом.

Опухоли - избыточные разрастания тканей, состоящие из изменившихся клеток организма, утративших свою обычную форму и функции. Различают доброкачественные и злокачественные опухоли. Доброкачественные растут, лишь раздвигая (а иногда и сжимая при этом) окружающие ткани, злокачественные же опухоли прорастают в окружающие ткани и разрушают их. При этом повреждаются сосуды, в них могут врастать опухолевые клетки, которые затем разносятся током крови или лимфы по организму и попадают в другие органы и ткани. В результате образуются метастазы - вторичные узлы опухоли.

Злокачественные опухоли можно разделить на два вида - эпителиальные (поражают внешнюю поверхность органов, кишечный тракт, внутреннюю поверхность сосудов, а также кожу, слизистую оболочку и т. д.) и неэпителиальные (поражают мышцы, кости, кровь и др.). Первые называют раком, вторые - саркомой.

После 40 лет риск развития злокачественного новообразования значительно увеличивается. Вероятность заболеть в 70-летнем возрасте в 100 раз больше, чем в 30 лет.

По поводу причин возникновения рака существует много гипотез, так же как существуют уже люди, умеющие лечить отдельные формы этого заболевания. Один из них - профессор Кацудзо Ниши, с определенностью утверждавший, что рак вполне излечим, и разработавший систему лечения онкологических заболеваний. По теории Ниши, рак является следствием накопления окиси углерода (СО) в организме человека ввиду нехватки кислорода, а также недостатка в организме витамина С. Одной из причин возникновения рака Ниши считал запоры, ослабляющие функции кишечника и приводящие к образованию в организме окиси углерода. Кроме того, чрезмерное потребление сахара и спиртных напитков также ведет к разрушению, отвердению и атрофии кровеносных сосудов, что опять же усиливает процесс образования окиси углерода.

Система Ниши выделяет 3 главных направления лечения рака: удаление окиси углерода, обеспечение организма витамином С и регенерация кровеносных сосудов. Для удаления окиси углерода необходимо принимать воздушные ванны от 6 до 11 раз в день в зависимости от состояния. В результате этой процедуры все шлаки, в том числе и мочевая кислота, выходят через кожу, а кожа всасывает кислород. Для насыщения организма витамином С система Ниши рекомендует пить натуральный сок свежих овощей. Необходимо пить одновременно свежие соки сразу пяти видов овощей (любых), а также чай из листьев финиковой сливы (ее можно заменить шиповником и черной смородиной). При раке лучше питаться отварным рисом, рыбой и курицей вместе с овощами пяти видов одновременно. Для удаления шлаков со стенок кишечника и лечения запоров следует прибегнуть к лечебному голоданию.

Кроме того, система Ниши требует от больного ежедневного и неукоснительного выполнения требований шести правил здоровья:

1. Ровная и жесткая постель. На жесткой постели масса тела распределяется равномерно, что позволяет полностью расслабить мышцы. Кроме того, при этом исправляется искривление позвоночного столба, способное вызвать защемление нервов и кровеносных сосудов смещенными позвонками.

2. Твердая подушка. Ложась в постель, следует подкладывать под шею твердую подушку, следя за тем, чтобы третий или четвертый шейный позвонок находился у верхнего края подушки. Твердая подушка исправляет положение шейных позвонков, помогает преодолевать головные боли, менингит, болезни уха, горла, носа и глаз.

3. Упражнение "золотая рыба". Лечь прямо на ровную постель лицом вверх или вниз, потянуть пальцы ног на себя, затем положить обе руки на шею сзади, скрестив их у четвертого или пятого шейного позвонка. В этом положении нужно начать вибрировать всем телом наподобие рыбки, извивающейся в воде. Выполнять это упражнение следует по 1-2 мин. утром и вечером. Упражнение помогает избавиться от сколиоза, искривления позвоночника, нормализует кровообращение в позвоночнике.

4. Упражнение для капилляров. Лечь на спину прямо, положив голову на твердую подушку, вытянуть руки и ноги вертикально вверх перпендикулярно к туловищу и совершать ими вибрирующие движения.

5. Упражнение "смыкание ладоней и ступней". Лечь на спину, положив руки на грудь. Раскрыть ладони, соединить подушечки пальцев обеих рук, надавить ими друг на друга и расслабить. Прделав это несколько раз, нужно двигать руками вперед от себя и назад к себе, не размыкая кончики пальцев. И, наконец", сомкнуть ладони над грудью и, продолжая лежать на спине, поднять ноги над телом, соединив колени. Плотно соединив ноги, сделать 10 движений ногами вперед от себя и назад к себе. Затем, сомкнув ладони и соединив ноги, оставаться в покое 5-10 мин. При беременности это упражнение помогает нормальному росту ребенка в утробе матери, исправляет его неправильное положение.

Это упражнение основано на действии лучей энергии, возникающих в ладонях. Вызвать их можно следующим образом: сесть, поднять руки на уровень груди, соединить вместе локти рук и, наложив пальцы обеих рук, сомкнуть их подушечками друг к другу. В течение 40 мин. нужно непрерывно концентрировать психическую энергию на соединении ладоней. Достаточно добиться ощущения лучей всего один раз, чтобы научиться вызывать его по мере необходимости и пользоваться в течение всей жизни.

Упражнение для позвоночника и живота.

Подготовительная часть

1. Сидя на стуле, поднимать и опускать плечи 10 раз.
 2. Наклонять голову вправо и влево (по 10 раз в каждую сторону).
 3. Наклонять голову вперед и назад (по 10 раз в каждую сторону).
 4. Наклонять голову вперед-назад и вправо-влево (по 10 раз).
 5. Вытянуть руки горизонтально и поворачивать голову влево и вправо (по 1 разу).
 6. Поднять обе руки параллельно вверх и повернуть голову вправо и влево (по 1 разу).
- Опустить руки до уровня плеч, согнув их в локтях, и, сохраняя руки в таком положении, отвести их как можно дальше назад, вытянув подбородок сильно вверх.

Основное упражнение

После подготовительной части нужно расслабиться, положить ладони на колени и немного отдохнуть. Затем выпрямиться, сидя и сохраняя равновесие на копчике, и в течение 10 мин. раскачиваться влево и вправо, одновременно втягивая и выпячивая живот. Выполняя это упражнение, необходимо повторять про себя, что с каждым днем самочувствие улучшается. Такое самовнушение благотворно влияет на ум и тело, способствуя излечению.

Для усиления кожного дыхания применяют воздушные ванны.

При этом на поверхность тела выходят мочевина и другие шлаки, а в кожу впитывается кислород, окисляющий окись углерода в организме и превращающий ее в двуокись.

Для приема воздушной ванны нужно снять с себя абсолютно всю одежду и побыть обнаженным на воздухе от 2 до 20 мин., в зависимости от температуры воздуха и времени года. Здоровым следует принимать воздушные ванны стоя или сидя, больным - сидя или лежа.

Процедуры можно выполнять в удобное время в течение дня. В течение первых двух минут пребывания на воздухе в обнаженном виде следует: первые 40 с лежать на спине, следующие 30 с - на правом боку, далее 30 с - на левом боку и оставшиеся 20 с - опять на спине.

Продолжительность воздушной ванны нужно увеличивать постепенно. Во время приема воздушной ванны следует растирать затекшие части тела и периодически делать упражнение "золотая рыбка" Воздушные ванны нужно принимать за 1 ч. до еды, через 30-40 мин. после еды или через 1 ч. после принятия контрастной ванны или душа.

Оптимальная температура воздуха 18-20 °С.

Контрастный душ или ванна предусматривают попеременное воздействие на тело теплой и холодной воды. Наилучший результат достигается при 11 переменах, а иногда число перемен может доходить до 60, в зависимости от желания и состояния здоровья. Оптимальный эффект/достигается, когда температура горячей ванны составляет 41-43 °С, холодной - 14-15 °С. Продолжительность ванны 1 мин. Процедура всегда должна заканчиваться холодной ванной. Продолжительность горячей ванны предпочтительно 3-5 мин., чтобы тело успевало прогреться. Подбирая оптимальный режим, необходимо консультироваться с врачом или с хорошим практиком, имеющим большой опыт применения этой методики.

Рак легких

Ежедневный курс:

1. Воздушные ванны (8-10 раз в день).
2. Контрастная ванна.

3. Чай из листьев финиковой сливы (более двух литров). Этот чай можно с успехом заменить настоем луковой шелухи: заварить щетуху кипятком из расчета 1 л кипятка на 3 ст. л. шелухи (измельченной), настоять ночь в термосе. И пить в течение следующего дня.

Шесть правил здоровья.

Рак желудка

Ежедневный курс:

1. Воздушные ванны (10 раз).
2. Отвар луковой шелухи (не менее двух литров).
3. Соки из сырых овощей нескольких видов.
4. Контрастная ванна.
5. Свежая сырая капуста (обязательно).
6. Шесть правил здоровья.

По системе Ниши излечивались многие раковые заболевания различных органов. Правда, при появлении крови нельзя, по утверждению Ниши, обращаться за консультациями к врачам, а положиться на Божью помощь. По мнению Ниши, начавшееся выделение крови при лечении - признак начала выздоровления. Вероятно, Ниши не советует обращаться за помощью, потому что во время кровотечения больной начинает паниковать и перестает

верить в успех лечения. Но мне кажется, что можно и необходимо верить в успех лечения, всячески добиваться этого успеха, консультации специалистов этому не помеха.

Были опробованы и несколько иные схемы лечения по системе Ниши:

1. Воздушные ванны (4-8 раз в день) в комнате при открытой форточке.
2. Упражнение для капилляров (утром и днем).
3. Упражнение "золотая рыбка".
4. Сырая капуста.
5. Очищение кишечника.
6. Во время лечения избегать твердой пищи.
- 7 Соки из сырых овощей пяти любых видов.
8. Чай из листьев финиковой сливы.

Через 5-10 дней должно появиться первое кровотечение, которое может продолжаться целый день. Надо сохранить самообладание и при необходимости обратиться за врачебной помощью. Через 20 дней лечения организм начнет выздоравливать и освобождаться от отмерших и раковых клеток.

Рецепты

* Залить 100 мл воды 1 кусочек медного купороса размером с рисовое зерно и настоять ночь. Утром выпить натошак за 1 ч. до еды в один прием. Второй прием через 12 ч. - вечером.

* При поражении желудка, поджелудочной железы и молочных желез: залить 1 л воды 0,3-0,4 г (кукурузное зерно) медного купороса настоять ночь и принимать по 50 мл настоя 1 раз в сутки, утром натошак, за 1 ч. до еды.

* Купорос очень эффективен при лечении рака прямой кишки. После очистительной клизмы из ромашки ввести теплый раствор медного купороса (из предыдущего рецепта). Сразу после облучения применять опасно, надо выдержать 1-2 месяца.

* Для лечения рака желудка: измельчить на терке 200 г чаги, 100 г травы тысячелистника, 100 г сосновых почек, 100 г шиповника и 5г полыни, тщательно перемешать, залить 3 л холодной воды, настоять 2 ч., затем поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне 2 ч. Сняв с огня, нужно настоять отвар сутки, процедить, добавить в отвар 200 мл сока алоэ, 250 г коньяка и 500 г меда, размешать и отстоять в течение четырех часов. Принимать: первые 6 дней - по 1 ч. л. 3 раза в день за 2 ч. до еды. В последующие дни - по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 ч. до еды. Курс лечения от 2-3 недель до 2-3 месяцев.

* При запущенном раке желудка нужно сорвать листья алоэ с растения не моложе трех лет, выдержать 10-12 дней в темном месте при 6-8 °С, измельчить, отжать сок и смешать с коньяком из расчета 0,5 л коньяка на 2 ст. л. сока. Одновременно нужно приготовить настой из листьев пеларгонии: 3 свежих листа этого комнатного растения залить 1 /2 стакана кипятка, плотно закрыть крышку сосуда, поставить на 8 ч на горячую (но не кипящую) водяную баню, затем процедить, влить в смесь коньяка с соком алоэ и добавить 3 капли 5%-й настойки йода.

Все указанные пропорции должны быть точно соблюдены. Принимать эту смесь следует по 1 ст. л. 2 раза в день натошак утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли и даже кровянистые выделения, но через 1-2 недели это пройдет и наступит улучшение.

* При раке желудка помогает смесь из 10 г корневищ аира, 25 г соцветий лопуха, 35 г корней лопуха, 50 г соцветий бодяка полевого и 5 г почек тополя черного. Смесь необходимо хорошо измельчить, залить 1 л кипятка, настоять до охлаждения и пить стаканами 3-4 раза в день. Можно также смешать в указанных количествах корни аира, лопуха и почки тополя черного (осокоря) и настоять в течение девяти дней в 0,5 л водки, а соцветия лопуха и бодяка полевого, тоже в указанных здесь количествах, залить 1 л кипятка и настоять

до остывания. Спиртовую (водочную) настойку принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, а водный настой пить стаканами 3-4 раза в день, делая получасовые или часовые перерывы между приемами водочной настойки и водного настоя.

* При раке желудка: натереть корни майского лопуха и есть их в свежем виде.

* При злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта рекомендуется пить 3-4 раза в день по 1 ст. л. настойки корня лопуха. Можно также готовить ежедневно водный настой из сушеного корня: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. измельченного корня лопуха, греть на водяной бане 30 мин. и настоять, укутав, 1 ч., процедить. Пить по 1/2 стакана 4-5 раз в день. Можно пить как чай отвар соцветий лопуха, заваривая 1 стаканом кипятка 8-10 цветов.

* При раке пищевода, желудка и кишечника рекомендуется пить настой травы полыни обыкновенной (чернобыльника), собранной во время цветения. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. травы и настоять, укутав, 1 ч. Пить по 1/2 стакана в течение дня за 30 мин. до еды.

* При раке желудка, прямой кишки и матки помогает корень чернобыльника. Залить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. сушеного корня, прокипятить на малом огне 15 мин., остудить и процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за 20 мин. до еды. Можно использовать спиртовую настойку корня чернобыльника. Залить 0,5 л водки 5 ст. л. истолченного корня и настоять 2 недели. Пить по 1 ч. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды. При раке матки дополнительно делают спринцевания с указанным отваром: 1 стакан отвара разбавить кипяченой водой, доведя объем до 1 л.

Это лечение желательно проводить в комплексе с применением водяного перца, чистотела и болиголова крапчатого. Залить 0,5 л водки 50 г водяного перца, настоять 9 дней и добавить 1 ч. л. этой настойки к 0,5 л водного отвара корней чернобыльника. Чистотел нужно принимать отдельно: наполнить 1/2 пол-литровой банки измельченной травой майского сбора, залить доверху водкой и настоять 2 недели. Затем к 150 мл этой настойки добавить 350 мл водки, доведя объем до 0,5 л. Принимать чистотел следует 3 раза в день до еды за 10 мин. до приема отвара или спиртовой настойки чернобыльника, разводя в 50-граммовой рюмке с водой: в первую неделю 10 капель на рюмку, во вторую - 20 капель, в третью - 30 капель, а в четвертую неделю - 50 капель до полного использования всей настойки.

* При неоперабельном раке желудка в 0,5 л водки настоять 1 дес. л. корней и корневищ гравилата городского. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день до еды в течение 2 месяцев. После недельного перерыва курс лечения повторить.

Рак крови (злокачественное белокровие)

При этом заболевании растительные средства применяются чаще всего как дополнительные к медикаментозному лечению.

Рецепты

* Пить как чай отвар травы земляники (целиком), заготовленной во время цветения. Для получения настоя залить 1 л кипятка горсть листьев с цветками и настоять 2-3 ч. в горячей духовке или в термосе. Отвар свежей травы нужно пить пока она есть, а при приеме отвара сушеной травы следует после каждого месяца приема делать перерыв на 5-10 дней.

* Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. семян льна и настоять в термосе 4 ч. Пить по 1 ст. л. 2-3 раза в день за 30 мин. до еды. После каждого месяца приема сделать перерыв на 5-10 дней.

* Заварить 1 л кипятка 5-6 ст. л. измельченных листьев черники и настоять 30 мин. Пить до 5 стаканов в день в течение двух месяцев, затем сделать перерыв на 1 месяц, во время которого использовать другие растительные средства.

* Заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. верхушек цветущей гречихи, высушенной в тени, и настоять 0,5-1 ч. Пить при метастазах по 1/2 стакана 3-4 раза в день. Свежее растение употреблять не следует, так как оно может вызвать отравление. После каждого месяца приема нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Рекомендуется есть салат из травы медуницы во время цветения или пить отвар из высушенного растения. Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. медуницы и настоять 2 ч. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день в течение продолжительного времени. После каждого месяца приема нужно делать перерыв на 5-10 дней.

* Для снятия сильной боли и поднятия настроения онкологических больных помогает бальзам: к 200 мл экстракта березовых почек добавить 50 мл экстракта цветов хмеля, 20 мл экстракта водяного перца, 20 мл экстракта кровохлебки и 15 мл экстракта белены или болиголова и настоять смесь 1 сутки. Пить по 1 ч. л. 3-4 раза в день до еды. Улучшение наступает через несколько дней. Бальзам используется в качестве вспомогательного средства при комплексном лечении. Для приготовления бальзама настаивают 100 г березовых почек на 0,5 л водки в течение двух недель и точно также готовят экстракт корней кровохлебки.

Для получения экстракта белены заливают 0,5 л водки 5 дес. л. измельченных листьев белены. Для получения экстрактов травы водяного перца и цветов хмеля нужно залить 2 ст. л. соответствующей травы и настоять ночь в термосе.

Рак матки

При появлении симптомов развития рака матки следует для профилактики ежедневно:

1. Выполнять шесть правил здоровья.
2. Пить чай из листьев финиковой сливы (или его заменитель).
3. Есть сырые овощи пяти любых видов.
4. Делать воздушные ванны.
5. Носить легкую одежду, но не переохлаждаться.

Человек должен постоянно закалывать свой организм и вести правильный образ жизни. Тот, кто подвержен запорам, слишком тепло, не по погоде одевается, ест мало сырых овощей, злоупотребляет алкоголем, курит, любит острую пищу, должен серьезно подумать об избавлении от вредных привычек и неправильного образа жизни. Надо избегать чрезмерного потребления сливочного масла и рыбьего жира.

Народный целитель из Башкирии Рим Ахмедов приводит в своей книге "В растениях - целебная сила" несколько примеров излечения рака.

Мужчина, погибавший от рака легких Г стадии, интуитивно стал есть в большом количестве салаты из красной свеклы. Через несколько месяцев он выздоровел.

Больной раком желудка уже не мог ни есть, ни ходить. Он стал пить отвар травы пижмы и полностью излечился. Отвар пижмы: большой пучок травы поместить в 5-литровую эмалированную кастрюлю, залить доверху кипятком, настоять 1 ч. и выпить в течение дня.

Старик болел раком легких IV стадии. В течение четырех месяцев он каждый день пил чай из дурнишника без перерывов и с перерывами - отвар копытня по схеме: месяц - прием, месяц - отдых. Через 4 месяца перерыв на 1 месяц. Для получения эффекта надо провести 3 курса лечения.

Рецепты

* При раке ротоглотки и при туберкулезе горла: после приема сока дурнишника нужно вдыхать дым сжигаемых семян этого растения, для чего горсть сухих семян насыпать в жестяной чайник и держать его на огне до тех пор, пока не пойдет дым. Дышать следует, вставив в носик чайника трубку или обмотав его чистой холщовой тряпкой, чтобы не обжечь губы.

* Для приготовления отваров: заготовить дурнишник, вымыть и сразу же измельчить его вместе с корнем. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. сырья. Настоять, укутав, 0,5-1 ч. Пить ежедневно в полугорячем виде после еды вместо чая не менее трех стаканов в день.

* Отвар копытеня нужно принимать в теплом виде перед едой по 1 ст. л. 4 раза в день. Заварить 1 стаканом кипятка 1/3 ч. л. измельченного в ступке корня, настоять, укутав, 1 ч. Отвар можно хранить в холодильнике не более двух суток.

* После месяца лечения одним средством нужно сделать перерыв на 5-10 дней и перейти на другой рецепт.

* Цветы картофеля лечат рак в начальной стадии. Их сушат в тени, после чего 1 ст. л. цветов заваривают в 0,5 л кипятка, настаивают в горячем месте 3 ч. и принимают по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения - 4 л настоя.

* При раке простаты и прямой кишки нужно делать на ночь теплые микроклизмы - по 50-100 мл настоя чаги. Лечение следует проводить курсами по 3-5 месяцев с перерывами между курсами по 7-10 дней. Чагу лучше добывать весной во время сокодвижения в нижней части березы, с дерева не моложе 20 лет и не старше 50 лет. Чага хорошо сочетается с горцем змеиным. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. измельченного корня горца, настоять ночь в термосе, утром процедить и выпить всю порцию в течение дня небольшими глотками. Можно использовать и спиртовую настойку. Залить 100 мл 70%-го спирта 2 ч. л. измельченного корня и настоять 14 дней. Принимать по 30-40 капель 2-3 раза в день. При необходимости дозу можно увеличить до 1 полной ч. л. Но лучше принимать настой горца змеиного вместе с чагой: смешать по 3 ст. л. горца и измельченной чаги, залить смесь 0,5 л водки и настаивать в темном месте 2 недели. Принимать по 1 ст. л. 3-6 раз в день. Для детей и лиц, принимающих алкоголь, можно делать водный настой: заварить 1 стаканом кипятка по 1 ч. л. корня горца и гриба (чага) и настоять в термосе ночь. Лучше сделать сразу 3-4 стакана на 2 дня приема. Утром выпить натощак 1/2 стакана настоя и еще 1-1,5 стакана малыми порциями в течение всего дня. Продолжительность курса лечения зависит от состояния больного - до 3-6 месяцев (до устойчивых признаков выздоровления).

* При раке пищевода принимать 3 раза в день до еды сок чеснока, постепенно увеличивая дозу: первые 5 дней по 10 капель, следующие 5 дней - по 20 капель и так добавлять по 10 капель каждые 5 дней, доведя до 1 ст. л. на прием. Сок чеснока запивать 1/2 стакана свежего сока подорожника и еще через 30 мин. принимать 1 ст. л. меда. Спустя 2 месяца перестанет болеть голова и исчезнет боль в пищеводе. От жидкой пищи перейти к более густой. Через 3 месяца начать постепенно уменьшать количество чесночного сока на прием и, доведя его до 30 капель, принимать сок еще в течение пяти дней. Сок подорожника при таком лечении нужно пить, не переставая, по 1 ст. л. 4 раза в день в течение года. На зиму сок следует консервировать, смешивая его с равным количеством спирта или водки. Для получения сока подорожника следует мелко крошить листья подорожника, собранные рано утром, сразу после высыхания росы в первую неделю после начала цветения, приходящегося на конец мая - начало июня, руками или ножом из нержавеющей стали, смешать хорошо измельченные листья с таким же количеством сахарного песка и поставить в теплое место, периодически уплотняя деревянной ложкой, чтобы выделяющийся сок был сверху. Если этого не делать, то масса заплесневеет. Через 10 дней нужно выжать из полученной массы сок. Принимать сок надо 3-4 раза в день по 1 ст. л. за 20 мин. до еды. На курс лечения требуется 3-5 литровых банок зеленой массы подорожника и столько же сахара. Сок необходимо хранить в холодильнике. Для более длительного хранения, как уже говорилось выше, нужно смешать сок со спиртом (на 2 части сока 1 часть спирта или 2 части водки). Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. при раке желудка, кишечника и легких.

* От любых раковых опухолей помогает настой чистотела. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы чистотела, настоять 30 мин. и процедить. Выпить все по 1 ст. л. в течение дня до еды и между приемами пищи.

* Отвар или настой молодых верхушек пихты помогает при злокачественных опухолях, атеросклерозах, лейкемии, пародонтозах, золотухе и цинге.

* В трехлитровую бутылку положить 25 раков длиной 10-12 см, предварительно хорошо промытых. Затем доверху залить чистым медицинским спиртом и настоять 30 дней в темном прохладном месте, периодически (1-3 раза в день) взбалтывая. Затем спирт разлить по бутылкам, а раков просушить. Раков растереть в мелкий порошок и принимать за 1 ч. до еды по 0,5 ч. л., запивая 1 ст. л. спирта, в котором настаивались раки, а потом - водой.

* Сильным обезболивающим средством при раке служит болиголов пятнистый. Его запах вызывает сильную головную боль, поэтому при сборе соцветий к болиголову надо подходить со стороны ветра. В первых числах июня окрепший и достигший иногда человеческого роста болиголов выбрасывает соцветия, полные эфирного масла. Собирать соцветия желательно в две емкости. В пол-литровую банку собирать измельченные соцветия с добавлением небольшого количества молодых листочков. Наполнив до половины указанную емкость, пересыпать ее содержимое в трехлитровую банку; после чего залить это 0,5 л водки.

Можно применять и качественный самогон, поскольку опухоли губятся также и сивушными маслами. Если же соцветия не очень измельчать, набирать их в емкость большего объема, к примеру, в литровую банку, то в банке начнется реакция выделением тепла - это губительно для сырья. Поэтому, подсыпая болиголов в трехлитровую бутылку, желательно встряхивать ее содержимое, чтобы смачивать все водкой. Набрав бутылку до половины, залить ее доверху водкой. После чего герметично закупорить крышкой или полиэтиленом и поставить в темное прохладное место на 14 дней. В случаях острой необходимости можно пользоваться настойкой через 3-5 дней, но лучше настоять побольше. При регулярном пользовании отлить немного настойки и аккуратно поставить ее в холодильник подальше от пищевых продуктов. При раке пищевода употреблять настойку по следующей схеме: утром натощак, за 1 час до еды, начиная с одной капли на 0,5 стакана воды, увеличивать ежедневно по капле настойки, доведя ее до 40 капель. Затем ежедневно, по одной капле, снижать употребление настойки с 40 капель до одной. Через 80 дней лечения можно питаться обычно, как и до болезни. Второй курс лечения проводить через месяц по вышеописанной схеме. Третий - закрепляющий курс проводится по желанию через полгода.

* Другой способ применения болиголова: 2 части смеси листьев и семян (по объему) залить 4 частями чистого неразбавленного спирта, настоять 2 недели и процедить. Принимать по 2 капли на 1 ст. л. воды не чаще пяти раз в день.

* При опухолях в области печени: принимать 2 раза в день (утром и вечером) настой чистотела (заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять 4 ч. и процедить). Еще лучше действует сок свежего растения или настойка чистотела. Свежее растение измельчить и залить спиртом на палец выше уровня травы. Через неделю процедить и принимать по 20 капель, запивая глотком воды, за 30 мин. до еды, каждый день увеличивая прием по 1 капле, постепенно доведя его до 50 капель.

* При раке кожи рекомендуется пораженные болезнью места 3 раза в день смазывать соком чистотела, а зимой обмывать крепким настоем высушенной травы и затем накладывать на больное место повязку с мазью из чистотела. Для приготовления мази: мелко истолочь в ступке высушенную траву чистотела, просеять сквозь мелкое сито и смешать с растопленным горячим свиным жиром (лучше смальцем) или вазелином (1 ложка травы на 1 ложку жира), а чтобы мазь при хранении не портилась, добавить в нее 10 капель карболки. Такими же свойствами обладает мазь из спиртового экстракта чистотела. Залить 2 частями спирта 1 часть травы, настоять в темном месте 12 дней, смешать со свиным жиром или вазелином в пропорции 1:1 и подержать на кипящей водяной бане до тех пор, пока спирт не испарится. При лечении мазью нужно одновременно принимать по 20 капель экстракта, разбавив его наполовину водой или спиртом. Экстракт лучше запивать 1/4 стакана сока подорожника. Собирать чистотел следует весной в начале цветения, с прилетом ласточек.

* При раке внутренних органов: смешать свежий протертый корень лопуха с достаточным количеством сливочного масла и сырым желтком яйца домашней курицы и кипятить

на водяной бане до получения однородной массы. Принимать смесь следует по 1 ст. л. 3 раза в день. Этой же смесью смазывать пораженные раком места на коже.

* При раке легких, желудка и печени помогает водный отвар цветков хмеля. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветов, выпарить 1/3 объема на малом огне и процедить. Принимать по 2-3 ч. л. В некоторых случаях цветы заливают 1 стаканом холодной воды, доводят до кипения, кипятят 1-2 мин., настаивают 2 ч. и принимают по 1/4 стакана 3-4 раза в течение дня.

* При раковых опухолях используют цветы картофеля. Высушенные в тени цветы заливают кипятком из расчета 2 стакана кипятка на 1 ст. л. цветов, настаивают в духовке или в термосе 3 ч. и процеживают. Пьют по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 21 день. При необходимости курс нужно повторить. Некоторые больные полностью излечивались через 3 недели приема этого настоя. Красной свеклой нельзя излечить ракового больного, но можно поднять защитные силы организма и нарушенное клеточное дыхание, что значительно улучшит результаты классической терапии.

Ниже прилагаются несколько правил применения сока свеклы при лечении злокачественных опухолей:

- принимать сок в количестве 600 мл за сутки;
- пить сок через равные промежутки времени по 100-200 мл за прием, т. е. 5-6 раз в сутки. При пятиразовом приеме пить сок днем через 4 часа и 1 раз ночью;
- сок лучше пить на голодный желудок за 10-15 мин. до еды и в слегка подогретом виде;
- нельзя заедать сок дрожжевым хлебом или запивать кислым молоком: дрожжи вызывают брожение в кишечнике с образованием кислой среды вместо щелочной;
- ни в коем случае не пить только что отжатый сок, т. к. в нем содержатся летучие вещества, действующие отравляющим образом, вызывающие тошноту, рвоту икоту, общую слабость, падение пульса и артериального давления, вплоть до коматозного состояния. До употребления сок должен постоять несколько часов в прохладном месте, лучше в холодильнике. Прием свежего сока вызывает абсолютную непереносимость его употребления в дальнейшем. Помимо приема назначенного количества свекольного сока рекомендуется съесть в сутки около 200 г вареной свеклы за обедом и ужином как гарнир: вареная свекла сохраняет действующее против интоксикации вещество - антоциан бетеин. Лечение необходимо проводить длительное время без перерыва, не менее полугода.

* Для профилактики этого заболевания греческие ученые-онкологи рекомендуют женщинам употреблять в пищу больше овощей, фруктов и оливкового масла, которое очень богато ненасыщенными жирами и кислотами. Применение объективных методов математической статистики позволило выявить достоверную обратную связь между количеством употребляемых в пищу овощей, фруктов и оливкового масла - с одной стороны, и заболеваемостью раком молочной железы - с другой. У женщин, которые готовили пищу с применением оливкового масла чаще одного раза в день, риск возникновения рака молочной железы снижался на четверть по сравнению с женщинами, которые использовали оливковое масло 1 раз в день или реже.

Среди прочих методов лечения онкологических заболеваний можно выделить метод М. А. Ильвеса, описанный им в книге "Красная книга белой земли". Его система предполагает лечение рака сразу по трем направлениям.

1. Применение настоев трав на воде, стимулирующих иммунную систему. Смешать в равных количествах и измельчить следующие лекарственные растения: татарник (листья или цветы), календула (цветы), фиалка трехцветная и полевая (трава), дурнишник (трава), ромашка (цветы), вероника (трава), чистотел (трава), бессмертник песчаный (цветы), оме-ла (все растение) и лопух (молодой корень). Заварить 0,5-1 л кипятка 2 ст. л. смеси и настоять 1 ч. Выпить в течение дня. Для профилактики можно использовать эти травы вместо заварки для чая и пить как чай. Травяной чай можно подсластить медом или сахаром. Курс лечения не менее трех месяцев. После перерыва в 5-10 дней лечение повторить.

Эти же травы можно разделить на 2 группы (по 5 растений в группе) и пить одну неделю настоев первых пяти трав по списку, а следующую - остальных пяти. Среди перечисленных растений ядовиты чистотел, фиалка, дурнишник, омела и вероника. Практика показывает, что применение их в указанных выше дозах не дает отрицательных последствий.

2. Применение настоев трав, ликвидирующих раковые клетки.

Чистотел. Растение пропустить через мясорубку, отжать сок, законсервировать его, смешав с таким же количеством водки, и хранить при комнатной температуре. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая рюмкой воды.

Марьян корень (пион уклоняющийся). Измельчить 100 г корня и залить 1 л водки или 75%-го спирта и настоять 3 недели. Пить по 0,5-1 ч. л. 3 раза в день, запивая рюмкой воды.

Омела белая. Свежее растение измельчить, засыпать им литровую банку на 1/3, залить доверху водкой, настоять 30 дней, отжать и процедить. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая водой.

Лабазник. Измельчить 100 г корня лабазника и залить 1 л водки.

Настоять 3 недели. Пить по 2-4 ч. л. 3 раза в день с водой.

Настойки чистотела, марьяна корня, омелы чередуют через 1-2 недели. Лабазник используют как запасную настойку. Желательно одну из водочных настоев (или соков) принимать вечером перед ужином. Курс лечения не менее трех месяцев. В перерыве можно пить лабазник (запасной настой). По окончании основного курса лечения желательно продолжать пить одну из водочных настоев 1 раз в день или пить чай из нескольких трав по вкусу еще в течение одного месяца.

3. Каротинная диета. В ее состав входят лук, чеснок, морковь, болгарский перец, щавель, шиповник, шпинат, петрушка и др.

Морковь лучше тушеная или вареная с любым жиром. Совсем не обязательно есть все эти продукты, но они полезны для укрепления иммунитета.

Богаты витамином А жир печени катрана (черноморской акулы) и рыбий жир. Зимой при недостатке витаминов рекомендуется пить жир по 1-2 ч. л.

Аллергия

Аллергия (сенная лихорадка) - повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды: химических веществ, микробов и продуктов их жизнедеятельности, пищевых продуктов и др.

Аллергенами могут быть шерсть животных, перья птиц, бытовые химикаты, пыльца растений, плесень, пыль, продукты питания и даже солнечный свет, тепло и холод. Симптомы аллергии обычно появляются только после неоднократного воздействия аллергена на человеческий организм, в результате чего в нем возникают антитела, борющиеся с аллергенами, как с микробами, вызывая воспаления и нарушения клеточного строения. Аллергическая реакция может проявляться в виде воспаления глаз, носа, бронхов, пищеварительного тракта. Каждый человек реагирует на аллергены по-своему. Наиболее распространенными признаками аллергии являются зуд, слезящиеся покрасневшие глаза, непрерывное чихание и головные боли. Аллергический фактор может присутствовать при астме, заболеваниях дыхательных путей, крови, нервной системы и т. д.

Аллергия нередко вызывает тяжелые последствия, в этих случаях необходимо немедленно обращаться к врачу. Предрасположенность к аллергии может передаваться по наследству.

Для лечения нужно сначала выяснить причину возникновения аллергических реакций и постараться устранить ее. Если аллергию вызывают цветы, рекомендуется не заводить их дома и поменьше бывать в тех местах, где они растут. Если аллергеном является домашняя или книжная пыль, почаще протирайте книги и мойте полы. производите влажную уборку в квартире. Если это заболевание вызывается шерстью животных, не заводите их

дома. Б. В. Болотов утверждает, что при этом заболевании необходимо в первую очередь улучшить почечную деятельность для выработки необходимых гормонов. К. Обербайль считает основной причиной аллергии гистамин, мотивируя это тем, что молекулы этого вещества в больших количествах поступают в кровь, когда, например, пыльца растений провоцирует иммунную реакцию. Последствиями чего является расширение сосудов, выделение жидкости из мелких сосудов, покраснение кожи (тот же самый процесс в мозгу приводит к головным болям). Этот процесс интенсивно воздействует на слизистые оболочки носоглотки, начинается насморк и чиханье. Концентрацию гистамина в организме контролирует витамин С, он же разлагает излишки гистамина на нейтральные кислоты.

Если же полностью избавиться от аллергенов не удастся, необходимо попытаться постепенно и осторожно приучить себя к ним или обратиться к растительным лекарственным средствам.

Рецепты

* Весной перед началом цветения растений, в течение 4-6 недель, усиленно принимать витамин С. По возможности употреблять в пищу свежие фрукты и дополнительно принимать дважды в день по 1 г аскорбиновой кислоты.

* Лучшим средством от аллергии считается мумие. Растворить в 1 л теплой воды 1 г мумие и пить по утрам в следующих дозах: детям в возрасте 1-3 лет - по 50 мл, детям 4-7 лет - по 70 мл, всем прочим - по 100 мл. Если аллергия сильная, суточную дозу следует увеличить в 2 раза и принимать указанную порцию не только утром, но и днем за 30 мин. до еды. Курс лечения по 20 дней весной и осенью. Этим же раствором нужно смачивать пораженные аллергией места.

* При аллергической сыпи, крапивнице, фурункулезе, экземе, золотухе в качестве хорошего кровоочистительного средства применяют яснотку (крапива глухая): заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. цветков яснотки настоять, укутав, 20 мин. и процедить. Настой следуют пить по 1/2 стакана 4 раза в день или по 1 стакану 3 раза в день в теплом виде до еды.

* Смешать по 1 ч. л. корня лапчатки прямостоячей (калгана), порошка из сухих лавровых листьев, цветов календулы, травы череды, заварить смесь 0,5 л кипятка, настоять ночь в термосе, процедить и добавить 2 ч. л. яблочного уксуса и столько же темного меда. Пить 3 раза в день по 1/3 стакана за 30 мин. до еды. После еды следует принимать порошок из яичной скорлупы белого цвета на кончике ножа и так до полного выздоровления.

* 3 раза в день за 30 мин. до еды следует съесть кусочек сахара, накапав на него 5 капель укропного, лаврового или фенхельного масла, а после еды нужно выпить раствор 1 ч. л. хлористого кальция в 1 стакане холодной кипяченой воды.

* Принимать по 1-2 ч. л. 3 раза в день сок свежего корня сельдерея за 30 мин. до еды. Сок можно заменить отваром корня: залить стаканом кипятка 2 ст. л. измельченного корня, греть на малом огне 10 мин. и остудить, или настоем: залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 1-2 ст. л. измельченного корня сельдерея и настоять 2 ч. Пить отвар или настой следует по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 мин. до еды.

* Для лечения отрицательной реакции организма на пыль (в том числе и книжную): смешать 4 части зверобоя, 5 частей золототысячника, 3 части толченого корня одуванчика, 2 части полевого хвоща, 1 часть кукурузных рылец, 1 часть ромашки аптечной и 4 части измельченных в порошок плодов шиповника, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды 4 ст. л. смеси и настоять ночь, утром поставить на огонь и довести до кипения, снять с огня и настоять 1 ч. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Все лечение занимает до 6 месяцев - 3 курса по 1 месяцу с перерывами не менее 10 дней.

* Залить 0,5 л молока 100 г углей от костра, поставить на огонь и варить в течение 15 мин., после чего настоять ночь. Пить по 1/2 стакана через каждые 30 мин.

* Залить холодной кипяченой водой полную горсть исландского мха (ягеля), настоять 2 ч., промыть под краном и просушить на полотенце, после чего залить его 0,5 л кипятка, кипятить 20 мин. и остудить. Пить теплым по 1/2 стакана 3 раза в день до еды.

* Залить стаканом холодной воды 2 ст. л. корня сельдерея, настоять 2 ч. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Заварить 0,5 л кипятка 2 ст. л. череды, настоять 30 мин. и пить как чай в течение дня.

* Мелко нарезать 4 головки лука среднего размера, залить его 1 л холодной кипяченой воды и настоять ночь. Выпить в течение дня.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1/4 стакана растертых шишек хмеля, настоять, укутав, 20 мин., процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Смешать по 1 ч. л. растертых шишек хмеля и травы череды, заварить 150 мл кипятка, настоять 30 мин. Выпить за один раз горячим на ночь.

* Заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. коры калины, греть на слабом огне 20 мин., настоять 30 мин., процедить. Добавить кипяченой воды до первоначального объема и пить по 1/2 стакана 2 раза в день после еды.

* Высушить и превратить в порошок ряску болотную. Принимать в порошке по 1 ст. л. 4 раза в день за полчаса до еды, запивая водой.

Отравления

Острые отравления развиваются вследствие попадания в организм химических веществ различной природы в таком количестве, которое способно нарушить важные функции и создать опасность для жизни. Многие химические препараты, применяемые внутрь в определенных дозах, приводят к восстановлению различных функций организма, нарушенных болезнью, т. е. обладают лечебными свойствами. В то же время высокие дозы этих же веществ нередко оказываются опасными для жизни. Отравиться можно ядами самого различного происхождения: препаратами бытовой химии, медикаментами, алкоголем и его суррогатами, грибами, угарным газом, ядохимикатами, ядовитыми растениями, животными ядами, продуктами жизнедеятельности бактерий, присутствующих в пище.

При отравлениях необходимо сразу же напоить больного теплой водой или растительным маслом и вызвать у него рвоту, а после рвоты он должен выпить много молока или отвара крапивы с топленым маслом. Если после рвоты появляется высокая температура, нужно напоить больного водой из холодильника или ключевой водой с розовым маслом и снова вызвать у него рвоту, не давая ни минуты спать.

Общим лекарством при отравлениях являются мята и семя репы, смешанные поровну с вином. Можно пить свежий сок якорцов или употреблять семена моркови.

Основные противоядия

Противоядия - вещества, нейтрализующие вредное действие ядов.

Сырой яичный белок (в виде питья) в большом количестве помогает при отравлениях металлами и солями металлов, особенно ртутью и сулемой, медной зеленью, оловом, свинцом и серной кислотой. Белок можно давать и в тех случаях, когда яд неизвестен.

Камфора - главное средство при отравлениях растительными веществами, при страданиях от ядовитых насекомых, особенно шпанских мушек, от противоглистных средств, табака, горького миндаля и других плодов, содержащих синильную кислоту. Особенно полезно это средство, когда симптомами отравления являются рвота с поносом, бледность лица, холод конечностей и бессознательное состояние.

При отравлении кислотами, солями, металлами, фосфором, ядовитыми грибами и т. п. помогает рвота.

Кофе помогает при отравлении опиумом, рвотным орехом, дурманом, наркотическими грибами, сумахом, горьким миндалем, синильной кислотой и веществами, содержащими

синильную кислоту, белладонной, колоквинтом, валерианой, пятнистым омегом, ромешком, сурьмой, фосфором и фосфорной кислотой. Кофе необходим при таких симптомах, как сонливость, опьянение или потеря сознания, галлюцинации.

Масло растительное помогает при отравлениях азотной, серной и подобными им сильными и едкими кислотами. Если в глаз или в ухо случайно попало насекомое, необходимо вливать в это место по капле растительное масло, чтобы изгнать или уничтожить это насекомое. Растительное масло бесполезно при отравлении металлами или солями металлов и даже вредно при отравлении мышьяком и шпанскими мушками.

Молоко является практически универсальным средством при отравлениях и особенно при отравлении щелочами.

Раствор белого мыла (типа детского) в воде очень полезно пить в тех случаях, когда яичный белок не производит должного действия, особенно при отравлениях металлами и солями металлов, преимущественно свинцом, а также мышьяком, как очень эффективное рвотное средство. Хорошо действует против сильных кислот, серной, азотной и т. п., квасцов, едких растительных веществ, касторового масла.

Вредно при отравлении щелоком, кристаллическим йодом (адским камнем), ляписом, поташом, содой, нашатырем, летучей аммиачной щелочной содой, едкой или гашеной известью, баритом.

Сахар (сахарная вода) - отличное средство при отравлениях минеральными кислотами и щелочами после предварительного применения соответствующих противоядий. Помогает при отравлениях некоторыми красками, медной зеленью, медью, медным купоросом, квасцами. Если от употребления сахара больной чувствует облегчение, можно давать его попеременно с белком или мыльной водой. Кроме того, сахар служит одним из лучших средств при Отравлении мышьяком или едкими растительными веществами.

Слизистое питье и клизмы применяют при отравлении щелочами. Питье следует давать попеременно с уксусом.

Уксус (винный или пивной) используют в виде питья попеременно со слизистыми веществами или в виде клизмы в смеси со слизистым отваром овсянки при отравлении аконитом, дурманом, опиумом, наркотическими веществами, ядовитыми грибами, углекислым газом, ядовитыми моллюсками и рыбами, а также при отравлении колбасным ядом.

Вреден при отравлении минеральными кислотами (сильными и едкими), растительными веществами, мышьяком и многими солями.

Вспомогательные противоядия

Аммиак (нашатырный спирт) - против алкоголя, горького миндаля, синильной кислоты.

Вино - против вредных испарений и ядовитых грибов.

Ечауберова соль - против щелочных ядов.

Древесный уголь - против гнилой рыбы, испорченного мяса, ядовитых грибов, ядовитых моллюсков, кислот.

Железная ржавчина - против мышьяка.

Крахмал - против отравлений йодистыми препаратами.

Магнезия - против кислот.

Миндальное масло (сладкое) - против кислот.

Поташ - против кислот.

Поваренная соль - против ляписа и при отравленных ранах.

Селитра - против калийных и животных ядов.

Чай - против колбасного яда и ядовитого меда.

Лечение отравлений

При отравлении азотнокислым серебром (ляписом) дают пить в большом количестве соленую воду и после нее - слизистое питье.

Отравление винным спиртом - лечат молоком, слизистым питьем, нашатырным спиртом (1 каплю на 1 стакан сахарной воды и пить по 1 ч. л.), кофе.

Отравление грибами, вызвавшее боли в животе, рвоту, понос, головокружение, колики, судороги и замедление пульса, лечат промыванием желудка и рвотой. На живот больному нужно положить горячую грелку, а на голову - холодный компресс. Можно воспользоваться древесным углем.

При отравлении дурманным ядом, при котором возможны головокружение, покраснение глаз, пелена перед глазами, опьянение, спячка, сначала необходимо вызвать у больного рвоту с помощью соды с водой и растительным маслом. Хорошим противоядием является топленое масло, которое необходимо пить в большом количестве в смеси с вином и перцем. Помогает погружение конечностей в горячую воду. Больной должен как можно больше двигаться и выполнять физические упражнения. Хорошо при этом пить кофе или лимонный сок.

При отравлении жабыим ядом следует принимать древесный уголь с молоком или маслом.

При отравлениях колбасным ядом помогают разбавленный водой уксус и слизистое питье. При отравлениях колбасой, мясом или салом, вызывающих головокружение, боль под ложечкой, тошноту, урчание в животе, рвоту, расширение и неподвижность зрачков, сердечную слабость, больному нужно дать стакан мыльного раствора (если нет рвоты) и затем касторку или другое слабительное средство. Кроме того, следует растереть тело до красноты, положить на живот горячую грелку и понемногу давать внутрь алкоголь. Если больного будет знобить, его нужно обложить горячими грелками или бутылками и закутать одеялом, а также давать пить побольше горячего чая. При улучшении состояния через сутки можно давать слизистые супы из льняного семени или риса.

При отравлении йодом применяют растворенный в воде крахмал, клейстер, слизистое питье.

При отравлениях карболкой или серной кислотой, сопровождающихся сильной болью во рту, пищеводе, желудке, кишечнике, сильной рвотой, головокружением, обмороками, нужно давать пить как можно больше жидкости: воды, молока, водного раствора магнeзии, давать много сырых яиц и ставить клизмы. Промывать желудок в таких случаях нельзя, поэтому не следует давать никаких рвотных средств. Когда острые боли пройдут, укутать больного теплее и давать пить отвар из льняного семени или ячменной крупы или теплый чай с медом.

При отравлении квасцами помогают мыльный раствор или сахарная вода.

При отравлении кислотами" щелочами и другими едкими веществами сначала нужно определить природу раствора, вызвавшего отравление, для чего опустить в этот раствор лакмусовую бумажку-индикатор: щелочи окрашивают ее в синий цвет, кислоты - в красный. Если реакция окажется кислой, следует давать больному щелочи, а при щелочной реакции давать кислоты. Такие отравления можно лечить мыльным раствором, раствором магнeзии в воде, медовой водой, щелочной солью или поташом, растворенными в воде, принимая их по 1 ст. л., пока не прекратится рвота. После прекращения рвоты следует давать слизистое питье.

При лекарственных отравлениях часто возникают сильная дурнота, жар, появляются икота и жжение в животе. При лечении отравления сначала нужно вызвать рвоту, охладить больного и напоить его обильно топленым маслом и сливками, после чего давать ему пить сок кисло-сладкого граната.

Для нейтрализации отравления медом нужно пить кофе или чай.

При отравлении медью помогают яичный белок, сахар, молоко, слизистые напитки и железные опилки, растворенные в уксусе.

Отравления металлами и солями металлов лечат яичным белком, сахарной водой, мыльным раствором.

Отравления мышьяком напоминают по симптомам холеру. Надо дать больному мыльный раствор, яичный белок, сахарную воду, молоко, окись железа или железную ржавчину в сахарной воде. Если после отравления прошло немного времени и можно ожидать, что яд еще не всосался, следует принять рвотное средство. После приема рвотного средства больной должен есть много жиров в жидком виде (растительные жиры для этой цели не используются).

Ни в коем случае при таком отравлении нельзя пить воду и применять нашатырный спирт. Лучше через каждые 5 мин. пить по 1 ч. л. раствор магнезии (1,5 ст. л. на 1 стакан воды) или раствор яичного белка (белок 1 яйца на 1/2 стакана воды).

При отравлении наркотиками нужно пить кофе или разбавленный водой уксус.

При отравлении опиумом, вызывающем сонливость, потерю сознания, посинение кожи и охлаждение рук, паралич глотательных мышц и судороги, необходимо в первую очередь промыть больному желудок и затем после рвоты дать ему выпить 1 стакан воды с разведенным до розового цвета марганцовокислым калием (марганцовкой). Больному нельзя давать спать, ему нужно делать горячие ванны для ног и рук.

При отравлении нашатырем и селитрой больной должен пить до рвоты теплую воду с несоленым коровьим маслом, а после этого ему следует давать в больших количествах слизистое питье.

При отравлении оловом применяют яичный белок, сахар, цельное (не порошковое) свежее молоко.

При попадании в организм яда саламандры набухает язык, появляются головная боль, жжение и пелена в глазах. Больного следует поить свежим молоком, натирать маслом и купать в бане.

Отравление шпанскими мушками вызывает боли и рези во всем теле, побуждающие к мочеиспусканию и испражнениям кровью.

Наиболее вредны мушки осенью. Для нейтрализации их вредного действия помогает камфарный спирт на сахаре или во втираниях, слизистое питье.

Ожог кожи едкими веществами лечат наружно мыльной водой.

При попадании в глаз едкого вещества в него нужно закапывать молоко из сладкого миндаля или свежее несоленое коровье масло.

При отравлении окисью свинца набухает тело, тяжелеет язык, "запираются моча и кал", на животе вздувается как бы окаменелая шишка. У больного необходимо вызвать рвоту, после чего дать семян сельдерея, лучше с перцем, и все это с вином. Признаком выздоровления в этом случае является обильное выделение мочи.

При отравлениях парами ядовитых веществ следует протирать тело больного разбавленным водой уксусом и пить кофе. Эти средства особенно полезны при отравлении сернистым водородом или угарным газом.

Пары хлора нейтрализуются сахаром, водкой или вином.

Отравление растительными ядами нейтрализуется камфарой, кофе или винным уксусом. Против едких растительных веществ применяют мыльный раствор и молоко.

При отравлении ртутью появляются рези, заворот кишок, испражнение кровью, тяжесть в языке и желудке. У больного набухает тело и "запирается" моча. При попадании в ухо ртуть может вызвать помрачение рассудка и эпилепсию. После применения рвотных средств следует дать больному 5 раз подряд с небольшими промежутками выпить подслащенной медом воды, сделать такой же водой клизму и дать сердечные лекарства для поддержания деятельности сердца. Если ртуть попала в ухо, следует попрыгать на одной ноге (со стороны пострадавшего уха), наклонив голову как можно ниже.

При отравлении рыбным адом помогают древесный уголь с сахарной водой или водкой, а затем большое количество разбавленного водой уксуса.

При отравлении свинцом нужно пить водный раствор сернокислой магнезии, марганцовку, мыльный раствор, яичный белок, молоко, слизистые напитки.

Отравление синильной кислотой нейтрализуется вдыханием паров нашатырного спирта, уксуса, камфоры и питьем кофе.

При отравлении стрихнином, вызывающим рвоту, сильные боли под ложечкой, судороги и слепоту, больному дают сильное слабительное средство или 1 стакан воды, в котором размешана 1 ст. л. очищенного древесного угля.

Отравление сулемой вызывает металлический вкус во рту, рвоту с кровью, сильную резь в животе и жар. Такое отравление лечат приемом через каждые 5 мин. щелочи, магнезии, соды, известковой воды, мела и яичных белков в большом количестве, чтобы вызвать рвоту. Минут через 20 после рвоты нужно повторить прием 20 яичных белков, размешанных в двух стаканах воды. Это вызовет повторный приступ рвоты и прочистит желудок. Если под рукой ничего этого нет, следует давать отравившемуся парное молоко и мучную болтушку. Соль давать нельзя!

При отравлении табаком (например, вследствие неумеренного курения) больного выводят на свежий воздух, брызгают ему в лицо холодной водой и дают по 15 нашатырно-анисовых капель на прием каждые 15 мин.

Отравление уксусной эссенцией вызывает жгучую боль в горле и желудке, сильную жажду и понос. Необходимо пить молоко, отвары из ячменной крупы, риса, льняного семени, известковую воду, жженую магнезию (1 ст. л. на 2 стакана воды). Одновременно можно класть ледяные компрессы на шею и пить холодную воду.

Отравление хлороформом вызывает тошноту, желудочно-кишечные расстройства, сонливость. В этом случае нужно давать возбуждающие средства: крепкий кофе, вино, нюхать нашатырный спирт, обливать голову холодной водой.

При отравлении беленой помогает сок пустырника, смешанный с кипяченым вином.

Для удаления ядов из крови приготовить настой из корней, семян, листьев дягиля в виде чая, возвращающего тепло желудку при ощущении в нем холода. Настой принимают по половине стакана утром и столько же в обед и вечером.

При отравлении фибрами лечат золой сильно вяжущих и медленно созревающих груш. Если грибы варить с грушами, вредность грибов уменьшается.

Во всех случаях отравления необходимо, по возможности, вызвать врача!

Укусы и укусы

Змеи особенно опасны весной, в период свадеб. После укуса ядовитой змеи обычно остаются две круглые ранки, а от укуса неядовитой змеи - две зубчатые ранки. При укусе ядовитой змеи вокруг ранки быстро образуются воспаление, отек, появляется сильная боль и повышается температура.

При укусе гремучей змеи, если нет соответствующей сыворотки, может помочь только удаление пострадавшего участка тела, иногда вплоть до отсечения укушенного органа, или глубоко проникающее прижигание. Если этого не сделать, через 3 часа наступит смерть.

От яда гадюки спасает употребление в больших количествах чеснока или лука с вином либо старое топленое масло, а также отвар из лягушек, выпитый сразу же после укуса или чуть позже. Кроме того, помогают: дикая петрушка, корень аира, корень переступня - все со сладким вином; сок капусты, семена или корень любистока, семена гармалы с соком порея, корень клевера, сок руты, сок листьев яблони.

Действие змеиных ядов подавляют борец разнолистный и бадан толстолистный. Чтобы собрать рассеянный по телу яд, рекомендуется пить свиную кровь,

Рецепты

* При укусе гремучей змеи помогает прием внутрь большого количества алкоголя. На рану нужно делать примочки из алкоголя. Для уменьшения боли от укуса следует подержать укушенное место над паром.

* Сразу же после укуса ядовитой змеи нужно туго перевязать жгутом руку или ногу выше места укуса, высосать из раны кровь с ядом и выплюнуть. Эту операцию следует про-

делать несколько раз. Если во рту имеются ранки, высасывать кровь ртом нельзя. Удалить отравленную кровь можно при помощи медицинских банок или даже обычного пустого пузырька, который нужно нагреть над огнем и приложить к ранке, не обжигая ее. Отсосав кровь, необходимо прижечь ранку раскаленным железом: гвоздем, пластиной, ножом и т. п., обложив ранку по кругу мокрой тряпкой, чтобы не обжечь здоровый участок кожи. Жгут снять через 15 мин.

* При укусе ядовитой змеи, если под рукой нет ни банки, ни железа, следует положить на ранку кристаллы марганцовки, капнуть на нее каплю воды и сделать множество уколов иголкой вокруг ранки, чтобы растворившаяся марганцовка лучше проникала в тело. Желательно вызвать у больного обильный пот.

* Привязать к ранке растолченные в порошок семена конопли. Можно использовать и само растение, но эффект будет слабее.

* Привязать к ранке распаренную траву вероники (змеиной травы, змеиной головы). Можно одновременно пить отвар из этой травы.

* Пить настой корня девясила с вином или пить этот настой с кислым молоком. Можно также класть на ранку разжеванный корень девясила или листья девясила. Настой: растереть в порошок корень девясила, заварить 1 стаканом теплой воды 1 ст. л. порошка, настоять 30 мин. или тщательно перемешать и можно пить. Настой можно заменить отваром: заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. корня, греть на малом огне 15 мин. и процедить.

* Укушенные ядовитой змеей места смазывать маслом или порошком грецкого ореха.

* При отравлении змеиным ядом: запить водой растертую в порошок бирюзу.

* Редька в вине помогает при укусах рогатой гадюки.

* В виде лекарственной повязки отруби помогают при укусах скорпиона и гадюки.

* При укусах ядовитыми насекомыми и змеями: прикладывать к ранам разжеванные листья лавра.

* Говорят, если носить на себе пояс из листьев земляники, змеи не укусят.

* Зола выжатой виноградной лозы служит противоядием при укусе гадюки.

При укусе бешеной собаки в первую очередь необходимо сразу же обратиться к врачу, поскольку вирус бешенства может вызвать смертельно опасное заболевание.

По словам Авиценны, "отличить укус бешеной собаки можно следующим образом: намазать кусок хлеба тем, что течет из раны, и бросить его другим собакам - если они не берут хлеб, значит, собака бешеная".

При укусе прежде всего необходимо не давать ране затягиваться в течение 40 дней, а к укушенному месту прикладывать орехи, чеснок, свеклу с топленным маслом или просто свеклу. Одновременно давать больному слабительное. Из жидкостей на всех стадиях лечения полезна вода, в которой много раз гасили раскаленное железо.

Сильный распростирается к четвертому дню и часто убивает в одну неделю. Яд можно вытягивать при помощи пластыря с солью или повязки с горчицей. Пока больной не поправится, ему нельзя посещать баню и следует остерегаться холода. При появлении признаков выздоровления можно принимать умеренную по температуре ванну. Во время лечения рекомендуется пить настой горькой полыни, чернушки, горечавки!

Рецепты

* При укусах бешеной собаки следует прикладывать к больному месту листья подорожника с солью.

* Миндаль помогает при укусах бешеной собаки.

* Сок капусты с вином спасает от укусов гадюки и бешеной собаки.

* Можно делать на укушенное место компрессы с чесноком, соленой рыбой, золой виноградных лоз (можно добавить уксус), толчеными муравьями.

* Один из способов вытягивания яда из раны - приложить к ней выдержанную мочу.

* Прикладывать к месту укуса растертую траву буквицы или порошок из нее.

* При укусах кошки: приложить к ране дольку луковицы.

При укусе скорпиона сразу же возникает твердая красная опухоль и начинается затяжная боль. Укушенное место то горит огнем, то стынет. Внезапно начинаются боли и покалывания, затем проступает холодный пот, губы подергиваются, начинается рвота, появляются "гусиная кожа" и дрожь. Первое, что нужно сделать при укусе скорпиона, - высосать кровь из ранки, а на укушенное место положить разжеванный чеснок, любой орех или гармалу. Особенно полезен чеснок, если съесть его с равным количеством орехов. Спустя небольшое время после применения чеснока, нужно выпить вина.

После этого желательно больного тепло укутать. Если перед укусом скорпиона съесть редьки или горного базилика, яд не подействует.

Рецепты

* Прикладывать к месту укуса свежую траву одуванчика.

* Наломать головки от простых спичек, заверить их кипятком, настоять некоторое время и делать примочки на ранку с этим настоем.

* Раздавить над ранкой живого клопа, чтобы кровь от него попала в ранку. Средство проверенное и очень действенно.

При укусе тарантула яд проникает не так глубоко, как при укусе скорпиона, поэтому он не попадает в нерв и цвет укушенного места в большинстве случаев не меняется. На лице появляется желтизна, чувствуется сильная мучительная боль, в теле - тяжесть, иногда происходит задержка мочи.

При укусе тарантула, также как и при укусе скорпиона, необходимо вытянуть, высосать яд, поливать укушенное место горячей соленой водой и использовать компрессы и мази. Помогают в таких случаях семена тысячелистника, укропа, сок живучки. Лучше всего их принимать с вином. Помогает вино, в котором варили шишки кипариса, особенно с корицей, гусиный суп, отвар корешков спаржи с вином. Применяют для лечения укусов мазь из пепла древесины инжира, замешанного на вине с солью. Больше всего успокаивают боль баня и ванна.

Рецепт

* Обильно смазывать место укуса каждый час до исчезновения красноты и опухоли мазью: в стеклянную банку налить 0,5 л растительного масла, положить туда трех тарантулов (банка должна плотно закрываться) и настоять 3 недели.

Для поимки тарантула нужно сделать шарик из пчелиного воска, привязать его к нитке и опустить в норку тарантула - он сразу же обхватит шарик и не сможет оторвать от него лапки. Опушенный в масло тарантул легко отстает от воска.

Геккон и хамелеон ядовиты, а яйца хамелеона смертоносны.

При укусах насекомых место укуса следует натереть листом бузины или соком подорожника.

Снять зуд от укусов комаров можно протирая кожу ватным тампоном, смоченным разбавленным нашатырным спиртом (1 ст. л. на 3 ст. л. воды) или раствором пищевой соды (1/2 ч. л. на стакан воды)

При укусе песочного клеща рекомендуется расцарапать укушенное место и смазывать его в течение трех дней утром и вечером йодом.

От клопов можно избавиться следующим образом: настоять в керосине в течение 14 дней цветы ромашки и смазывать этим настоем места появления клопов: кровать, стены и т. д. Можно развести в воде квасцы (продаются в аптеке) до насыщения и смазывать этим раствором места появления насекомых. Исчезают при этом не только клопы, но и их яич-

ки. Предупреждает укусы рыбий жир, которым надо смазывать лицо, руки и другие открытые для насекомых части тела.

При ужалениях пчел, ос и шершней нужно намочить в соке чеснока ватку и приложить к больному месту. Можно также извлечь из ранки жало насекомого и прикладывать к ней ватку, смоченную в моче, или приложить мокрую землю. Рекомендуется при таких ужалениях прикладывать к ранке ватку, смоченную в синьке, настое листьев петрушки или нашатырном спирте. Если появилась опухоль, можно сделать компресс из спирта или водки.

При ужалениях пчел и комаров следует пить сок петрушки.

При ужалениях "абрикосовой мошки" нужно намазать больное место йодом и класть согревающий компресс с каким-либо дезинфицирующим средством.

При укусах гусеницы рекомендуется смазать больное место чистым скипидаром.

Муравьи не любят запаха петрушки, помидоров, чеснока и лука (потрите головкой чеснока места, где обитают домашние муравьи, - они покинут помещение).

Мухи боятся запаха черемухи, смородины, скипидара.

Сосушие и грызущие насекомые погибают при опрыскивании отваром и настоем полыни: залить 10л. воды 1 кг сухих стеблей полыни, довести до кипения и кипятить 30 мин. или настоять в воде 5 ч., разбавить водой до 40-50 л.

Против грызунов эффективны настои и отвары полыни, чемерицы, тысячелистника, белены, дурмана, бузины, молочая, репейника, помидоров, табака, перца.

Хирургические заболевания

Абсцесс

Абсцесс (нарыв) развивается при попадании в организм гноеродных микробов (стафилококков, стрептококков и др.), проникающих через поврежденные участки кожи и слизистых оболочек.

Рецепты

* Для быстрого созревания нарыва и для рассасывания опухолей к больному месту нужно прикладывать на ночь мякиш пшеничного хлеба, смоченный в горячем молоке.

* При появлении нарыва: прибинтовывать к нему на ночь толченые свежие листья подорожника, пересыпанные солью, намазанные свиным салом и смешанные с мякишем хлеба.

* Принимать свежий сок тысячелистника с медом (по вкусу) по 3 ч. л. в день.

* Помогают компрессы на ночь из отвара коры ивы: 20 г измельченной коры на 1 стакан кипятка и греть на медленном огне 20 мин.

* Порошок раковины моллюска вскрывает нарывы и сушит гной.

* Смешать по 20 г мяты и семян тмина и 1 ст. л. ржаной муки. Смесь хорошо растереть, залить кипятком и перемешать. Прикладывать к женской груди при образовании нарывов.

* При нарывах на женской груди: смешать 20 г травы полыни, 30 г цветов и листьев ноготков (календулы) и 15г листьев цветущей белены (ядовита), хорошо растереть эту смесь, добавить 70 г портвейна и Юг несоленого свиного топленого сала, снова растереть, поместить в глазированный горшочек и варить 15 мин. на слабом огне. После этого содержимое горшочка процедить, перелить в банку и закрыть. Этим составом смазывать пораженные места. Одновременно следует пить отвар из цветов ноготков (календулы) по 2 стакана в день.

* При трещинах и ранах на сосках у женщин рекомендуется смазать сосок соком моркови и присыпать порошком из цветов коровяка.

* Корень каперсов колючих рассасывает "свинки" и затвердения,

* Если приложить руту к "свинкам" на шее или под мышками, она их рассосет.

* При лечении нарывов растирают листья подорожника с солью, свечным воском, разжеванным мякишем черного хлеба и затем прикладывают к больному месту, привязав не

туго бинтом. При опухании рук и пальцев прикладывают к больным местам листья подорожника, намазанные сметаной.

* Для лечения нарывов прикладывают мед, смешанный с мукой.

* Задерживают развитие опухолей и фитоэстрогены - аналоги гормонов. Больше всего их содержится в сое, фасоли, гранатах и капусте брокколи.

Гангрена

Гангрена - омертвление тканей, развившееся под влиянием различных внешних и внутренних факторов: прекращение артериального притока крови вследствие закупорки, резкого сужения или длительного спазма сосудов, прекращение оттока венозной крови, прекращение кровообращения в капиллярах, непосредственное воздействие на ткани ядовитых химических веществ, продуктов обмена патогенных микробов, электрошока, высокой температуры и т. д.

Различают две основные клинические формы гангрены: сухую (мумификация тканей) и влажную. Сухая гангрена развивается в тех случаях, когда внезапно и полностью прекращается кровоснабжение и вместе с тем создаются условия, благоприятные для быстрого высушивания и испарения жидкостей с поверхности мертвеего участка. При этом ткани становятся плотными, жесткими, сухими, черными, как уголь. На границе омертвевшего участка развивается грануляционный вал, и омертвевший участок постепенно отторгается.

Влажная гангрена развивается там, где испарение с поверхности омертвевшего участка сильно затруднено или полностью отсутствует и вокруг него возникает воспалительный процесс, вызванный гнойной или гнилостной инфекцией. В этих случаях наблюдаются более или менее выраженные явления интоксикации, значительное повышение температуры, боли. Местно развивается отек тканей, на коже появляются темно-бурые пятна, пузыри, наполненные темно-бурой жидкостью, участки гнилостного распада тканей с резким неприятным запахом.

Рецепты

* Тщательно прожевать черный свежеспеченный, желативно ржаной, хорошо просоленный хлеб, после чего обложить им больное место толстым слоем и перевязать. Это верное и очень сильное средство. Этот же способ с успехом можно применять и при нарывах.

* Листья крапивы, размятые и приложенные к ране или язве, останавливают заражение крови.

* Взять кусок бараньей или говяжьей печени от свежесколотого животного и, не обмывая его, положить на место, пораженное гангреной, на 1 ч. или до тех пор, пока под печенкой не появятся прыщики или нарывчики. Простерилизовав иглу, проколоть эти прыщики и снова приложить окровавленный кусок печени. Процедуру прикладывания печени и прокалывания нарывчиков следует повторять до тех пор, пока не перестанут появляться новые нарывчики. Однако следует помнить, что зараженная царапина или рана должны быть открыты перед наложением куска печени.

* Когда пораженное место начинает чернеть, надрезать его ножом, слегка почистить рану и выбросить свернувшуюся зараженную кровь. Затем нужно сделать надрез у какого-нибудь здорового животного и взять в чашечку немного свежей крови. Этой кровью следует смазать рану и перевязать ее. Такую операцию необходимо проделать 4-5 раз в день. Без необходимого опыта к данному методу не прибегать.

* Самым распространенным средством для очищения крови являются "красные продукты": свекла, вишня, ежевика, виноград, клюква, краснокочанная капуста.

* Для очищения крови: слить и засыпать в большой термос 2 стакана натурального меда, стакан толченого укропного семени, 2 ст. л. молотого корня валерианы. Залить крутым

кипятком и настоять сутки. Необходимо, чтобы общий объем составил 2 литра. Принимать по 1 ст. л. за 30 мин. до еды.

* Клюквенный сок - прекрасное кровоочищающее средство. Для получения положительного результата, необходимо выпивать по полстакана сока 3 раза в день в течение 1-й недели, на следующей неделе выпивать как минимум по полстакана 2 раза в день, в течение третьей недели следует выпивать по полстакана 1 раз в день. Сок совершенно безвреден, поэтому, если захочется его пить в большем количестве, чем указано выше, пейте на здоровье.

* Для очищения крови: заварить 6 стаканами кипятка 2 ч. л. корня лопуха и 2 ч. л. корня эхинацеи. Греть сбор на медленном огне 10 мин., затем добавить 2 ч. л. крапивы. Вновь греть на медленном огне еще 10 мин. Затем снять с огня и добавить 2 ч. л. клевера лугового, 2 ч. л. цветов бузины, 2 ч. л. мяты перечной. Настоять в закрытой посуде 5 минут. Затем процедить, добавить меду по вкусу. Пить в тех же количествах, что и клюквенный сок.

* Хорошим кровоочистительным действием обладает татарник колючий. Заварить 0,5 л кипятка 5-6 корзинок растения, настоять 5 ч., затем подогреть до 60 градусов и процедить. Пить по 10 мл 5 раз в день между приемами пищи.

* Смешать кашлицу из 350 г чеснока и сок 24 лимонов, поместить в стеклянную банку и поставить на сутки в прохладное место, но не в холодильник, закрыв марлей. Принимать перед сном 1 раз в день по 1 ч. л. на 1/2 стакана воды в течение месяца. Перед употреблением смесь взбалтывать. Через две недели больной почувствует бодрость, хорошее самочувствие. Это средство омолаживает кровь, очищая ее от вредных примесей.

* В качестве кровоочистительного средства применяют отвар конского щавеля: на 6 стаканов воды 30 г корня, кипятить в течение 1 ч., настаивать 30 мин, и пить по 1 стакану в день.

* Чтобы очистить кровь, нужно взять 6-8 листьев бузины, мелко нарезать и кипятить в течение 10 мин. Во время лечения надо ежедневно пить по утрам по 1 стакану такого отвара за 1 ч. до еды. Сушеные листья дают такой же эффект, как и свежие. Компот из ягод бузины очищает кровь и укрепляет организм.

* Свежевыжатый сок моркови принимают столовыми ложками несколько раз в день как кровоочистительное средство.

* Для очищения крови употребляется настой из молодых стебельков можжевельника или отвар следующего состава: залить 1 л кипятка 5 ст. л. измельченных иголок можжевельника (можно использовать иголки молодой ели), 3 ст. л. измельченных плодов шиповника, 2 ст. л. луковой шелухи и кипятить в течение 10 мин. Настоять ночь в термосе и выпить в течение дня. Курс лечения 1-2 месяца.

* Хорошим средством, разжижающим кровь, служит тутовник. Измельчить и промыть 200 г корней тутовника, поместить их в эмалированную посуду и залить 1 л холодной воды. Настоять в течение 1 ч. и поставить на медленный огонь до закипания, кипятить 15 мин., снять с огня и остудить, процедить и поставить в холодильник. Это количество лекарства рассчитано на 5 дней. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 мин. до еды. Курс лечения 5 дней. После перерыва в 2-3 дня повторить еще 2-3 таких курса.

Этот рецепт поможет и тем, у кого болит сердце от сгущения крови.

Грыжа

Грыжа - выпячивание внутренних органов из полости, где они расположены, через дефекты в ее стенке. В зависимости от места образования различают паховую, пупочную, бедренную и послеоперационные грыжи. Наиболее опасно ущемление грыжи, при котором происходит сдавливание в узких грыжевых воротах органов, находящихся в грыжевом мешке, с нарушением кровоснабжения этих органов и возможным последующим омертвением. Чаще всего ущемляется тонкая кишка.

Грыжа не передается по наследству, она является следствием слабости организма. Грыжи бывают врожденными и приобретенными. Причины возникновения грыжи условно

подразделяются на местные и общие. Местные заключаются в слабости строения тех участков тела, через которые происходит выпячивание грыжевого мешка (паховая область, пупочное кольцо и др.). К общим относится тяжелый физический труд, постоянное натуживание при запорах, иногда слабость мышц и т. д.

Грыжи, как правило, лечат оперативным путем, но в некоторых случаях при наличии достаточного опыта возможно лечение методами народной медицины.

Рецепты

* При паховой грыже прикладывать к больному месту на ночь компресс из папоротника.

* При пупочной грыже пить ежедневно отвар свежего несоленого налима.

* При начинающейся болезни протирать ежедневно низ живота холодной водой с уксусом. Одновременно на грыжу класть на 30 мин. компресс из отвара коры дуба.

* Заварить 0,5 л кипятка 3 ч. л. цветов василька скрученного, настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день до еды.

* Заварить 0,5 л кипятка 3 ч. л. травы планцы, настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1/2 стакана настоя 3 раза в день.

* При грыже помогает крепкий отвар травы клевера, который следует пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды или натощак. Отвар готовится следующим образом: заварить стаканом кипятка 1 ст. л. травы, настоять 1 час, процедить.

* Даже двухмесячную грыжу можно излечить следующим образом: больное место натереть камфарным маслом и покрыть пластырем из смолы деревьев (смола на клеенке) или жиром.

Из лечебной практики С. Кнейппа

Для лечения грыжи рекомендуется каждую неделю принимать 1 или 2 полуванны или несколько холодных сидячих ванн продолжительностью 2-3 мин.

Пациент жаловался на сильную боль выше паха, врач определил у него начинающуюся грыжу. С помощью верхних и нижних компрессов больной избавился от страданий.

У детей грыжа встречается чаще. Таким детям рекомендуется делать ежедневно ванну из отвара овсяной соломы и каждый день верхний и нижний компрессы до полного выздоровления. При этом больное место следует натирать камфарным маслом, а лучше, при возможности, лисьим жиром.

Водянка

Водянка - это не самостоятельное заболевание, а следствие заболеваний каких-либо внутренних органов - сердца, почек, печени. Предвестниками заболевания служат вялая мускулатура, вялые сосуды, застой крови. Излишек жидкости в сердечной сумке означает водянку сердца. При болезнях сердца отеки сначала появляются на ногах, постепенно поднимаясь кверху. При заболеваниях почек отеки появляются сначала на лице, а затем разливаются по всему телу. При этом в начале заболевания ощущается тяжесть возле мочевого пузыря, после чего или одновременно с этим начинаются жжение в мочевом пузыре и задержка мочи. При болезнях печени появляется брюшная водянка, при которой отеки порой достигают очень больших размеров. При застоях жидкости между кожей и мышцами появляется подкожная водянка.

Лечение водянки следует начинать с лечения органов, заболевание которых привело к отекам. Для начала нужно основательно ограничить потребление жидкости и совсем исключить из рациона соль. Вместо этого необходимо употреблять в больших количествах продукты питания и лекарственные растения, обладающие потогонным и мочегонным действием: арбуз, тыкву, виноград, землянику, черную смородину, лук, чеснок, петрушку, сельдерей, спаржу, а также молочные продукты (простоквашу, творог). Для удаления излишков воды из организма широко применяют лекарственные растения: корень дикой бу-

зины - хорошее средство для приема внутрь при брюшной водянке, а розмарин - при водянке сердца и груди.

При водянке сердца самые лучшие наружные средства - верхний и нижний компрессы (см. раздел "Лечебные процедуры").

Внутрь следует принимать по 2 стакана розмаринового настоя.

При водянке никогда не следует применять теплую воду и паровые ванны.

Рецепты

* При предрасположенности к водянке лучшим средством, удаляющим воду, является отвар корня бузины,* При водянке иногда пьют отвар корня дикой виноградной лозы с водой или вином. Для этого 1 ст. л. сухих измельченных корней заливают стаканом кипятка и ставят на огонь. Кипятят 30 мин, настаивают 40 мин, процеживают. Употребляют по 1/3 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

* Листья подорожника, съеденные сырыми после сухарей и без всякого питья, излечивают водянку.

* Сжечь на чем-нибудь чистом стебли обыкновенных бобов, истолочь полученную золу в порошок, просеять и хранить в стеклянной посуде с плотно пригнанной пробкой. Употреблять 3-4 раза в день по 1/2 ч. л. золы, смешанной с 1 ч. л. водки, запивая водой.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. молодых высушенных стеблей можжевельника и настоять 1-1,5 ч. Пить по 1 стакану или по 3-4 глотка настоя 3 раза в день до еды.

* Вечером перед сном мелко порезать 2 луковицы среднего размера, посыпать их немного сахаром и оставить на ночь. Утром выжать из лука сок и пить по 2 ст. л. в день до еды, можно также и во время или после еды.

* Положить в горшок только кожуру репы, залить ее кипятком из расчета 3 стакана кипятка на 1 стакан кожуры, плотно закрыть и поставить на 4 ч. в горячую печку или в духовку, для того чтобы она томилась там, но не кипела: Затем процедить, хорошо отжать и пить по 1 стакану 3 раза в день.

* Очень хорошее средство от водянки - голодание. Его необходимо проводить 4 раза в год по 7 дней. Во время такого лечения можно пить только 2 стакана чая в сутки: 1 стакан в 12 ч. дня и второй - вечером. Чай не должен быть сладким. Первый курс голодания должен продолжаться 3 дня. Каждый последующий курс должен быть на 1 день длиннее предыдущего, и так до 7 дней. Во время такого лечения ежедневно нужно делать клизму из чистой воды.

* Продолжительное время пить по 2 стакана в день огуречного рассола.

* При водянке печени: сварить в воде мясистый инжир, подмешать к нему 1 часть тертого волчьего лыка, 2 части соды и 1,5 части дубровника и из полученной смеси делать повязки.

Из лечебной практики С. Кнейппа

У 48-летней женщины начало опухать все тело так, что она не могла даже ходить. Ей давали ежедневно по 2 стакана настоя из розмарина в вине и, кроме того, ежедневно делали короткое обертывание, каждый раз по 30 мин, и по 2 полуванны в течение 4 недель. Во время полуванн или после них женщина проводила обтирание всего тела.

У 12-летнего мальчика через 6 недель после скарлатины началась водянка. Тело его распухло. В течение 3 дней на 1,5 ч. мальчику надевали рубаху, смоченную в соленой воде. Эти процедуры излечили его.

У 54-летней женщины сильно распухли ноги и живот - следствие водянки брюшной полости. В процессе лечения больная употребляла 2-3 раза в день отвар из порошка корня дикой бузины. Кроме того, ежедневно, в течение 8 дней, ей делали нижнее обертывание продолжительностью 1 ч., в последующие 10 дней она выполняла обертывания через день, а дальше - через 2 дня. Через 3 недели больная выздоровела.

У 36-летнего мужчины в течение 8 дней распухло все тело. Отеки появились на голове, шее, руках и ногах, много воды накопилось под кожей. В течение первых 8 дней он применял "испанский плащ" по 2 раза в день, в следующие 9 дней - только 1 раз в день и, наконец, в последние 10 дней - 1 раз в 3 дня.

Пятидесятилетний мужчина жаловался на отеки по всему телу. Его мучила жажда. Недуг вылечили следующим образом: в течение первых 3 недель ежедневно проводили обливание колен, каждую ночь - холодное влажное обтирание и трижды в неделю - короткие обертывания по 1,5 ч., сворачивая простыню в 4-6 раз. После этих 3 недель делали по 3 полуванны и по 3 обливания спины я неделю и дважды в неделю - "испанский плащ" на 1,5 ч., а также ежедневно давали выпить чашку настоя полевого хвоща, который кипятили в течение 10 мин.

Через 6 недель больной выздоровел.

Инфекционные заболевания

Малярия

Малярия - паразитарная болезнь, протекающая с периодическими приступами лихорадки, изменениями крови, увеличением печени и селезенки. Возбудители малярии - простейшие из рода плазмодиев, их размножение и развитие происходят в организме комара и человека. Источником болезни является больной малярией, переносчиком - самка малярийного комара. Заболевание обычно начинается внезапно: появляется сильный озноб, температура повышается до 40-41 °С, затем быстро снижается до нормальной, что сопровождается обильным потоотделением. Ниже приведены средства, помогающие при малярии.

Рецепты

* Залить 1 стаканом спирта или водки 1/4 стакана измельченных листьев сирени и настоять неделю в темном теплом месте. Принимать по 20-30 капель спиртовой или по 50 капель водочной настойки 3 раза в день. Курс лечения 21 день. При необходимости курс можно повторить, сделав перерыв на 5-10 дней.

* Заварить в термосе 1 стаканом крутого кипятка 6 листьев сирени и настоять ночь. Утром натощак выпить 1/2 стакана настоя. Принимать по схеме: 2 дня прием, на третий день перерыв, и так в течение трех недель.

* Смешать 300 г мелких веток сирени с листьями, кипятить их в течение 20 мин. в 1 л воды, дать отвару настояться не менее 2 ч. и процедить. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2-3 недель.

* Данное средство лечения малярии признают лучшим: смешать 20 свежих листьев сирени, 1 ч. л. свежей Польши и 1/2 ч. л. эвкалиптового масла. Настаивать эту смесь 2 недели в 1 л водки и принимать 3 раза в день по 2 ст. л. перед едой в течение 2-3 недель.

* На 8 частей водки взять 1 часть сухого стебля подсолнечника, настоять 6-9 дней и пить во время приступа по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение трех дней.

* Заварить 1 л кипятка 200 г свежих корней подсолнечника и кипятить их в течение 20 мин., настоять 2-3 ч. и процедить через сложенную вчетверо марлю. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день в течение 2-3 недель.

* Настойка крапивы с чесноком. Настоять неделю на 0,5 л водки 1 ст. л. корня крапивы и 3-4 зубчика чеснока, пить по 1 ст. л. 3 раза в день, запивая водой. Этой же настойкой следует натирать тело на ночь.

* Заварить 2 стаканами кипятка 3 ч. л. жареного и мелкомолотого черного кофе, 2 ч. л. тертого хрена и держать на огне 20 мин. после закипания. Процедить и пить горячим по 1/2 стакана 2 раза в день в течение трех дней. Этого срока достаточно для излечения приступа малярии.

* Настрогать кору ивы и несколько дней подряд утром натощак пить чай из этой коры. Для приготовления чая 1/2 ч. л. измельченной коры кипятить в 1-1,5 чашки воды до тех пор, пока не останется! чашка отвара" после этого остудить и добавить мед, так как отвар очень горький.

* Для лечения малярии заварить 1 стаканом кипятка 1/2 ст. л. плодов шиповника, кипятить 10 мин. на малом огне, настоять в течение суток и пить по 1/2 стакана 2-3 раза в день до еды. Можно выпивать по 1 стакану перед сном.

* Настой или сок травы купены душистой. Настой: заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. травы, настоять 40 мин. и пить по 1/3 стакана 3 раза в день, запивая молоком. Сок рекомендуется пить по 1 ч. л. 3 раза в день, также запивая молоком. Наилучший эффект достигается в новолуние или на ущербе месяца.

Энцефалит

Энцефалит - болезнь, характеризующаяся воспалением головного мозга, вызванного болезнетворными микроорганизмами.

Рецепт

* При энцефалите, менингите и воспалении паутинной оболочки мозга (арахноидите) следует пить водный настой корня валерианы, а на пораженное место с внешней стороны втирать в кожу головы 2-3 раза в день концентрированный экстракт корня кровохлебки (измельченные корни залить спиртом или водкой на 21 день, чтобы корни разбухли и приобрели вид жидкой кашицы, после чего корни отжать, а настойку процедить). Лечение длительное, но эффективное.

Эти процедуры нужно чередовать с приемом настойки пиона уклоняющегося (марьяна корня). Залить 100 мл водки 1 ст. л. растертого корня и настоять 9 дней. Пить в течение месяца по 40-50 капель 3 раза в день, После двухнедельного перерыва курс лечения повторить. В качестве вспомогательного средства следует пить настой сухой травы зимолубки зонтичной. Заварить 1/2 стакана кипятка 1 ч. л. травы и настоять, укутав, 2 ч. Пить по глотку 3-4 раза в день. Весной нужно пить сок одуванчика (по 1 ст. л. за 30 мин. до еды). Курс лечения 2 года.

Вирусный гепатит

Вирусный гепатит - инфекционная болезнь, при которой поражается преимущественно печень.

Гепатит группы А (болезнь Боткина, или желтуха) передается с водой, продуктами питания, а также через предметы домашнего обихода.

Печень в этом случае производит в избытке желтую желчь, что вызывает пожелтение склеры глаз и кожи. Для лечения желтухи можно ставить банки выше области печени под правой лопаткой или ниже печени на пространство под ребрами. При желтухе полезно опорожнение желудка с помощью рвоты. Желтуха, перенесенная в детстве, может иметь множество отдаленных последствий. Например, у мужчин лет через пятнадцать может развиваться алкоголизм, а у женщин вследствие желтухи возможно нарушение половых функций и даже бесплодие.

Гепатитом группы В заражаются при попадании в организм вируса из крови больного. Передача вируса гепатита другого вида, не относящегося ни к группе А, ни к группе В, может происходить обоими описанными выше путями.

Рецепты

* Заварить в 1-1,5 стакана кипятка 1 ст. л. ягод жостера слабительного (крушины колючей) и настоять, укутав, 2 ч. Принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день за 30 мин. до еды.

* Употреблять порошок древесного угля (лучше из липы) по 1 ч. л. 2 раза в день, запивая водой.

* Залить 300 мл кипяченой воды 1 ст. л. измельченных корней хмеля, настоять ночь, утром довести до кипения и кипятить на слабом огне 5 мин.

Пить по 100 мл 3 раза в день за 30 мин. до еды. Но лучше этим отваром запивать маленькую щепотку растертых в порошок цветов бессмертника.

* Смешать 20 г корня валерианы, 20 г цветов боярышника, 30 г коры барбариса, 30 г мяты перечной. Заварить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. смеси, настоять 2 ч. и процедить. Пить утром и вечером по 1 стакану

* Смешать по 20 г травы адониса, полевого хвоща, тысячелистника и 40 г травы чистотела. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, варить 2 мин. на слабом огне, настоять 30 мин. и процедить. Пить по 1 стакану утром и вечером.

* Залить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. измельченной свежей травы полыни горькой и держать ее на слабом огне 5 мин., настоять 20 мин. и процедить. Пить по 50-100 мл 2-3 раза в день. Можно также пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день свежий сок полыни в течение 10 дней. Можно применять экстракт полыни горькой, смешанной с водкой в равных пропорциях.

* Пить настойку из плодов шиповника: смешать 1 стакан подсушенных (если свежие) или мелко нарезанных (если сухие) плодов шиповника с 1 стаканом сахарного песка, залить 3 стаканами 70%-го спирта и поставить на 5 дней на солнце. На 6-й день долить еще 2-3 стакана водки и оставить на солнце еще 5 дней, на 10-й день отжать и процедить, Пить по 20 мл 2 раза в день после еды.

* Тщательно размешать 100 г сока травы буквицы, 1 ст. л. меда, 100 мл кипяченой воды. Пить по 1 ч. л. 3 раза в день.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. травы буквицы и настоять 30 мин. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день. Если желтуха сопровождается водянкой, лучше пить свежий сок буквицы, смешанный с медом в равных пропорциях, по 1 ч. л. 3 раза в день, запивая глотком воды или размешивая с небольшим количеством воды.

* Сок листьев редьки открывает закупорки в печени и лечит желтуху.

Туберкулез легких

Туберкулез - хроническое инфекционное заболевание, характеризующееся образованием в разных органах, чаще в легких, специфических воспалительных изменений. Устаревшие названия туберкулеза - бугорчатка, чахотка, злая сухотка, скорбь чахоточная и т. д.

Болеют туберкулезом, кроме людей, домашний скот, в основном крупный рогатый, и домашние птицы, которые могут быть переносчиками заболевания. По наследству туберкулез не передается. С.

Кнейпп считал, что началом туберкулеза обычно служит какое-нибудь гниение в организме, которое потом все больше распространяется и захватывает разные органы тела. Туберкулез может присутствовать в груди, плевре, животе, кишках, почках, горле и т. д. В каждом пораженном месте возникают нарушения кровообращения и состава крови. Если туберкулез только начался, его еще можно излечить. Пока мокрота плавает на воде, есть еще надежды на излечение, если же тонет, помощь бесполезна. При появлении первых признаков развивающегося туберкулеза - подкашливания, небольшого упадка сил, не следует сразу прибегать к общим процедурам, действующим на все тело. При лечении никогда не нужно делать сильнодействующих процедур. Если болезнь гнездится в верхней части тела, нужно делать верхние обтирания вместе с обливанием колен (последнее не более 30 с.) и ходить босиком по мокрой траве или мокрым камням. Лучшая пища в этом случае - молоко, укрепляющие супы, мучнистая пища. Лучший напиток - свежая вода.

Рецепты

* Залить 2 стаканами кипяченого молока (или воды) 1 ст. л. почек сосны (только мужских соцветий), добавить 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сливочного масла, 2 сырых яйца и тщательно все перемешать. Принимать 3 раза в день полностью весь состав. Мужские соцветия - ты-

чиночные колоски - появляются на сосне в конце мая, они сидят кубышечками на коротких ножках и светятся позолотой. Женские соцветия - красноватые пестичные шишечки.

* Смешать 10 г ягод можжевельника, 20 г травы полевого хвоща и 20 г травы горца птичьего (спорыша). Заварить 0,5 л кипятка 3 ст. л. смеси, настоять 30 мин. и процедить. Пить по 2-3 глотка в течение дня.

* Залить холодной кипяченой водой березовый гриб (чагу) на 4 ч., после чего пропустить его через мясорубку или растереть на терке. Одну часть измельченного гриба залить 5 частями кипяченой воды (выше 50 °С) и настоять 48 ч. после чего жидкость слить, отжать и добавить к ней воду, в которой замачивался гриб. Приготовленный раствор можно хранить 4 дня. Принимать по 3 стакана в день в несколько приемов до еды. Этот раствор годится и при воспалении легких.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. листьев крыжовника, настоять 1 ч. и процедить. Пить до 1/3 стакана 3 раза в день.

* При лечении туберкулеза употреблять внутрь настой чайного гриба 7-8-дневной давности по 100 мл (детям по 10-20 мл) 3 раза в день за 1 час до еды.

* Залить 5 частями отстоянной воды 1 часть только что вытекшей смолы сосны (живицы) и настоять 9 дней на солнце в стеклянной посуде. Принимать по 1 ст. л. (иногда по 1/2 стакана) 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Заваривать как чай и пить по 1/2 стакана 3 раза в день цветки сирени. Можно также пить настойку из цветов и почек: залить 1 стаканом спирта или водки 1/4 стакана измельченных листьев и настоять 9 дней. Принимать по 20-30 (настойку на водке - по 50) капель 3 раза в день.

* Измельчить (на терке) свежие корни девясила. Залить 0,5 л водки 1/2 стакана измельченного корня и настоять 9 дней в темном месте при комнатной температуре. Пить по 1 ст. л. перед едой в течение 4-3 месяцев.

* Заварить 1 стаканом воды 20 г исландского мха (лишайника), греть на малом огне 10-мин. и процедить. Пить по 12 ст. л. 4-6 раз в день за 20-30 мин. до еды.

* Для заживления легочных язв (каверн) положить на дно посуды слоем в 1 палец свежие листья мать-и-мачехи, засыпать их таким же слоем сахарного песка, потом снова слой листьев и снова слой песка, и так до тех пор, пока посуда не заполнится доверху. Затем посуду плотно закрыть крышкой, обмазать в этом месте тестом или глиной и закопать в землю на глубину 0,5 м. Через 2-3 недели, когда содержимое превратится в однородную массу, нужно разбавить ее медом из расчета на 1 кг массы - 0,5 кг меда. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

* Принимать порошок или настой багульника болотного на 1 прием вдобавление 0,5 г порошка или не более 1 ст. л. настоя. Заварить 1 стаканом кипятка 10 г цветков багульника и настоять 30 мин. Пить по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* Приготовить настой: залить 0,5 л кипятка или кипящим молоком 4 ст. л. смеси равных количеств соплодий хмеля, листьев крапивы двудомной, травы зверобоя, первоцвета, золототысячника, трифоли, тысячелистника, сабельника, цветущих головок клевера лугового, корней синюхи и цветов калины, настоять в термосе 4 ч. и процедить. Пить полный стакан утром натощак и остальное - поровну перед обедом и перед ужином.

* Промыть 1 стакан майских или июльских дождевых червей и залить их 0,5 л спирта или водки, настоять неделю и Процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день. Этот способ помогал и при других трудноизлечимых болезнях.

* Сжечь в костре или в печке высушенные ветки липы. Уголь истолочь в порошок и принимать по 1 ч. л. 3-4 раза в день, запивая козьим молоком.

* Заварить 1/2 стакана кипятка 1/2 ст. л. измельченных молодых камышовых листьев, настоять 1 ч. и процедить. Пить по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды,

* Приготовить 1 кг липового меда, 1 стакан мелко нарезанных листьев алоэ (больным со слабым сердцем алоэ не рекомендуется), 100 г оливкового масла, 150 г березовых почек и 50 г липового цвета. Растопить в кастрюле мед, добавить к нему алоэ и хорошо проварить.

Отдельно в разных посудах заварить березовые почки (залить 0,5 л кипятка, подержать на малом огне 20 мин. и настоять 30 мин.) и липовый цвет (залить 0,5 л кипятка и настоять 30 мин.), выжать из березовых почек и липового цвета жидкость и влить ее в мед. Полученную смесь разлить на 2 порции и добавить к каждой порции поровну оливковое масло. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день, взбалтывая перед каждым употреблением.

* Заварить 1 стаканом кипятка 15 г цветов и ягод черемухи, настоять, укутав, 2 ч. и процедить. Пить по 2 ст. л. 3-4 раза в день за 20 мин. до еды.

* Растереть в порошок насекомых медведок и смешать их со сладким сиропом в пропорции 1:4. Принимать по 1-2 ст. л. 2-3 раза в день.

* Очень часто при туберкулезе в организме больного не хватает кальция. Для лечения приготовить кальциумит: положить в банку 6 свежих и целых яиц с белой скорлупой (предварительно хорошо вымытых с мылом), выжать туда сок из 10 лимонов и поставить в сухое, прохладное и темное место, накрыв темной бумагой и обернув марлей. Выдержав 7-10 дней до растворения яичной скорлупы, подогреть на водяной бане 300 г меда до жидкого состояния, остудить и влить в банку с приготовленной смесью. Принимать по 1 дес. л. 3 раза в день сразу же после еды. Хранить в прохладном месте.

* Кастрюлю на 2/3 заполнить смесью равных количеств овса и ячменя или отдельно овсом или ячменем, залить кастрюлю почти доверху свежим непастеризованным молоком и добавить слой смальца толщиной в палец, после чего закрыть кастрюлю крышкой, поставить в духовку и варить, периодически доливая молоко, пока не разварится овес (ячмень), Принимать по 100 г смеси 3 раза в день.

* Заварить как чай стебли и листья пустырника и корни цикория обыкновенного и томить 10 мин. Пить 3 раза в день по 100 мл.

* Измельчить руками 4 листа алоэ, залить их 0,5 л спирта или водки и настоять неделю. Принимать по 40 капель 3 раза в день.

* Смешать 400 г сахарной патоки (желтого цвета), 200 г листьев алоэ, нарезанных вдоль на кусочки по 4 см длиной, и добавить 3-5 г канифоли в порошок. Смесью поместить в глиняный горшочек, накрыть вошеной бумагой и поставить в духовку на ночь. Полученную массу процедить через сито. Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 ч. до еды. Через месяц лечения сделать недельный перерыв и повторить лечение снова.

* При туберкулезе знахари советуют питаться молоком, яйцами, салом (собачьим, медвежьим, сурковым, свиным), есть как можно больше фруктов (ягоды калины с медом, яблоки тертые с медом и т. д.), пить соки (морковный сок, сок из листьев подорожника) и принимать витамины. При этом необходимы покой, отдых лежа и чистый воздух в квартире ночью и днем. Пищу принимать следует каждые 2 ч.

* В начале лечения съедать по 50 совершенно свежих вареных куриных желтков в день, а к концу лечения - до 100 в день. Выздоровление наступит через 3-4 месяца. Лечение это очень своеобразное, поэтому применять его необходимо, посоветовавшись с врачом и в том случае, когда никакие иные средства уже не помогают.

* Варить 10 мин. в белом вине корень полыни обыкновенной (на 0,5 л вина 2 ст. л. измельченного корня), добавить в кипящий отвар 1 ст. л. меда и остудить. Пить по 1/2 стакана утром перед едой или по 3 ст. л. в день.

* Залить 1 л горячего молока 40 г измельченного корня окопника и настоять его ночь в термосе или духовке. Принимать по 1 стакану 3 раза в день.

* Смешать по 10 г спорыша и корня солодки. Заварить 0,5 л кипятка 3 ст. л. смеси, кипятить на малом огне 5 мин. и настоять 30 мин. Выпить в течение дня в 5-6 приемов.

* При пневмонии и туберкулезе легких применяется настойка трилистника (арума, алоказии). Рвать его нужно после того, как только появится четвертый листик, а наиболее старый из листьев начинает подсыхать и отмирать. Его нужно осторожно срезать вместе со стеблем, не дожидаясь полного высыхания. Измельчить и залить 100 мл 70%-го спирта - столько его требуется на лист размером с ладонь взрослого человека. Настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить и принимать строго по схеме: на столовую ложку

воды 3 раза в день за 30 мин. до еды: 1-й день - по 1 капле настойки; 2-й - по 2 капли; 3-й - по 3 капли и т. д. Увеличивая дозу настойки трилистника на одну каплю ежедневно, довести прием до 52 капель - 1 ч. л. И с этого момента принимать по 1 ч. л., пока не закончится вся настойка. На курс лечения требуется 150-200 мл настойки. Превышение нормы дозировки опасно.

* Для лечения туберкулеза легких и других грудных болезней нужно набрать весной сосновых или еловых шишек, высушить их в тени. Заварить 2 стаканами кипятка 1 ст. л. шишек, довести до кипения и кипятить на слабом огне в течение 30 мин. Пить утром и вечером по 1 стакану.

* Семена горчицы считаются хорошим средством против начинающегося туберкулеза легких. В этом случае их нужно глотать по щепотке 3 раза в день.

* Народная медицина рекомендует применять при туберкулезе мед не только с молоком, но также и с различными жирами и другими высококалорийными веществами. Нередко при этом добавляют еще сок алоэ.

* Промыть листья алоэ, измельчить их и отжать сок. 150 г сока алоэ смешать с 250 г-меда и 350 г вина (кагора), настоять в темном месте при 4-8 °С в течение 4-5 дней. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Листья алоэ в возрасте 3-5 лет выдержать в темноте при 4-8 °С в течение двух недель. Затем их промыть в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3, Оставить стоять на 1-1.5 ч. Полученный сок отжать. 100 г сока смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 ст. л. с 1 стаканом горячего молока 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* При першении в горле и при кровохарканье помогают яйца всмятку Также полезно пить козье и овечье молоко, есть мясо ежа и раков. Больных воспалением легких и туберкулезом следует кормить склеивающими веществами: белым хлебом, лапшой, просяной кашей, можно есть жареное мясо, но следует избегать соленого. Вареная морковь считается здоровой пищей для худосочных и страдающих одышкой. кашлем. туберкулезом легких, запорам и геморроем.

Из лечебной практики С. Кнейппа

Катары большей частью появляются оттого, что человек быстро входит в сильно нагретую или даже теплую комнату после пребывания на холоде, на открытом воздухе или на сквозняке. При появлении боли в горле надо немедленно выйти на улицу и там спокойно походить минут десять, после чего снова войти в дом.

Мужчина на протяжении 14 лет ежегодно страдал хрипотой в период от октября до мая. Для излечения он ежедневно стоял в воде до колен и делал по утрам или ночью, вставая, полные влажные обтирания. Уже через 12 дней его застарелая болезнь исчезла.

Одиннадцатилетняя девочка потеряла голос и в течение нескольких месяцев могла говорить с большим трудом и хриплым голосом. Она была худенькой и слабой, имела бледный цвет лица. Девочка выздоровела в течение двух месяцев благодаря следующим водным процедурам: дважды в день - хождение босиком по траве, 3-4 раза в день - шаль, 4 раза в неделю принимала сидячую ванну, а в последние 3 недели купалась в теплой воде в теплую погоду. В процессе лечения она пила много молока - по 1 ст. л. через 1 ч. В остальном питание было обычным.

Мужчина потерял голос, хотя горло у него было здоровым, а фигура - тучной и полнокровной по сравнению с конечностями. В данном случае нужно было применить средства, отвлекающие кровь, лечение самого горла ни к чему бы не привело. Раз в неделю ему делали по одной ножной и головной паровой ванне (для сильного потения) и сильные верхние и нижние обливания, чтобы "сжать расширенные части тела" 4 раза в неделю он принимал холодную ванну до подмышек (не более 1 мин.) и делал при этом усиленные верхние влажные обтирания, а затем - "испанский плащ". Через 4 недели - одно верхнее и одно нижнее обливания в неделю и полуванна с верхним влажным обтиранием. Лечение было

продолжительным, и в течение всего времени лечения процедуры выполнялись в указанном порядке.

У 18-летней девушки после перенесенного дифтерита появились сильные головные боли, а через несколько недель после теплой ванны она потеряла голос. Больная делала ингаляции, принимала различные лекарства, но это ей не помогло. У нее отсутствовал аппетит, она постоянно мерзла. Голос в этом случае можно вернуть укреплением ослабленного, истощенного тела посредством обертываний.

Мужчине трудно было разговаривать. Ранее у него сильно болел палец, после чего, по его словам, и появились трудности с голосом. Голова его была несколько увеличена, как бы вздута, на правой стороне, ниже уха, имелась небольшая опухоль. Больной палец, без сомнения, не был долечен, ядовитые вещества не были удалены. Для того чтобы вылечить горло, нужно сначала вывести эти вещества из тела, а потом - из головы. Первого можно достигнуть с помощью мешка и шали. Больной должен был в течение трех дней влезать каждый раз на 2,5 ч. в мешок, предварительно смоченный в отваре из овсяной соломы, а затем уже через день накладывать шаль на 1 ч. После двух недель такого лечения ему делали 3 раза в неделю полное влажное обтирание и, кроме того, 1 раз в неделю - "испанский плащ".

Если после всех этих процедур язык все еще будет болеть, можно принять 2 головные паровые ванны в разные дни.

У мужчины крепкого телосложения в течение года была заложена грудь, он с трудом ходил, трудно дышал и мучился одышкой. Лечили его следующим образом: в течение первых четырех дней ежедневно проводили 3-4 верхних обливания и 2 раза в день хождение в воде по колену.

После этого в течение пяти дней ежедневно 2 верхних обливания, обливание спины и 1 полуванна, хождение по воде. Кроме того, 3 раза в неделю - шаль. После этих пяти дней ежедневно обливание спины, верхней части тела и колен. Лечение оказалось очень эффективным.

У девушки был сильный сухой кашель и усиливающийся жар. Врач определил у нее начало воспаления легких. Лечение было следующим: творог из свернувшегося молока вместе с сывороткой намазывали слоем толщиной в 1,5 пальца на кусок полотна и накладывали этот пластырь на место, где ощущалась колющая боль, и откуда воспаление могло распространиться дальше. Это средство хорошо вытягивает жар. Накладывая такой пластырь 2-3 раза в день, можно снять сильнейший жар. При таком лечении больной должен принимать по 1 ложке оливкового масла 2 раза в день. Если жар все еще остается велик, то нужно по 2 раза в день обертывать тело больного в холодную мокрую простыню. Можно также обернуть ноги до икр в платок, намоченный в воде (можно прибавить к ней немного уксуса), и смачивать вновь по мере высыхания платков. Вместо платков можно надеть мокрые носки, а поверх них натянуть сухие. Накладывая пластырь 5-6 дней с самого начала болезни, можно выздороветь за неделю.

Больной с трудом дышал, сильно кашлял и испытывал позывы на рвоту. У него была высокая температура и сильные боли в груди. Больного обернули в мокрые простыни, а на больное место положили пластырь из творога. Внутри ему дали ложку оливкового масла. Через 6 дней такого лечения больной был вне опасности.

У крепкого мужчины началась сильная лихорадка. Его бросало то в сильный жар, то в холод, дыхание было очень горячим, голова воспалена, и врач решил, что у него воспаление мозга. Болезнь началась с головной боли, слабости, ощущения усталости и озноба. Через 10 дней он умер. При вскрытии выяснилось, что мозг цел и невредим и что больной умер от воспаления легких. Как же его нужно было лечить?

Больному следовало в течение 3-4 ч. через каждые 30 мин. делать влажное обтирание спины, груди и живота. Это должно было значительно уменьшить жар. Затем ему необходимо было сделать верхние и нижние компрессы и через каждый час смачивать ноги мокрыми носками.

Сорокалетний мужчина страдал периодическими продолжительными припадками удушья. В процессе лечения ему в течение нескольких дней давали настои из тернового цвета, вызывающий хороший стул.

Кроме того, он делал короткое обертывание, верхний и нижний компрессы, полуванны и полные ванны продолжительностью не более 1 мин. и "испанский плащ". Процедуры желательно проводить в следующем порядке: сначала - короткое обертывание (оно способствует удалению газов и устранению причин их накопления), затем как продолжение первой процедуры верхний и нижний компрессы. Цель этих первых процедур - укрепление организма. Далее - "испанский плащ", способствующий выделению через кожу вредных веществ, и, наконец, полуванны для укрепления организма. Лечение в таком случае должно продолжаться 4-6 недель

У мужчины было сильное воспаление легких, переросшее затем в эмфизему легких. Он сильно и часто кашлял, потерял аппетит.

Для лечения он ежедневно делал по 2 верхних обливания и по 2 раза в день ходил по воде в течение 3-5 мин., 3 раза в неделю он использовал шаль и через день - сидячую ванну продолжительностью 1 мин. Внутрь больной принимал отвар из верблюжьего сена, сваренного с медом, через каждый час по 1 ложке. Сначала кашель усилился и сопровождался выделением мокроты в большом количестве. Через 3 дня кашель и выделения уменьшились, а через 2 недели больной выздоровел.

Больной катаром легких и зева в течение 20 дней делали по 2 раза в день верхнее обливание и сразу же после этого обливание колен и 2 раза в неделю - короткое обертывание. Кроме того, ежедневно она принимала по 2 чашки настоя из отвара укропного семени крапивы и подорожника малыми порциями. После этого кашель прекратился, больная выздоровела.

Женщина заболела туберкулезом легких, сильно ослабла, даже ходить более 15 мин. не могла. Лечение ее заключалось в продолжительном пребывании на свежем воздухе, хождении босиком по мокрой траве и холодных ваннах, сначала кратковременных, а затем все более продолжительных. Через 5 недель такого лечения она излечилась.

Мужчина имел бледный цвет лица, отсутствие аппетита и сил, его беспокоили стесненное дыхание и кашель. В процессе лечения он по 2 раза в день делал верхнее обливание, сначала по 30 с., а затем до 1 мин., и каждый день ходил босиком по мокрой траве и камням (поздней осенью в таких случаях можно ходить босиком по свежему снегу)

Через 2 недели он продолжал делать только верхние и нижние обливания по 1-2 в день. Через 6 недель больной выздоровел.

Лечение болезней у детей

Болезни у детей возникают по разным причинам, которые условно можно разделить на две группы:

- 1) факторы, способствующие возникновению болезней;
- 2) факторы, непосредственно вызывающие болезни.

К первой группе относится наследственная предрасположенность. Чаще всего это аллергические заболевания, нарушения обмена веществ нервно-психического происхождения. В таких случаях необходима определенная профилактика. Например, в вашей семье имеется наследственная предрасположенность к сахарному диабету. Если перегрузить организм ребенка углеводами, он заболит диабетом, если же вы постараетесь ограничить долю углеводов в питании ребенка, диабет у него может и не развиваться.

Врожденные пороки и родовые травмы делают ребенка более восприимчивым к болезням. Например, врожденный порок сердца способствует бронхиту и воспалению легких. Дети, перенесшие бытовую травму, склонны к судорожным состояниям.

На развитие болезни у детей влияют бытовые факторы, перенесенные инфекционные заболевания, психоэмоциональные перегрузки, возрастные изменения в организме.

Болезни глаз

Рецепты

* Если ребенок часто плачет, у него может появиться на зрачке бельмо, которое нужно лечить выжатым соком паслена.

* Если у детей опухают глаза; смачивать их молоком, после чего промывать отваром ромашки, а также настоем базилика огородного.

При ячменях на глазах: применять компрессы из 10%-го водного настоя софоры японской.

Болезни ушей

Отит опасен осложнениями. Если не лечить его вовремя, он может стать хроническим и быть причиной частичной потери слуха.

К сожалению, у детей, особенно в первые годы жизни, отит возникает часто. К этому располагают анатомические особенности органов слуха ребенка. Евстахиевы трубы, соединяющие носоглотку с барабанной полостью, у него короче и шире, чем у взрослого. А при респираторных инфекциях, которыми часто болеют дети, воспалительный процесс поражает в основном носоглотку. И через короткую евстахиеву трубу инфекция легко проникает в барабанную полость, где как бы "хранится" инструмент звукопроводения - слуховые косточки, мышцы, нервы, сосуды. Отит приходит "изнутри", а не "снаружи" и потому основной путь профилактики - закаливание, которое дает возможность организму ребенка противостоять респираторной инфекции.

Чтобы не провоцировать попадание слизи из носа в ухо, учите малыша правильно сморкаться, зажимая сначала одну ноздрю, потом другую. Причиной отита у грудных детей может стать обильное срыгивание, поэтому держите ребенка после кормления вертикально. Поскольку грудной ребенок все время лежит, велика вероятность, что при насморке инфекция попадет в ухо. Поэтому, если у "грудничка" насморк, переворачивайте его почаще с одного бока на другой, старайтесь брать на руки, иными словами, не давайте долго лежать на спине.

Возникновению отита способствуют и аденоиды, так как разрастание аденоидной ткани провоцирует развитие воспалительного процесса, нарушает носовое дыхание.

Рецепты

* Если из уха течет жидкость, необходимо положить ребенку в ухо немного шерсти, смоченной смесью меда и вина, в которую добавить немного квасцов или шафрана. Иногда достаточно смачивать шерсть только терпким вином. Если уши болят от ветра или сырости, их можно лечить семенами можжевельника, которые необходимо сначала прокипятить в масле, а затем, остудив, закапывать отвар в ухо.

* Если у ребенка болят или гноятся уши, налить в эмалированную посуду 1 стакан воды, положить туда 5 лавровых листьев, довести до кипения и настоять 2-3 ч., плотно укутав. Закапывать в больное ухо по 3-4 капли полученного отвара и пить его в теплом виде по 2-3 ст. л. Процедуру повторить 2-3 раза.

* При отитах: вложить в ухо листок герани, предварительно вымытый и просушенный. Через 10-15 мин, боль утихнет. Если болезнь зашла далеко, следует делать аппликации на больное ухо лепешкой, приготовленной следующим образом: муку пшеничную, ржаную либо овсяное толокно замесить на камфарном спирте, предварительно разведенном на воде в соотношении 1:2, добавить взбитое куриное яйцо и 1 ч. л. льняного масла. В лепешке должно быть отверстие посередине, чтобы ушная раковина оставалась свободной. Приложив лепешку к больному уху, следует наложить сверху компрессную вощеную бумагу. Ес-

ли под рукой окажется невыделанная заячья шкурка, нужно приложить ее мездрой к уху и укутать шерстяным платком на всю ночь.

Заболевания десен, полости рта

Рецепты

* Если на деснах появляется что-то наподобие ожога, следует смазывать их нагретым до температуры тела маслом и воском.

* При молочнице делать примочки из смеси: 1 часть уксуса и 3 части отвара из шалфея. Отвар: 20 г травы на 1 стакан кипятка, настоять 1-2 ч. и процедить.

Насморк

Рецепты

* Растворить 1 ч. л. меда в 2 ст. л. теплой кипяченой воды. Намотать на спичку ватку, намочить ее этим составом и закладывать в нос на 20 мин. Если малыш беспокоен, тревожится, то сначала проработать ему одну ноздрю, а затем вторую.

* Для детей от 3 лет; размять 1 дольку чеснока, залить 2 ст. л. теплой кипяченой воды, настоять 40 мин. в плотно закрытой баночке, затем процедить и быстро закапывать в одну и другую ноздрю.

* При затяжных насморках: сшить узенький мешочек из льняной ткани, вложить туда теплую, круто сваренную пшеничную кашу и наложить мешочек так, чтобы он аккуратно обнимал гайморовы пазухи. Держать до тех пор, пока будет сохраняться тепло. Таким же образом можно применять подогретую соль.

* При синуситах и ринитах, при аллергических насморках можно закладывать в нос ватку, смоченную настоем следующего состава: взять по 1 ч. л. цветов зверобоя, порошка листьев эвкалипта, порошка листьев шалфея и лавровишни, фиалки трехцветной, корня солодки голой, череды трехраздельной и сока чистотела. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять ночь, процедить, а затем подогреть. Держать ватку в носу 20 мин. Срок лечения 20 дней. Одновременно следует 3 раза в день пить по 1/2 стакана настоя из трав череды, цветов цикория, зверобоя и календулы (в равных пропорциях): травы измельчить, перемешать. Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси и настоять ночь.

Болезни горла и легких

Рецепты

* При расстройстве дыхания: помазать оливковым маслом за ушами, а также смазать заднюю часть языка и вызвать рвоту. Кроме того, капать в рот горячую воду и дать полизать немного льняного семени с медом.

* При бронхите: поджарьте на свином сале 2 яйца и посыпьте их солью. Когда полученное средство остынет, положите его на ночь на грудь ребенка.

* При бронхите в начальной стадии: выпить 1 ч. л. касторового масла.

* При синусите: закапывать в нос свежее коровье масло (растопив кусочек размером с кукурузное зерно). В 1-й вечер в правую ноздрю, во 2-й - в левую и т. - д.

* При синусите закапывать 2-3 капли сока тертого клубня цикламена в каждую ноздрю в течение 2-3 дней подряд по 1 разу в день.

Астма бронхиальная

Рецепты

* Высушить 40 листьев мать-и-мачехи и настоять их в течение ночи в 0,5 л водки. Каждый вечер эти листья класть больному на грудь (количество листьев зависит от поверхности, которую нужно ими покрыть) до тех пор, пока не используете все листья. Второй способ: в 1-й вечер положить 1 лист на грудь ребенка, во 2-й вечер - на спину, между лопатками, и продолжать чередовать расположение листьев до полного их использования.

* Залить 2 л кипятка горсть высушенных цветов мать-и-мачехи и настоять их до температуры тела ребенка. Затем облить ребенка этим настоем и натереть смесью из 1 ч. л. меда и 1 рюмки водки.

* При астме в начальной стадии помогает крем, приготовленный из толченого аспирина и чистого свиного жира в соотношении 1:4. Полученной мазью смазывать грудь ребенка в течение 10 дней.

* Заварить кипящей водой 40 головок лука-севка и держать до тех пор, пока они не размокут. Затем поместить их в 0,5 л оливкового или подсолнечного масла и размять. Полученное пюре принимать до еды по 1 ст. л. утром и вечером. Этот способ пригоден и для взрослых.

Желудочно-кишечные заболевания

Рецепты

* При расстройстве пищеварения давать ребенку несколько раз в день истолченную в порошок кутикулу - внутреннюю часть пленки желудочка курицы. Пленку промыть, высушить, истолочь в порошок и давать на кончике ножа с 1 ч. л. кипяченой воды.

* Если пучит живот, давать пить укропную воду: заварить 1 стаканом кипятка неполную 1 ст. л. укропа, настоять ночь и процедить. На живот класть компресс из подогретой молочной сыворотки - это предохранит и от пупочной грыжи.

* При поносе давать отвар: 1 ч. л. недробленого риса залить 0,7 л холодной воды и кипятить на медленном огне до полной готовности риса. Отвар без риса давать в теплом виде по 1/3 чашки каждые 2 ч. Сделать клизму из отвара ятрышника: 1 ч. л. порошка настоять 2 ч. в 1 стакане кипятка.

* Пить по 1 ст. л. сгущенного сока моркови утром и вечером (можно и чаще).

* При поносе надо сделать припарку на живот из семян розы, сельдерея или аниса. Можно прикладывать повязку из намоченных уксусом тканей или проса, прокипяченного в воде с добавлением небольшого количества уксуса. Кормить ребенка в это время надо сваренным в воде мякишем хлеба и толокном,

* Если у ребенка запор, дать ему немного меда и осторожно обтирать живот оливковым маслом.

* Если дети плачут от резей в животе, нужно делать припарки на живот с горячей водой или большим количеством согретого масла, смешанного с небольшим количеством воска.

Сладости, которыми балуют родители своих детей, перегружают пищеварительный тракт, что приводит к нарушению обмена веществ.

Рецепты

* Смешать по 1 ст. л. цветы календулы, очанки, листья барбариса, цветы бессмертника (тмина песчаного), траву череды трехраздельной. 1 ст. л. полученной смеси залить 1 стаканом кипятка, настоять ночь. Детям до 10 лет выпивать 1/3 стакана за 30 мин. до еды; для тех, кто старше - 2 ст. л. на 0,5 л кипятка по 3/4 стакана 3 раза в день. Лучший эффект достигается при применении этой смеси в порошке. На ночь накладывать компресс на область желудка и на левый бок: на льняную тряпочку шириной в ладонь, смоченную в теплой простокваше, наложить компрессную бумагу и завязать теплым платком. Продолжительность лечения - 4 недели. При этом сахар в рационе следует заменить медом.

* Натереть черную редьку, не снимая кожуры, выжать 1 стакан сока и смешать со 100 г гречишного меда. Давать по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой. Лечение - 40 дней.

* Взять в равных частях листья и цветки черники, высушенные в тени, под навесом, створки фасоли, листья и цветки земляники лесной, плоды репейника (лопуха), корень цикория, цветы василька полевого, листья и цветы клюквы и рыльца (волоски) кукурузы, тщательно все перемешать. Залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси и настоять ночь. Пить

до еды по 1/3 стакана. Во время лечения не следует увлекаться сыромолочными продуктами. При этом предпочтительнее употреблять мед.

* Очень хорошие результаты дает применение цветов софоры японской. Залить 0,5 л кипятка 2 ст. л. цветов и настоять в течение ночи. Детям до 10 лет пить по 1/3 стакана, после 10 и взрослым - по 3/4 стакана.

* Применять настойку календулы: 1 ст. л. цветков, настоянная в течение ночи на 1 стакане кипятка, или же 30 капель спиртовой настойки календулы по 3 раза в день за 30 мин. до еды. Лечение длится от 40 до 60 дней. Во время лечения вместо сахара употреблять мед.

* Неплохой результат дает 20-дневное употребление тыквы. Ежедневно съедать на ужин тыквенную кашу: 1 стакан пшена сварить в 2 л воды до полного разваривания, натереть 200 г сырой тыквы, добавить в кашу и варить еще 20 мин. Подсолить немного и добавить 1 ч. л. растительного масла.

Диатез

Рецепты

* Скорлупу сваренного вкрутую и остывшего куриного яйца варить 2 мин. и хорошо высушить (но не в духовке и не на солнце), предварительно удалив всю пленку, выстилающую ее изнутри. Растереть в фарфоровой посуде или в кофемолке до порошкообразного состояния и выжать в порошок лимонный сок (сок нельзя заменять лимонной кислотой). Этот порошок рекомендуется давать детям: от 6 месяцев до 1 года - на кончике ножа и 3-5 капель сока; от 1 года до 2 лет - в 2 раза больше порошка и 6-8 капель сока; от 2 лет и старше - втрое больше и 10-12 капель сока. Принимать порошок 1 раз в день в течение 1-3 месяцев. После перерыва курс лечения повторить.

* Пить по 1 ст. л. 3 раза в день сгущенный отвар коры калины в смеси с отваром ромашки (1:4). Отвар готовится следующим образом: заварить 1 стаканом кипятка 10 г коры, довести до кипения и греть на малом огне 30 мин., процедить.

* При экссудативно-катаральном диатезе можно пользоваться зверобойным маслом. Пищу следует готовить на воде, настоянной на яичной скорлупе (из 15-20 яиц). Для этого тщательно вымытые (с хозяйственным мылом) куриные яйца - лучше с коричневой окраской - сварить, снять скорлупу, сложить ее в 3-литровую банку, залить кипятком и настоять сутки. Можно пользоваться этой водой для умывания малышей, можно поить их этой водой.

* Пить отвар цветочных сережек ольхи по 1 ст. л. 3-4 раза в день: 15 г сережек на 1 стакан воды.

* Один раз в день принимать по 0,5 г порошка багульника болотного или не более 1 ст. л. отвара: 10 г цветков багульника заварить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. и процедить.

* Отварить в 1 стакане молока 20 г корня лопуха и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды.

* Пить отвар мать-и-мачехи: 10 г травы залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 мин. и процедить. Принимать по 2-3 ст. л. 3-4 раза в день.

* Делать припарки из листьев капусты, сваренных в молоке и смешанных с отрубями.

* Принимать ванны с отваром одного из следующих растений: веток можжевельника, травы гравилата, душицы, кирказона, мяты, ромашки дисковидной, травы череды. 50-100 г травы на ведро воды.

* Принимать ванны из отвара листьев смородины черной: листья кипятить 15 мин. в эмалированной баке или ведре (если свежие - 5 кг, если засушенные - 1-1,5 кг). Настоять 2 ч. и вылить в ванну, разбавив водой до необходимого объема.

* Детям, вышедшим из младенческого возраста, страдающим экссудативным диатезом, рекомендуется пить 2-3 раза в день по 1 ч. л. 0,5 стакана чая (суточная доза) и отвар земляники.

Кожные заболевания

Рецепты

* При сухой коже на голове или руках ребенка: 1 раз в месяц смазывать ему голову касторовым маслом за сутки до мытья. Масло втирать в волосистую часть кончиками пальцев и надевать на ночь косынку.

После мытья волосы будут блестящими и шелковистыми. Вместо касторового масла можно пользоваться репейным, приготовив его следующим образом: 100 г сухого корня лопуха паутинистого перемолоть в кофемолке, залить 300 г рафинированного подсолнечного масла и настоять 10 дней в теплом месте.

* При появлении на бедрах ребенка потертостей и опрелостей: присыпать эти места ячменной или чечевичной мукой. В качестве присыпки можно использовать поджаренные и размолотые в кофемолке зерна фасоли.

* При крапивнице: растворить в 1 стакане кипяченой воды 3 капли "царской водки", принимать от 1 до 3 капель в течение 3 недель.

* При экземе, дерматитах, нейродермитах очень эффективны плоды софоры японской. Сухие плоды размельчить на мясорубке, 1 ст. л. массы залить 1 стаканом кипятка и настоять ночь. Пить настой в теплом виде.

* Смазывать пораженные места мазью следующего состава: 100 г куриного (гусиного, индюшачьего) жира, 50 г измельченных ягод софоры японской, 100 г пчелиного воска, 10 капель жидкого березового дегтя протопить в глиняном горшочке 4 ч. (не забыв положить на горелку обыкновенный кирпич). Смесь должна еле-еле вскипать. Затем процедить смесь через марлю и остудить. Эту мазь (но только без добавления дегтя) можно применять при ожогах.

* Если с головы долго не сходит корочка, следует применять масло из травы зверобоя. Собрать цветки, подсушить их, затем растереть в порошок, залить 100 г порошка 1 л подсолнечного или льняного масла и настоять 12 дней в теплом месте. После процеживания смазывать голову малыша за 8-10 ч. до купания и сразу же после купания.

* Если у ребенка прыщи превращаются в язвы, рекомендуется промывать их медовой водой с добавлением небольшого количества природной соды.

Гельминтозы

Рецепты

* Приготовить настой полыни цитварной и давать его пить в молоке соразмерно с возрастом ребенка. Иногда к животу прикладывают горькую полынь.

* При появлении мелких глистов: смешать в равном количестве девясил высокий и чистотел большой, после чего залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 30 мин., добавить 50 г сахара или меда и пить с чаем по 1 ст. л. 3 раза в день.

* Листья персика, сваренные в уксусе с мятой и квасцами, изгоняют глистов у детей.

Беспокойный сон

Рецепты

* Если ребенок плохо спит, плачет и мается, положите ему под матрасик осиновую ветку, а под изголовье - корень валерианы, завернутый в марлю. Одновременно следует давать ему настой ромашки лекарственной по 1 ч. л. 5-6 раз в день. Настой готовится следующим образом: неполную 1 ст. л. ромашки заварить 1 стаканом кипятка и настоять ночь. Процедить и давать в теплом виде. Можно приложить к темени и к вискам ребенка кожуру или семена мака, предварительно смешав их с маслом латука и маковым маслом.

* При страшных снах из-за переедания и чрезмерного употребления жидкости надо давать мед, чтобы пища переварилась и опустилась вниз.

* При беспокойных снах: ранним утром, когда выпадет роса, разложить поверх травы чистую белую простыню и, когда она достаточно хорошо пропитается влагой, плотно обернуть ею ребенка и уложить спать до тех пор, пока простыня не высохнет.

* Прокипятить в эмалированной посуде 1 кг речного песка и, когда вода остынет, облить ею больного ребенка.

Ночное недержание мочи

Это заболевание проявляется в непроизвольном мочеиспускании во время сна. Причины его разнообразны. Оно может быть следствием врожденной недоразвитости мочевого пузыря, общей недостаточности физического развития ребенка или заболеваний мочеполовой системы, инфекции, переутомления, психических или физических травм, испуга, неблагоприятных бытовых условий, недостаточного питания, переохлаждения и т. п.

Иногда недержание появляется из-за функциональных или органических (опухоль, воспаление) изменений в центральной нервной системе. Для предупреждения ночного недержания мочи очень важно с раннего детства вырабатывать у ребенка способность управлять мочеиспусканием.

Одни дети мочатся около полуночи, другие - ближе к утру. В первом случае сон и тепло расслабляют мочевой пузырь. Он больше не может удерживать мочу. Ребенок не должен есть фрукты, фруктовые соки, сладкие напитки. Он также не должен потреблять в большом количестве растительное масло. В данном случае хорошее блюдо - корень репейника и морковь, мелко нарезанные и приправленные небольшим количеством кунжутного масла и соусом тамари. Давайте его каждый день понемногу. Введите в ежедневный рацион гречневую кашу. Если такой ребенок съест яблоко после обеда, он обязательно измочит постель.

Во втором случае, когда ребенок мочится ближе к утру, происходит следующее: жидкость в мочевом пузыре накапливается, мочевой пузырь крепкий, и он сжат. Способность мочевого пузыря удерживать мочу ограничена. Он недостаточно расширяется по мере того, как наполняется. Мочевой пузырь надо расслаблять. Давайте ребенку слегка обваренные овощи. Пусть ест хрустящие овощи и очень мало соли. После обеда ему можно дать вареное яблоко, кусочек яблочного пирога или немного теплого яблочного сока. Гречневую кашу следует ограничить.

Кроме того, необходимо делать компрессы, которые стимулируют кровообращение в нижней части живота: они расширяют очень сжатый мочевой пузырь и сжимают очень расслабленный. Так что метод эффективен в обоих случаях. Компресс делать следующим образом: положить в марлю или в хлопковый мешочек натертый имбирь и выжать из него сок в горшочек с горячей водой чуть ниже температуры кипения. Окунуть полотенце в имбирную воду, сильно выжать его и приложить очень горячим к месту лечения. Второе, сухое полотенце можно положить сверху, чтобы снизить потерю тепла. Горячее полотенце прикладывать каждые 2-3 минуты, пока кожа не покраснеет. Компрессы делать после обеда, перед укладыванием ребенка спать.

Еще быстрее энурез проходит в тех случаях, когда вы приобщаете своего ребенка к физическим упражнениям и спорту, отвлекаете от сидения перед телевизором. При этом старайтесь с 17 часов не давать ребенку жидкости (кроме рекомендованных настоев), а за полчаса до сна пусть он съест кусочек хлеба с солью, и так в течение 40 дней.

Выберите момент перед сном, когда ребенок еще не спит, но уже не бодрствует (парадоксальная фаза сна), когда у него слипаются глаза. Именно в этот момент ласково положите свою теплую руку на голову ребенка и тихим голосом произнесите: "Ты спишь, ты хорошо слышишь мой голос", повторяя эту фразу несколько раз с паузами в 10-15 с, но так, чтобы не разбудить ребенка полностью.

Если ребенок еще не заснул; можно продолжать произносить эту фразу таким же голосом с такими же паузами. В паузах между произнесением этой фразы нужно внушать ему:

"Как только захочется помочиться (лучше использовать слово, принятое в данной семье), ты проснешься и позовешь маму (папу)". Для детей постарше:

"Как только тебе захочется мочиться, ты тотчас же проснешься, почувствуешь легкость и бодрость в теле и пойдешь в туалет мочиться. Теперь ты глубоко спишь спокойным сном до тех пор, пока не захочешь мочиться". Внушение длится 3-5 мин. Детям не давать пить на ночь, приучать их спать на боку, а не на спине или животе. Недержание мочи происходит только в положении лежа на спине. Обвяжите своего ребенка перед сном полотенцем так, чтобы жесткий узел оказался на спине. Он будет постоянно мешать ребенку занять "опасное" положение.

Рецепты

* Для укрепления организма детям от 8 до 13 лет надо ходить в холодной воде по икры в течение 3-5 мин., после чего бегать по комнате или на свежем воздухе. Эти процедуры следует повторять несколько дней подряд. Руки необходимо ежедневно держать в холодной воде по 2 мин. Желательно во время процедур пить по 1 стакану настоя тысячелистника: по 1/2 стакана утром и вечером.

* Употреблять кисель или настой сушеных плодов черники.

* Заварить 1 стаканом кипятка 10-15 г листьев подорожника, настоять 20 мин. и принимать по 1 ст. л. 3-4 раза в день.

* Заварить стаканом кипятка 10-20 г травы фиалки душистой, кипятить на малом огне 10 мин., процедить и принимать по 2-3 ст. л. 3 раза в день (или по 1 ст. л. 5-6 раз в день после еды).

* Заварить стаканом кипятка 2 ст. л. травы зверобоя, кипятить 10 мин. и принимать по 0,5-1 стакану холодного настоя на ночь.

* Рекомендуют заваривать и пить как чай смесь из двух трав - зверобоя и золототысячника в равных пропорциях. При этом из диеты необходимо исключить арбузы, сельдерей, спелый виноград и спаржу до тех пор, пока осложнение не пройдет полностью.

* Около 2 кг сердечника лугового (это растение обладает лучшими лечебными свойствами в мае, когда оно готовится к цветению) отварить в 10 л воды, процедить, остудить и в 7 ч. вечера, перед сном посадить ребенка в этот отвар. Отделенную от отвара траву перемешать с небольшим количеством свиного сала и наложить как припарку в первый вечер на живот; на следующий - на поясницу. Припарку следует оставить на всю ночь. Эту траву целительница Ванга рекомендовала при условии, что у ребенка расстояние между позвонками не слишком велико. В противном случае перед купанием в отваре сердечника необходимо летом принять 10 солнечных ванн, предварительно смазав поясницу ребенка оружейным маслом, а зимой хорошо прогреть поясницу грелками в течение 40 мин. или обернуть шерстяным платком.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. семян укропа и хорошо настоять в теплом месте (лучше залить в термос). Всю смесь нужно выпить в один прием. Такой способ позволяет излечить недержание за неделю.

* Вечером пить как можно меньше и принимать 3-4 раза в день состав из 2 г порошка семян подорожника в 30 г макового сока (головку мака отварить в 1/2 стакана воды).

* Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. сухих листьев подорожника, настоять 2 ч., процедить. Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день за 20 мин. до еды. Можно с успехом использовать и сок подорожника.

* Заварить стаканом кипятка 1 ст. л. Сухих или свежих плодов черники и ежевики, настоять 40 мин. Пить по 100 мл 4 раза в день.

* Пить 3 раза в день по 50 капель свежего сока травы пастушьей сумки, запивая его 1 ст. л. воды. Можно принимать настой (из 3 ст. л. травы на 1 стакан кипятка) по 1/3 стакана 3 раза в день.

* Пить без особой нормы водный настой или чай из сухой травы шалфея. Настой готовить из 50 г травы на 1 л кипятка.

* При непроизвольном ночном мочеиспускании: приготовить смесь из ягод брусники - 1 ст. л., листьев брусники - 1 ст. л., травы зверобоя - 1 ст. л. Смесь кипятить 10 мин. в 3 стаканах воды, настаивать 1 ч., процедить. Принимать по полстакана 5 раз в день.

Если у ребенка, наоборот, плохо отходит моча, ему необходимо есть побольше арбузов, дыни, свежую капусту, пить клюквенный морс, настой ягод и листьев земляники, отвар ягод крыжовника, грушевый сок. И постарайтесь запастись на зиму сухой травой укропа и корнями петрушки. Настой травы укропа или корня петрушки (100 г на литр кипятка) - отличное мочегонное средство. Настаивать 1 ч., пить по 1/3 стакана 3 раза в день в течение двух недель.

Грыжа

Рецепты

* Положить на пупок старую медную монетку или кругляшок меди как аппликацию, закрепить ее лейкопластырем и держать так до полного исчезновения грыжи. Во время купания снимать.

* Если у ребенка появилась грыжа, следует постараться ее вправить и наложить на нее лейкопластырь, поверх которого больное место обмотать бинтом, повторяя эту процедуру в течение 10-15 дней. Если и после этого грыжа не пройдет, необходимо попытаться вправить ее снова и повторить все последующие манипуляции.

* Положить на пупок марлю, смоченную соком кислой капусты, а сверху прикрыть ее ломтиком свежего картофеля размером с пятак. При регулярном лечении болезнь может пройти через месяц.

Рахит

Рецепты

* Смешать 150 г корней аира болотного и 150 г корня крапивы, залить смесь 10 л крутого кипятка. Затем греть на медленном огне 10 мин., настоять 50 мин., процедить и использовать для ванн.

* Принимать ванны из отвара травы душицы: 100 г травы на ведро воды, и отвар травы багульника внутрь: на 1 стакан кипятка 1 ст. л. травы, настоять 1 ч. и процедить.

* Делать ванны из отвара корней или листьев ореха.

* Смешать 200 г корней девясила с таким же количеством корня лопуха и залить смесь 10 л кипятка. Поставить на слабый огонь и греть 15 мин., настоять 1,5 ч., процедить. Использовать в качестве ванн.

* Смешать 400 г череды трехраздельной и 100 г цветов тысячелистника, заварить смесь 10 л кипятка. Поставить на медленный огонь и греть в течение 5 мин. Настоять 50 мин., процедить. Использовать в качестве ванн.

Ревматизм

Рецепты

* Молодые листья березы разложить на льняной простынке, затем уложить на нее малыша и запеленать, оставляя не укутанной лишь область сердца. Лучше всего это делать во время дневного сна на 1,5-2 ч. Срок лечения до 2 недель.

* Намазать все тело ребенка (кроме области сердца) скипидарной мазью, обернуть льняной простынкой, накрыть теплым одеялом и подержать так 15 мин. Если он забеспокоится, процедуру можно сократить до 5 мин. Скипидарную мазь готовить следующим образом: 5 частей несоленого свиного нутряного сала тщательно смешать с 1 частью очищенного живичного скипидара.

* Свежую траву полыни горькой разложить слоями на плотной льняной простыне, после чего скатать ее с этой травой в рулон. Два человека становятся по краям простыни и выжимают ее, как выжимают обычно выстиранное белье. Простыня в результате этого станет зеленой от сока полыни. Закутать ребенка в эту простыню на 1,5-2 ч.

* Смешать 100 г свиного вытопленного нутряного жира с содержимым трех баночек вьетнамского бальзама "Золотая звезда", смазать малыша этой мазью, минуя область сердца, и обернуть ребенка мягкой простыней.

* Если малыш жалуется на боли в суставах, следует сделать ему матрасик из майского сена. Сшив обычный мешок из любого подходящего материала, набивают его сеном и кладут в детскую кроватку. Если у ребенка сенная лихорадка, майское сено следует заменить овсяной соломой зеленого цвета.

* Детям с врожденными вывихами и подвывихами тазобедренных суставов весьма полезны матрасики, набитые травой полевого хвоща.

* При судорожных явлениях и общем беспокойстве малышам надо соорудить подушечку из шишек хмеля.

Из лечебной практики С. Кпейппа

Заболевшему дифтеритом - надо прежде всего немедленно растворить болезнетворные вещества, наладить правильное течение крови с помощью головной паровой ванны, а также каждые 20-25 мин. делать влажное обтирание всего тела. Через 6-8 ч. положить на больного шаль на 1,5 ч., смачивая ее через каждые 30 мин. свежей водой. Затем больной должен принять ножную паровую ванну и сразу же после нее холодную полуванну с влажным обтиранием верхних частей тела в течение 1 мин. Далее снова наложить прежним способом на 1,5 ч. шаль.

Выполнив все эти процедуры, следует в дальнейшем делать их каждые полдня по одной. Кроме того, больной должен полоскать горло настоем хвоща 4-5 раз в день - тяжелая болезнь скоро пройдет. Если во время какой-то процедуры, лежа в постели, больной уснет, не надо его будить.

Одиннадцатилетний ребенок не мог глотать и три дня плохо дышал.

Он бредил и был весь в "огне". В процессе лечения ему в течение дня через каждые 30 мин. обтирали холодной водой грудь, спину и живот.

На живот ему клали платок, смоченный в воде. - В результате этого жар уменьшился. На следующий день ребенок уже немного глотал, но обе его щеки оставались опухшими. Обвязав опухшие места тряпочками, смоченными в воде с уксусом, меняли такой компресс через каждые 30 мин. Кроме того, всякий раз, когда ребенку становилось жарко и тяжело, ему делали влажные обтирания груди, спины и живота. Через 3 дня ребенок был вне опасности. Влажные обтирания продолжали делать до исчезновения жара. В таких случаях необходимо как можно чаще полоскать горло настоем из верблюжьего сена (1 ч. л. сена вскипятить в кружке воды). Настой верблюжьего сена можно заменить настоем из мальвы или тысячелистника.

Вредные привычки

Курение

В России торговля табаком и курение были разрешены в 1697 году в царствование Петра I. С того времени много воды утекло, многие мои сограждане привыкли к наркотическому воздействию табака, не зная или не желая знать о его разрушительном воздействии на организм. Наибольшее значение при перегонке табака в процессе курения имеют аммиак, оксид углерода, никотин, синильная кислота, табачный деготь, канцерогенные углеводороды, способствующие возникновению злокачественных опухолей. Доказано наличие в табачном дыме и радиоактивного элемента полония, находящегося там в виде изотопа. Поданным фармакологов, при выкуривании 1 пачки сигарет средней крепости с общей массой табака 20 г образуется 0,0012г синильной кислоты, примерно столько же сероводорода, 0,22 г пиридиновых оснований, 0,18 г никотина, 0,64 г аммиака, 0,92 г оксида углерода и не менее 1 г концентрата из жидких и твердых продуктов горения и сухой пере-

гонки табака, называемых табачным дегтем. Основная масса веществ при сухой перегонке табака поступает в легкие.

Оксид углерода, поступающий из сигарет, повышает содержание холестерина в крови и вызывает развитие атеросклероза, а также других поражений сосудов, в частности артерий ног, что нередко приводит к облитерирующему эндартерииту - поражению кровеносных сосудов нижних конечностей. Суть заболевания заключается в сужении и зарастании просвета артерии (облитерация), нарушении питания тканей а их омертвлении (гангрена). В начальной стадии болезнь проявляется такими неопределенными симптомами, как зябкость ног, побледнение кожи, чувство онемения в пальцах. Затем наступает так называемая перемежающаяся хромота, которая возникает из-за недостаточного кровоснабжения ног. При поднимании ноги из-за плохого кровоснабжения кожа на стопе резко бледнеет, а при опускании становится синюшной - это говорит о недостаточности венозного оттока. Большинство хирургов утверждают, что помимо оксида углерода главной причиной этого заболевания является никотин. Без прекращения курения лечение будет безрезультатным. Курение вызывает склероз сосудов и становится одним из важнейших факторов, повышающих риск инфаркта миокарда, инсульта, заболеваний артерий сердечной мышцы и мозга. Для курящего вероятность инфаркта вдвое выше, чем для некурящего.

Длительное пристрастие к курению вызывает атеросклероз, в первую очередь, самых мелких сосудов, принимающих участие в процессе эрекции, - таким образом, вместе с пристрастием к табаку ухудшаются половые функции мужчины. По наблюдениям специалистов, не менее чем в 10% случаев причиной полового бессилия оказывается курение. Прекращение никотиновой интоксикации ведет к восстановлению половой функции.

Проникающая в кровь синильная кислота снижает способность клеток воспринимать кислород из притекающей крови, в результате чего наступает кислородное голодание, от которого в первую очередь страдают нервные клетки. При большой дозе синильной кислоты вслед за сильнейшим возбуждением центральной нервной системы наступает ее паралич, прекращается дыхание, а затем останавливается и сердце. Хотя в дневном "рационе" среднего курильщика синильной кислоты в 40 раз меньше смертельной дозы, тем не менее, химическое отравление нервной системы этим ядом сказывается на ее работе.

Никотин влияет и на передачу импульса с нерва на мышцу. Большие дозы никотина парализуют мышечную систему. Поэтому спортсмены-курильщики никогда не смогут достичь тех результатов, которые могли бы иметь в спорте, если бы не курили.

Но больше всего страдают от никотинового яда надпочечники, которые выделяют в кровь такие действенные средства жизнеобеспечения, как адреналин и норадреналин (ка-техоламины). Они разносятся кровью в разные части тела и воздействуют на нервный аппарат внутренних органов. В результате, например, небольшие дозы никотина ведут к повышению кровяного артериального давления, а большие - к угнетению деятельности сердечнососудистой системы. Именно этим и объясняется резкое падение давления в сосудах при остром отравлении никотином, приводящее к головокружению, потере сознания и даже к смерти. Через 2-3 мин. после вдыхания дыма никотин уже проникает внутрь клеток головного мозга и на некоторое время повышает их активность. Происходящее временно с этим кратковременное расширение сосудов мозга и рефлекторное воздействие аммиака на нервные окончания дыхательных путей субъективно воспринимаются курильщиком как освежающий приток сил, действующий успокаивающе. Однако через небольшой промежуток времени чувство прилива энергии и приподнятости исчезает. Физиологически это связано с наступающим сужением сосудов головного мозга и понижением его активности.

Чтобы вновь почувствовать состояние приподнятости, курящему через некоторое время снова хочется курить.

Встав из-за стола после обеда, создавшего ощущение комфорта и насыщения, курильщик берет сигарету, и приятные ощущения от приема пищи относит не на счет нормально идущего пищеварения, а на счет курения. Это впечатление закрепляется в сознании, и каждый раз после "приема пищи курящему хочется курить. Никотин быстро растворяется

в воде, поэтому легко всасывается через слизистые оболочки рта, носа, бронхов, а попадая со слюной в желудок, и через стенки желудочно-кишечного тракта. Никотиновое отравление проявляется в слюнотечении, тошноте, побледнении кожных покровов, слабости, головокружении, сонливости. Сюда следует добавить чувство страха, головные боли, шум в ушах, учащение пульса и другие расстройства деятельности организма. Никотин в первой фазе своего действия возбуждает сосудодвигательный и дыхательный центры, а во второй фазе - угнетает их. Одновременно с этим происходит повышение артериального давления, что обусловлено сужением периферических сосудов.

Табачный деготь содержит наиболее активный радиоэлемент - полоний. Попадая в дыхательные пути легких, он может вызвать злокачественный рост тканей. Как показывает статистика, 100 выкуренных сигарет равняются году работы с токсичными веществами, способными вызвать рак, а в течение года в легкие заядлого курильщика попадает около 1 кг табачного дегтя. Человек, выкуривающий в день пачку сигарет, получает дозу облучения в 3,5 раза больше дозы, принятой международным соглашением по защите от радиации. У курильщиков отмечается не менее 85% всех первичных случаев рака легкого. Смертность от рака легких у мужчин, выкуривающих больше двух пачек в день, в 15-20 раз больше, чем у некурящих. В результате поступления дыма в легкие кровь вместо кислорода насыщается угарным газом. Лица, выкуривающие более 20 сигарет в день, заболевают раком легкого в 20 раз чаще, чем некурящие. Курение сигарет способствует развитию рака пищевода, поджелудочной железы и мочевого пузыря. Опухоли почек у курящих встречаются в 5 раз чаще, чем у некурящих. Риск заболевания раком у курильщиков пропорционален количеству выкуренных сигарет, времени, в течение которого человек курил, возрасту, с которого началось употребление сигарет.

По данным Всемирной организации здравоохранения, общая смертность курящих превышает смертность некурящих на 30-80%, причем наиболее значительная разница приходится на возраст 45-54 года. По прогнозам авторов книги "Смертность от курения в развитых странах 1950-2000 гг.", через 25 лет каждую минуту будут погибать 20 человек. В Великобритании 10% мужчин умирают в возрасте от 35 до 69 лет по причинам, непосредственно связанным с курением. В Польше этот показатель достигает 20%, в России и того больше.

У курящих резко повышена частота заболеваний дыхательных путей (хронического бронхита) и болезненного расширения ткани легких (эмфизема).

Курящие перестают ощущать запахи, у них притупляется обоняние. А человек, лишенный обоняния, склонен к агрессии.

Каждый раз после выкуренной сигареты в желудке возникают симптомы гастрита: уменьшается, а при определенной дозе, наоборот, резко возрастает двигательная активность желудка, тормозится продукция желудочного сока, вследствие чего падает аппетит. Меняется и кислотность желудочного сока. Именно поэтому курящие считают, что табак утоляет чувство голода. Явления гастрита влекут за собой спазматическое сокращение мышечных слоев стенки желудка, из-за чего пища в нем задерживается, возникают боли в животе, тошнота, а иногда и рвота. Курение ведет к сужению кровеносных сосудов, нарушая кровоснабжение внутренних органов, создавая тем самым благоприятные условия для изъязвления слизистых оболочек желудка и двенадцатиперстной кишки.

В дальнейшем, с развитием язвенного процесса курение приводит к задержке рубцевания язвы.

Тепло табачного дыма и находящиеся в нем химические вещества раздражают слюнные железы. Наступает усиленное выделение слюны, которую курильщики вынуждены сплевывать. Часть слюны они проглатывают. Ядовитые вещества дыма (анилин, сероводород и др.), переходя в слюну, действуют на слизистую оболочку желудка, следствием чего является потеря аппетита, боли в области желудка, чередование запора и поноса, хронические гастриты, а также язвы желудка и двенадцатиперстной кишки. У курящих язвенная бо-

лезнь желудка и двенадцатиперстной кишки встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих. Смертность от этих заболеваний у курящих в 4 раза выше, чем у некурящих.

Температура табачного дыма 50-60С, температура воздуха, поступающего в рот, обычно на 40 градусов ниже температуры дыма. Такие значительные перепады температуры во время курения отражаются на зубной эмали. Нарушение зубной эмали способствует отложению на поверхности зубов табачного дегтя, вследствие чего она приобретает желтоватый цвет, а полость рта начинает издавать неприятный специфический запах, ощущаемый при разговоре с курильщиками, будто они проглотили навозную кучу.

Курение - одна из немногих причин старческого слабоумия. У курящих людей сереет, покрывается морщинами и теряет свою эластичность кожа лица, грубеет голос, притупляется обоняние.

Л. Н. Толстой в статье "Для чего люди одурманиваются" писал: "Всякий человек нашего среднего воспитания признает непозволительным, неблаговоспитанным, негуманным для своего удовольствия нарушить спокойствие и удобство, а тем более здоровье других людей. Никто не позволит себе намочить комнату, в которой сидят люди, шуметь, кричать, напустить холодного, жаркого или вонючего воздуха, совершать поступки, мешающие и вредящие другим. Но из 1000 курильщиков ни один не постесняется тем, чтобы напустить нездорового дыма в комнате, где дышат воздухом некурящие женщины, дети, не чувствуя при этом ни малейшего укора совести". Курящие наносят вред не только себе и своим детям, но и окружающим их людям и природе. По статистике, курящие ежегодно выбрасывают в атмосферу 720 т синильной кислоты, 384000 г аммиака, 108000 т никотина, 600000 т дегтя и более 550000 т угарного газа и других составных частей табачного дыма. Они являются причиной многих пожаров со всеми вытекающими отсюда последствиями.

В развитых странах курение считается дурным тоном, а курение на улице даже наказывалось законом. И не только в наше время. В своей знаменитой работе "О вреде табака", опубликованной в 1604 году, король Великобритании Яков I объявил курение вредным, неблагочестивым и неподходящим для цивилизованного человека занятием. Свой знаменитый труд король закончил словами: "привычка, противная зрению, невыносимая для обоняния, вредная для мозга, опасная для легких".

В России в царствование царя Михаила Федоровича уличенных в курении в первый раз наказывали 60 ударами палок по стопам, во второй - отрезанием носа или ушей. После опустошительного пожара в Москве в 1634 году, причиной которого оказалось курение, оно было запрещено под страхом смертной казни. При Алексее Михайловиче, в специальном "Уложении" от 1649 года было "велено всех, у кого будет найдено богомерзкое зелье, пытать и бить на козле кнутом, пока не признаются, откуда зелье получено". Частных торговцев табаком повелевалось "пороть, ссылат в дальние города".

Курение - удел и печать слабых. В его основе лежит комплекс неполноценности. Это занятие унижительно для мужчины хотя бы потому, что говорит о его беспомощности, поскольку мальчики впервые начинают курить, чувствуя свою неполноценность или пытаясь желаемое выдать за действительное - казаться самостоятельными, взрослыми, солидными. Казаться, но не быть. Многие люди начинают курить, посмотрев рекламу о "пользе" или "необходимости" курения, которыми пестрят наши средства массовой информации.

Для того, чтобы кем-то или чем-то быть, имеются более действенные способы, хотя бы занятия физкультурой или спортом, интересным, полезным и любимым делом, самоусовершенствованием. В дальнейшем мужчина не может бросить курить по той же банальной причине - чувствует свою неполноценность без курения или не может не курить из-за слабости воли.

Я уже не говорю о курящих женщинах, бездумно перенявших этот порок мужчин. Причинами их пристрастия к курению чаще всего бывают все та же реклама, отсутствие должной общественной реакции на это пагубное занятие, чувство своей неполноценности, желание быть независимой, современной, взрослой, равной с мужчинами, неразумное подра-

жание более старшим или авторитетным в той среде, где они вращаются. Раньше пристрастие женщин к курению чаще всего ассоциировалось с родом ее занятий: проституцией, революционной деятельностью и им подобными занятиями. Теперь ассоциируется с плохим воспитанием или с легким восприятием дурных манер и вкуса, или с тем и другим вместе.

Курящие женщины рано стареют, у них раньше времени наступает половое увядание. Табак влияет и на течение беременности.

Вредное действие никотина на плод обусловлено тем, что он снижает поступление с кровью кислорода к тканям растущего организма. У курящих женщин выкидыши и мертворожденные дети встречаются в 2-3 раза чаще, чем у некурящих.

Девушки, рано начавшие курить, хуже развиваются физически, чаще болеют бронхитом, чем их некурящие сверстницы. Действие никотина на половую сферу чаще всего проявляется в нарушении менструаций. Дети, чьи матери курили в период беременности, больше других подвержены бронхиальной астме и другим хроническим заболеваниям дыхательных путей. Они нередко рождаются с умственными или физическими отклонениями. Женщины, бросившие курить до наступления беременности или в первые 3-4 месяца, снижают риск рождения детей с недостаточным весом.

Бывшие курильщики живут дольше тех, кто продолжает курить.

Например, у тех, кто бросил курить до 50-летнего возраста, на 50 процентов меньше риска умереть в течение следующих 15 лет по сравнению с теми, кто продолжает курить. Прекращение курения снижает риск заболевания раком легких, другими видами раковых заболеваний, риск инфаркта, инсульта и хронических легочных болезней.

Рецепты

* Чтобы отучить человека курить, необходимо посадить в квартире растение табак. Через 2-3 недели, когда курильщик откажется от курения, растение выбросить.

* Смешать по 100 г зерен овса, ячменя, ржи и проса. Залить смесь 1 л воды и довести до кипения. Кипятить 10 мин, и вылить в термос. Настоять ночь, процедить. Пить по 100 мл 3-4 раза в день до еды. Употреблять до тех пор, пока не появится отвращение к курению.

* Залить 2 стаканами теплой кипяченой воды 1 ст. л. измельченных зерен овса и настоять ночь. Утром прокипятить в течение 5-10 мин., процедить. Пить как чай. Это средство подавляет пристрастие к табаку и опию.

Или: заварить 1 стаканом кипятка 2 ст. л. овса, довести до кипения и снять с огня. Настоять 1 ч. и процедить. Пить по 1/4 стакана 4-5 раз в день в течение 3-4 недель.

* При появлении желания закурить следует жевать свежий или сухой корень айра. Это вызывает легкий рвотный рефлекс.

* Для полоскания рта при возникновении желания закурить: смешать 65% корня айра и 35% листьев мяты перечной, после чего залить стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять 1-2 ч. в термосе. Процедить и использовать.

* Смешать 40 г корня алтея, 40 г листьев мать-и-мачехи и 20 г травы душицы. Засыпать в термос 3 ст. л. смеси и залить 0,5 л кипятка. Настоять 1-2 ч., процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды. Для отвыкания от курения существует много разных советов: кодирование, замена сигареты чем-либо другим и т. д., - все эти советы для тех, кто не хочет бросить курить, а лишь по-маниловски мечтает об этом. По моему убеждению, рецепт от курения всего один - бросить эту дурную привычку и сохранить свое здоровье.

Алкоголизм

Самая распространенная проблема России - это неумеренное потребление алкоголя, могущее поставить русскую государствообразующую нацию на грань деградации. И нас не должно утешать то обстоятельство, что самый пьющий народ на Земле - это испанцы, а в Соединенных Штатах алкоголизмом страдают более 11 млн. американцев. Алкоголизм - неумеренное потребление алкогольных напитков, приводящее к нарушению обмена ве-

ществ в организме, разрушению печени, сердца, почек, к разрушению личности со всеми вытекающими отсюда последствиями: потере уважения друзей и близких, работы, семьи, утрате умственных способностей и т. д. Постоянное употребление алкоголя угнетает центральную нервную систему, снижает способность воспринимать раздражения, понижает чувствительность к боли, нарушает координацию движений.

Причины увлечения алкоголем; отсутствие жизненных ориентиров, боязнь трудностей, комплекс неполноценности, желание быть сильнее, интереснее, смелее, неумное подражание другим.

Кроме этого ими могут быть социальная напряженность в обществе, ощущение невозможности исправить жизнь к лучшему, несправедливость окружающей действительности, невостребованность обществом или государством, семейная неустроенность, неизлечимые болезни. И все-таки алкоголизм затягивает более слабых незаметно, но надежно. Возникновение алкогольной зависимости до сих пор неясно, но известно, что свою роль могут сыграть возможные наследственные факторы. Хронический алкоголизм приводит к психическим заболеваниям. Дети пьющих родителей рождаются с физическими и умственными недостатками, со слабым здоровьем. Всасываемый в кровь через стенки желудка и кишечника, алкоголь быстро разносится кровью по всему организму и в том числе попадает в головной мозг, действуя на нервные клетки. Скорость процессов всасывания, переноса и разложения алкоголя во многом зависит от того, в какое время суток алкоголь поступил в организм - это связано с биоритмами организма. Алкоголь, выпитый в ночные часы, расщепляется и переходит в безвредные соединения на 25% быстрее, чем утром.

Основные признаки перехода пьянства в алкоголизм - отсутствие защитной рвотной реакции при приеме больших доз спиртного, потеря контроля за количеством выпитого, изменение характера опьянения. Процесс окисления алкоголя происходит в печени при участии специальных ферментов. Недоокисленные продукты алкоголя (метаболиты) задерживаются в мозгу, печени, сердце, нервах и других внутренних органах 20 суток и более, а биохимические сдвиги сохраняются до 3-4 месяцев. В результате нарушается питание жизненно важных органов, что ведет к преждевременному старению, поэтому алкоголики выглядят значительно старше своих лет и раньше своего срока умирают. Лечение от алкоголя желателно проводить под наблюдением врача или советуясь с ним. Болезнь излечима при условии, если сам заболевший желает избавиться от вредного пристрастия при непосредственной помощи близких, использующих различные методы лечения.

Рецепты

* Лечение отваром травы плаун-баранец, собранной в августе-сентябре, проводят следующим образом: через 4 суток после употребления алкоголя вечером, на пустой желудок, больной принимает 100 мя свежеприготовленного отвара травы плауна. Через 5-15 мин. ему дают понюхать, а через 5 мин. и выпить 30-50 мл водки или вина. Вскоре возникает рвота, которая может повторяться. Перед каждым очередным приступом больному дают алкоголь в той же дозе. Отвращение к спиртному возникает через 2-3 сеанса лечения, проводимого примерно с интервалом в неделю.

Заварить 1 стаканом кипятка 10 г. измельченной травы баранца (ядовит), кипятить на слабом огне 15 мин., остудить, процедить и добавить кипяченой воды до 200 мл.

Противопоказано при заболеваниях щитовидной железы, диабете, гипертонической болезни, бронхиальной астме, язве желудка и 12-перстной кишки, туберкулезе легких.

* Если заставить пьющего человека съесть свежий гриб серый навозник и дать после этого выпить немного спиртного, у него начнется сильная рвота. Дальнейшее употребление спиртного будет вызывать у этого человека отвращение к алкоголю. Этими грибами, вареными или жареными, пациента следует накормить несколько раз, давая после каждого раза выпить какой-нибудь алкогольный напиток, и тогда желание выпить у больного скоро пройдет. Процедура и гриб безвредны для организма.

* Смешать 4 части золототысячника и 1 часть полыни обыкновенной. Затем залить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси, настоять, укутав, 1 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин. до еды.

* Втайне от пьющего залить 20-25 лесных клопов (водятся на кустах малины) 0,5 л водки, настоять в течение недели и давать ему пить по 50 г этой водки. Это средство поможет излечить больного от пристрастия к алкоголю.

* Для того чтобы вызвать отвращение к алкоголю, необходимо собрать корневище с корнями копытеня европейского в период цветения в апреле-мае. Для лечения алкоголизма используют свойство растения вызывать рвоту. Столовую ложку отвара корневища (5 г сухого корневища на 200 мл воды. Передозировка недопустима) смешивают с 100 мл водки и предлагают больному. Срок лечения - несколько дней до появления стойкого отвращения к алкоголю.

* Смешать 20 г листьев копытеня и 40 г зеленой корки плодов грецкого ореха. Залить 1 стаканом вина 1 ч. л. смеси, настоять 30 мин. и выпить. За месяц лечения от алкоголизма нужно выпить 4 л такого настоя на вине. Противопоказано при беременности и стенокардии.

* Залить 1 стаканом водки 1 ч. л. корня любистока и 2 листа лавра благородного, настоять 14 дней и процедить. Выпив эту настойку, больной почувствует отвращение к алкоголю.

* Пряная трава чабрец - хорошее средство для лечения всех стадий алкоголизма. Действие растения основано на некоторой передозировке основного вещества чабреца - тимола, вызывающего тошноту и рвотную реакцию. С этой целью 15 г травы чабреца залить 2 стаканами кипятка, греть на водяной бане 15 мин., профильтровать и довести кипяченой водой до первоначального объема. Принимать по 50 мл 2 раза в день при сочетании с приемом 10-15 мл водки. Через полчаса появляется рвотная реакция. У многих больных уже с первых дней возникает безразличие или отвращение к спиртному. Лечение проводить ежедневно или через день. Всего необходимо провести 7-10 сеансов.

Без сочетания с алкоголем срок лечения от двух недель до месяца. При лечении использовать только свежий отвар. У больного появятся рвота и несильные боли в желудке, потливость и учащение пульса. Противопоказано при заболеваниях щитовидной железы, диабете, гипертонической болезни, бронхиальной астме, язве желудка и 12-перстной кишки, туберкулезе легких.

* При запое полезно давать больному пить отвар корней щавеля курчавого: 1 ст. л. корней на 1 стакан кипятка, кипятить 15 мин. на слабом огне в закрытой посуде, настоять, укутав, 2-4 ч. и процедить. Пить по 1 ст. л. 5-6 раз в день.

* Снижает желание употреблять алкоголь, помогает больному побыстрее прийти в себя и действует успокаивающе на ЦНС пион узколистный. Для лечения используют настой корневищ: залить 400 мл кипятка 1 ч. л. высушенных и мелко раздробленных корневищ, поставить на малый огонь и варить 5 мин. После чего отвар процедить, довести кипяченой водой до первоначального объема и пить по полстакана 3 раза в день до еды.

Для замедления опьянения рекомендуется смешать 1 часть сока белокочанной капусты, 1 часть сока кислого граната и 0,5 части уксуса, вскипятить и пить по 50 мл до приема спиртного.

* Выпитый перед приемом спиртного сок горького миндаля препятствует опьянению.

* Последствия "вчерашнего кутежа" можно облегчить, если утром натощак выпить стакан теплого молока.

* Чтобы не захмелеть, рекомендуется выпить чашку чая с мятой или лимоном (мята и лимон в чае или кофе нейтрализуют алкоголь).

* Для отрезвления пьяного нужно в стакан холодной воды влить 20 капель настойки мяты и дать ему разом выпить. Для приготовления настойки мяты следует залить 1 стаканом водки 1 ч. л. сухой травы мяты, настоять неделю и процедить.

* Для отрезвления достаточно растворить в 1 стакане холодной воды 5 капель нашатырного спирта и выпить.

* Принятые натошак несколько зерен из сырых косточек персикового дерева или 1 стакан сока из листьев, предохраняют от опьянения.

* Заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. полыни обыкновенной и настоять 1 ч. Чтобы избежать опьянения, надо перед спиртным выпить 1/2 стакана этого настоя. Настой действует примерно 6 ч.

* Для отрезвления следует дать опьяневшему 3 раза подряд выпить воду с уксусом или творожную сыворотку и кислое молоко. Кроме этого, можно дать ему понюхать камфору

* Для приведения пьяного в сознание нужно быстро и сильно тереть ему уши руками.

* Смешать в равных частях шишки хмеля и траву мяты, заварить 1 стаканом кипятка 1 ст. л. смеси и настоять, укутав, 1 ч. Если рано утром выпить 1/2 стакана этого настоя, можно избежать опьянения. Настой действует примерно 6 ч.

Старение организма

Каждые 11 месяцев организм обновляет все свои клетки. Почему же тогда не исчезают признаки старости? Ученые говорят, что не удастся полностью вывести из организма все состарившиеся клетки.

Стало быть, каждый из нас, заинтересованный в продлении своей жизни должен заняться этой проблемой. Составляя индивидуальные программы по физическому совершенствованию и правильному питанию мужчины и женщины между 24 и 40 годами могут самостоятельно бороться с преждевременным старением. Практически как в животном мире, так и в человеческом обществе смерть от физиологической старости встречается исключительно редко. Смерть наступает оттого, что организм потерял способность сдерживать микробную агрессию, точно координировать мышечные усилия. Таким образом, возникновение или исход болезни (т. е. выздоровление или смерть) в большей степени зависят от состояния самого организма, от активности его защитно-приспособленческих реакций, чем от того или иного воздействия окружающей среды. У жизни нет возраста для прекращения физических нагрузок - они всегда оказывают на организм благотворное влияние. Имеются многочисленные примеры, когда люди и в 60, и в 70 лет продолжали делать силовые и даже сложные физические упражнения. Психологические, физические и дыхательные упражнения, уравновешенное поведение помогут вам восстановить жизненную энергию, позволят стать сильнее и намного замедлят наступление старения организма.

Что же есть старость, старение? Старение организма - естественный процесс существования белковых тел. Наш организм стареет с возрастающей скоростью. Первое время эта скорость одинакова у мужчин и женщин. Но после 48 лет у мужчин скорость старения увеличивается в 3 раза, а у женщин это происходит на рубеже 55 лет, после чего скорость старения возрастает в 4 раза. И на возрастном интервале 48-90 лет женщины оказываются моложе мужчин. Противопоставить этому человек может активные действия и прежде всего физические упражнения. Сегодня уже определено, что для сохранения здоровья и бодрости в возрасте до 40 лет требуется заниматься физическими упражнениями 1 час в сутки, а после 40 лет - 1,5 часа.

В нашем организме каждое мгновение отмирают клетки. Они распадаются, а продукты распада выводятся из организма в основном без ущерба для него, если только организм не утомлен. Утомление понижает способность к освобождению от птомаинов (ядов усталости), создающих предрасположенность к инфекционным или дегенеративным заболеваниям. Клетки организма постоянно делятся, нарождаются новые, которые постепенно стареют. В возрасте до 1 года процент старых клеток не превышает 1 %. В десятилетнем возрасте процент старых клеток составляет 7-10%. В 50-летнем возрасте процент старых кле-

ток возрастает до 40-50%. Если капилляры вокруг нормальных клеток блокированы мертвыми клетками и продуктами их распада, это препятствует притоку питательных веществ (кислорода, аминокислот, глюкозы, электролитов, витаминов) и затрудняет удаление продуктов деятельности клеток. Скопление отбросов препятствует работе клеток и ослабляет или даже частично блокирует нормальные потоки веществ в организме.

Своевременное освобождение организма от отмерших клеток замедляет приближение старости. Это достигается режимом питания, клизмами из соли и маленькими дозами мочегонных. Лично я не сторонник клизм и мочегонных препаратов, мне больше по душе здоровый образ жизни, систематические занятия физическими упражнениями, плавание и регулярные приемы воздушных ванн и ванн с лекарственными растениями или со скипидарной эмульсией.

В результате старения возрастные изменения организма приводят к постепенному сокращению его приспособительных возможностей.

Условно различают нормальное, или физиологическое, и преждевременное старение. При физиологическом старении человек до глубокой старости остается практически здоровым, способным к самообслуживанию, сохраняет активность и интерес к жизни. Преждевременное старение характеризуется ранним развитием возрастных изменений. Оно в значительной мере обусловлено перенесенными заболеваниями и воздействием отрицательных факторов окружающей среды. Резкие нагрузки на регуляторные системы, вызванные, например, алкоголизмом, курением, снижают возможности организма приспособляться, способствуют преждевременному старению и развитию сопровождающих его болезней.

В связи с тем, что процесс старения индивидуален и состояние организма стареющего человека часто не соответствует возрастным нормам, появилась необходимость в разграничении понятий календарного (хронологического) и биологического возраста. Биологический возраст может не совпадать с календарным. Большое значение имеют и наследственные факторы. Так, установлено, что в семьях долгожителей дети, а также ближайшие родственники значительно чаще достигают глубокой старости и долголетия.

Профилактические и гигиенические меры, регулярно проводимые с раннего детства в течение последующей жизни, не только способствуют предупреждению болезней и преждевременной старости человека, но и в значительной мере влияют на здоровье и долголетие его потомков.

Процессы старения нарастают после 25-30 лет, когда биологическое развитие в основном завершено. В первую очередь начинают стареть глаза, зубы и органы мочевого выделения. Понижается количество красных кровяных телец, содержание калия в клетках и вымывается кальций из костей. В костном мозге увеличивается содержание жира и уменьшается количество артериол. Функции клеток костного мозга снижаются. Уменьшается количество белых кровяных телец, за исключением Т-клеток. Наибольшее число белых кровяных телец у молодых людей отмечается утром - от 6 до 7 ч., а у пожилых - от 14 до 15 ч. У пожилых людей скорость потока крови уменьшается на треть. Тем, кому уже за сорок, надо осторожнее относиться к жирной пище, так как жиры способствуют развитию склероза сосудов.

Народная медицина дает рецепт эликсира долголетия: Постоянно пить как чай настой листьев белокопытника (большие как у лопуха, с одной стороны светлые, с обратной темно-зеленые). Для этого их необходимо высушить, разрезать на мелкие дольки и залить кипятком. Листья можно собирать с мая по сентябрь.

Для профилактики преждевременного старения органов кроветворения следует:

- систематически заниматься физическими упражнениями, усиливающими движение крови и обмен веществ;
- периодически бывать в горах, так как это возбуждает костный мозг и тем самым повышает его активность;

- питаться высококалорийной пищей, особенно полноценными белками, витаминами и продуктами, содержащими необходимые организму микроэлементы.

Из-за уменьшения внутренних поверхностей артериальных капилляров сердца с возрастом ухудшается его питание. Для предупреждения преждевременного старения сердца и его сосудов необходимо:

- регулярно заниматься физическими упражнениями;
- следить за весом тела, не переедать;
- не курить;
- после 40 лет умеренно употреблять алкоголь (а в молодые годы желательно не употреблять его вовсе).

После 40 лет у мужчин (у женщин - после 55 лет) начинает уменьшаться диаметр кровеносных сосудов мозга. Чтобы предупредить старение головного и спинного мозга и нервной системы в целом, необходимо:

- регулярно выполнять физические упражнения (физическую работу), не допуская, однако, перегрузок;
- больше читать, говорить, учиться, развивать и тренировать свой интеллект, поскольку мозг, как и мышцы, постоянно тренируясь и развиваясь, становится сильнее;
- заставлять усиленно работать органы чувств (бывать на природе, ходить в кино, театры, музеи, художественные выставки и т. п.);
- стараться всегда видеть перед собой положительную цель, чтобы завтрашний день не казался мрачным и никчемным;
- пользоваться каждой возможностью радоваться и смеяться: веселое настроение удлиняет жизнь, делает ее ярче;
- вовремя лечить сердечнососудистые заболевания, так как от работы сердца и сосудов зависит состояние и работоспособность тканей мозга;
- правильно питаться;
- не курить.

К старости кальций в комбинации с фосфатами и карбонатами перемещается из костей и органов, где он необходим и полезен, в органы, где его избыток вреден, следствием чего являются старческая остеомиелитация, старческий остеопороз, гидеростозы, деформирующие артриты, хрупкость костей и старческие переломы, срастание которых происходит очень медленно, а иногда и не происходит вовсе. Покинувший кости и блуждающий по организму кальций откладывается в виде плохо растворимых солей в сухожилиях, в связках и других органах. У молодых эти дефекты легко компенсируются здоровой тканью, у пожилых же этого не происходит, потому что все резервы пашей уже использованы.

Окостенение хрящей ребер ограничивает дыхательные движения грудной клетки, не способной уже, как прежде, принять необходимое количество воздуха при вдохе, поэтому человеку приходится дышать чаще, как бы на полувдохе.

Для увеличения амплитуды движения грудной клетки необходимо:

- регулярно заниматься физическими упражнениями, и в том числе на развитие грудной клетки - это сохраняет упругость легочной ткани и подвижность грудной клетки до преклонных лет, а также замедляет старение легочной ткани, особенно полезен бег;
- избегать прокуренных и запыленных помещений.

Развитие легочной ткани заканчивается к 20-23 годам, а масса легких начинает уменьшаться примерно с 60 лет.

Острота обоняния в течение жизни уменьшается наполовину, а железы, расположенные в носовой полости, к старости вырабатывают все больше слизи.

Старение печени начинается приблизительно с 50 лет. Здоровая печень работает на уровне молодого организма до преклонного возраста. Она отличается значительным запасом надежности: даже если будет функционировать только 1/8 часть печени, жизнь будет продолжаться.

Чтобы избежать преждевременного старения пищевода, желудка и 12-перстной кишки, необходимо:

- избегать употребления слишком горячих и слишком холодных пищи и напитков;
- не переедать;
- не курить;
- не злоупотреблять алкогольными напитками.

Для сохранения работоспособности поджелудочной железы необходимо:

- регулярно заниматься физическими упражнениями;
- не перегружать ее чрезмерным употреблением сахара,
- не курить.

Чтобы содержать в форме тонкий и толстый кишечник, следует:

- регулярно заниматься физическими упражнениями или бегом;
- правильно питаться, в достаточном количестве употреблять продукты с большим содержанием клетчатки, фрукты, овощи (лучше до еды), как можно меньше есть острого;
- пожилым людям полезно молоко, особенно козье (если нет индивидуальной непереносимости и от него не болят печень и живот);
- не курить.

Стареет и кожа человека. Она становится морщинистой и дряблой, замедляются восстановительные процессы, уменьшается число кожных рецепторов и снижается ее чувствительность, а значит, она более подвержена повреждениям и инфекциям и медленнее заживает. Чтобы предупредить старение кожи, необходимо:

- особенно тщательно следить за чистотой своего тела;
- регулярно заниматься физическими упражнениями или бегом с соответствующими возрасту нагрузками;
- не курить (у курящих кожа становится серой и тонкой);
- правильно питаться;
- как можно реже носить резиновую обувь;
- умываться мылом, не раздражающим кожу.

С возрастом меняется качество и количество гормонов, влияющих на жизнедеятельность организма, - гормонов роста, эстрогена и других. Гормон эстроген защищает организм женщин от сердечных заболеваний и остеопороза. Женщины начинают терять его с наступлением климакса. Физическая сила, мышечная масса, плотность костей и общее здоровье, а также некоторые интеллектуальные функции зависят от тестостерона - мужского гормона.

Кора надпочечников начинает вырабатывать его лет в 7, а в 25-30-летнем возрасте его уровень достигает максимума, затем его содержание медленно понижается и к 70 годам не превышает 15% своего наивысшего объема.

Помогает работе сердца, иммунной системы, снимает боль гормон дигидроэпиандростерон - продукт работы надпочечников, которые обеспечивают поддержание в нашем теле нормальную температуру

При охлаждении они вырабатывают гормоны, вызывающие увеличение производимого в организме тепла. Если их возможности в производстве необходимых гормонов соответствуют данному холодовому воздействию - все в порядке. А если нет, то надпочечники испытывают перегрузку, которую мы ощущаем как чувство не проходящего продолжительное время холода. В таких случаях рекомендуется одеться потеплее, особенно следить за состоянием ног и поясицы.

Умеренное и постепенное наращивание холодовых нагрузок тренирует надпочечники, увеличивает их способность производить требуемые гормоны. Горячее обливание полезно заканчивать холодным. Разогретое горячей водой тело легко переносит короткое холодное обливание. Кровеносные сосуды кожи при этом сжимаются, кровь интенсивно отливает от кожи к внутренним органам, в том числе и к надпочечникам, усиливает в них обмен ве-

ществ, подготавливает к более сильному холодovому воздействию. Если после холодного обливания через 10 мин. вы не ощущаете зябкости и желаниа согреться, значит, все нормально. Если ощущаете, то следует в 2 раза уменьшить холодovую нагрузку. Если любое обливание вызывает у вас дискомфорт через 10 мин., то следует отказаться от него и перейти к более легкому холодovому воздействию, например, обтиранию тела полотенцем, смоченным горячей водой. Такая процедура не только хорошо очищает тело, но и является мягким закаливающим средством. Испаряясь с поверхности кожи, горячая вода понижает ее температуру и тренирует надпочечники.

Укутывание тела так же вредно, как и переохлаждение: при перегреве надпочечники включают систему охлаждения с помощью потоотделения, и если выделяемый пот может, испаряясь, отбирать у кожи тепло - все хорошо. Но избыток одежды не дает такой возможности. Одежда увлажняется. Выделенные через кожу ядовитые вещества, не будучи испаренными, начинают вновь через те же потовые железы всасываться в кровь и отравлять другие системы организма, увеличивая нагрузку на легкие и печень. Надпочечники же, не получив ожидаемого эффекта, снижают свои функциональные возможности. Ослабление функции надпочечников и половых желез ведет к неврастении, что в свою очередь усугубляет их состояние.

Физические упражнения, режим питания, солнечные ванны - средства, укрепляющие почки.

Для омоложения организма необходимо стимулировать и питать гормон роста, который вместе с его катализатором вырабатывается в мозгу: катализатор - в гипоталамусе, гормон роста - в гипофизе.

Гормон роста влияет на состояние костей, мышц, кожи, на холестериновый обмен, на психику, на иммунитет. Недаром его называют эликсиром молодости. Организм сокращает выработку гормона роста после 30 лет, а когда человеку за 70, то этих гормонов вырабатывается около 25%. По мнению доктора Блэкмана, одна из причин этого - перемены в структуре сна, поскольку гормон роста вырабатывается в основном, ночью. Причем, во время самого глубокого сна, когда электроэнцефалограмма фиксирует преобладание медленных волн. В старости же эта фаза сна сокращается, да еще подвергается разрушительному воздействию различных недугов и лекарств.

Столь же неблагоприятен для выработки гормона роста и сидячий образ жизни. Физические упражнения стимулируют выработку гормона роста, причем, независимо от возраста. Даже у тех, кто годами был пассивен, а потом заставил себя изменить образ жизни, секреция гормона роста резко активизируется.

Эффективный способ омоложения заключается в выведении (уничтожении, расщеплении) старых клеток со сниженной жизненной функцией, место которых должны занять молодые. Чтобы помочь организму в выведении устаревших клеток, необходимо вызвать выделение ферментов - пепсинов - в желудке. Желудочные ферменты попадают в кровь, разносятся по всему организму и переваривают старые клетки, как это происходит и в желудке.

В желудочно-кишечном тракте за сутки выделяется 8-9 л желудочных соков. 98% их всасывается нижними отделами кишечника.

Примерно столько же крови проходит через желудочно-кишечный тракт. Желудочные соки попадают в круговорот жидкостей, составляющих также жидкостную плазму крови. Указанные желудочные ферменты, разнесенные потоками крови по всему организму, начинают растворять все устаревшие и поврежденные нитратами, радионуклидами, тяжелыми металлами, канцерогенными веществами, свободными радикалами клетки, попадающиеся на их пути. Не расщепляются желудочными соками только молодые клетки организма. Желудочные соки растворяют также и раковые клетки. Замена в организме старых клеток на молодые за счет стимуляции желудочных соков может быть достигнута применением пепсиногонных средств.

Иногда при ослаблении секреции желудка врач рекомендует во время еды употреблять натуральный желудочный сок свиньи или собаки. Однако штамп желудочного сока животного значительно отличается от штампа желудочного сока человека. Если собственный желудочный сок не расщепляет старые клетки, то вряд ли это сделает желудочный сок иного происхождения. Из этого следует, что необходимо стимулировать собственные желудочные соки, среди которых должна присутствовать в большом количестве соляная кислота, а ее можно получить, употребляя поваренную соль.

Стимуляция желудочных соков возможна различными растениями, например листьями подорожника (или его соком). Но в листья или сок необходимо вводить поваренную соль. Стимулируют желудочные соки также укроп, фенхель, трифоль, продукты животного происхождения (мясо, рыба, яйца, молочные продукты, морская и обычная подсолненная капуста, заячья капуста, растения семейства аралиевых, калган, зубровка, некоторые кактусы и растения из семейства толокнянки). Острые блюда, составленные из горчицы, перца, аджики, хрена, редьки, кориандра, тмина, корицы, мяты и другие, также способствуют стимуляции желудочных соков.

Б. В. Болотов рекомендует стимулировать желудочный сок следующим образом:

1. Положить на язык 1 г соли, подержать ее несколько минут во рту и проглотить соленую слюну. Процедуру можно производить после каждого приема пищи в течение часа. За день процедуру можно повторять до 10 раз. Овощи необходимо подсаливать. Употребление растительных масел на время процедур прекратить.

2. Питаться преимущественно квашеными овощами и фруктами.

3. После еды желательно съесть 1-2 ч. л. морской капусты или небольшой кусочек соленой селедки.

Перечисленные рецепты способствуют увеличению в крови пепсиноподобных веществ, что крайне важно для оздоровления и омоложения.

Чтобы избавить организм от шлаков, делающих соединительные ткани хрупкими, необходимо на шлаки воздействовать кислотами.

Одновременно кислотное воздействие можно оказывать и на соли, которые накапливаются в сосудах и в межклеточных пространствах.

Такой солью является гидроксипатит (гидроксильный фосфат - ГФ), который специалисты иногда называют "минералом смерти".

Таким образом, считает Б. В. Болотов, если в организм вводить безопасные кислоты, то многие шлаки будут преобразовываться в соли, а минерал ГФ будет выводиться из организма, так как он практически легко растворим во многих кислотах: аскорбиновой, пальмитиновой, стеариновой, лимонной, молочной, никотиновой, угольной, виноградной, муравьиной и др.

Однако надо помнить, что каждый организм приспособлен к определенным кислотам, поэтому соления и квашения в своем рационе отрегулируйте сами.

Фруктовые укусы желательно применять с прокисшим молоком: по 1 ч. л. - 1 ст. л. на 1 стакан прокисшего молока с добавкой 1 ч. л. укуса и столько же меда. Все съедается во время еды 1 раз в день. При употреблении кислых продуктов питания желательно исключить из рациона растительные масла, обладающие сильными желчегонными свойствами и существенно замедляющие процессы превращения шлаков в соли. Пища должна быть в этот период времени преимущественно мясная или рыбная.

Для превращения шлаков в соли необходимо также заниматься массажем, физическим трудом или физическими упражнениями, стимулирующими движение крови.

Чтобы не казаться стариком, необходимо постоянно развивать свой интеллект, душу и тело. Немалая роль отводится и поведению человека. Многие уже к 40-45 годам приобретают черты стариков: избыточный вес, малая подвижность, вялое тело, шаркающая походка, сутулая спина, ворчливый нрав, бесцельная жизнь, вечное недовольство всем, страх перед болезнями, их ожидание, увлечение таблетками. Чтобы не стареть, надо не останавливаться в движении, не придумывать необычную жизнь, а просто жить, заниматься интеле-

ресным делом, спешить сделать то, на что не хватило времени в молодые годы. Возраст пусть останется в паспорте, а не в нашем сознании и в поведении. Надо думать, действовать, вести себя, как в молодости, избавляться от привычек и манер старости.

Однако нельзя и переигрывать, вести себя как молодой человек или молодая девушка, в этом случае нелишне будет иногда заглядывать в свой паспорт. Однако старость имеет и свои преимущества перед молодостью - опыт и мудрость, при помощи которых можно еще очень многого добиться в жизни.

Продлению полноценной жизни и сохранению здоровья, как мы уже заметили, способствуют физические нагрузки. Они стимулируют обмен веществ, понижают содержание холестерина и препятствуют отложению кальция в сосудах. Существует мнение, что отказ от физических упражнений приносит такой же вред, что и выкуренная за сутки пачка сигарет.

Преждевременное старение мышц можно предупредить, занимаясь физическим трудом, соответственно возрасту, состоянию здоровья, степени подготовленности, характеру и т. д.

Старение мускулатуры начинается в 20 лет главным образом из-за изменений в белках, в кровоснабжении мышц, в функционировании нервов внутри мышц, уменьшения объема мышечной ткани. К стареющим мышцам необходимо быть требовательнее, чем к молодым. Хотя с возрастом резко падает способность выдерживать скоростные и силовые физические нагрузки, возможность совершать длительную работу небольшой интенсивности сохраняется на прежнем уровне либо снижается незначительно. Заметно усиливается при старении восстанавливающее действие отдыха после предшествовавшего сильного утомления.

Что же такое старость - болезнь, несчастье или закономерный итог? И стоит ли ее бояться? Конечно же, нет такой болезни как старость. От старости никто еще не умирал - умирали от болезней, одолевших человека. Старость - вечерняя заря человеческой жизни. Грустная, но такая же красивая, как и утренняя. Достойную старость тоже надо заслужить, пройдя по жизни долгие годы, и уйти в бессмертие человеком. Многие поколения людей поменялись до нас, будут заменяться одно другим и после нас - жизнь не знает Времени. Старости и смерти бояться не надо - это естественные состояния всех живых организмов. Тело, отработав свой жизненный ресурс, раньше или позже умирает, мы остаемся на Земле в делах своих, а душа наша не знает смерти.

Сглаз, порча, родовое проклятие

Единого мнения по поводу сглаза, порчи и проклятия не существует, поскольку нет единого взгляда на причины возникновения этих явлений. Многие считают их приходящими со стороны (от природы, погоды, от плохих людей, от людей с черными глазами и т. п.), не принимая во внимание или отрицая непосредственную связь этих явлений с духовным, психическим и физическим состоянием больного, с его реакцией на внешние воздействия вообще.

Общепринято, что сглаз - это форма нанесения вреда здоровью другого человека, при которой действие происходит помимо воли совершающего его. Если тоже действие осуществляется осознанно, это признается порчей. Впрочем, порча, как правило, сопряжена с заговорами и особыми магическими ритуалами. Профессор Калифорнийской школы парапсихологии Сара Филипс утверждает, что мозг каждого человека является генератором того или иного вида биологической или биомагнитной энергии. Она считает, что качество и величина этой энергии не зависят от нашей воли. Одних это делает гениями, других - злодеями, третьих - и теми и другими одновременно. Поэтому, по ее мнению, человек может и неосознанно нанести вред здоровью другого человека.

Русский же парапсихолог Юрий Малышев считает, что энергия сглаза вырабатывается во время взаимодействия биомагнитных полей различных людей. По его теории, в биополе любого человека имеются как положительный, так и отрицательный биоэнергетические потенциалы. При наложении этих полей их потенциалы суммируются, в результате чего происходит отрицательное воздействие биополя на здоровье человека (сглаз),

Однако сразу же возникает вопрос - на здоровье какого человека и как воздействует это биополе? Думаю, что это утверждение может иметь место лишь по отношению к слабым или ослабленным людям и малолетним детям, не обладающим достаточной психической энергией для контроля за своими эмоциями и для отражения отрицательного воздействия извне. Более того, я склонен полагать, что определенная категория людей, имеющих значительную жизненную силу (положительную или отрицательную), вообще не подвержена психическому воздействию извне до тех пор, пока не растратит эту силу. Возьмем, к примеру, "отцов" и "матерей" финансовых пирамид. Скольких людей они обманули, скольких сделали несчастными? Наверняка многие из обманутых осыпали их проклятиями, тыкали иголками в куклы с их лицами, колдовали над свечами, сыпали землю с кладбищ под их порог, вертелись волчками в расчете на возмездие. И что же? Эти проходимцы исчезли, стали совестливее, потеряли свое обманом нажитое имущество, роздали его, от них отвернулось общество? Ничуть не бывало. Они живут и процветают благодаря соучастникам из государственных органов и доверчивым, жадным до халявы людям.

Мое мнение на этот счет несколько иное: не верю ни в сглаз, ни в порчу, ни в родовое проклятие как таковые. Этими терминами бойкие "потомственные" "знахари" и "колдуны" пытаются запутать людей, не умеющих или не желающих трезво оценивать жизненные проблемы и ждущих со стороны помощи и разъяснений при любой более или менее сложной ситуации. Такие люди не хотят верить собственным силам, разуму, глазам и ушам, а надеются на более сильных или более ловких, сознательно отдаются обману со стороны более "сведущих". Клоунаду с их участием нередко показывают по телевидению, не задумываясь о последствиях массового воздействия средств информации на не устоявшуюся психику людей.

Сталкивала меня судьба с матерщинником-гипнотизером, грубо вытолкнувшим из комнаты, где он проводил лечебные сеансы, парализованного инвалида. Теперь этот гипнотизер называет себя адептом и говорит о любви к людям. Встречался с ясновидящей, "получавшей" информацию из космоса, но страдавшей от того, что не может найти контакта со своим мужем и отбившимися от рук детьми.

Смотрел часовую телепередачу о счастливых супругах-астрологах, объяснявших половине населения страны, какие звезды и почему свели их вместе и навсегда, радовался за них. Но через два года после этого с прискорбием узнал из средств массовой информации об их разрыве и нелестных мнениях друг о друге. Нередко приходится видеть и сейчас по телевидению раскрутившихся на человеческих несчастьях, располневших от хорошей жизни женщин с безразличными или злыми лицами, "помогающих" страждущим излечиться от ожирения и прочих болезней. У меня создается впечатление, что наступает эра всеобщего умопомешательства и психоза.

Люди, нередко имеющие за спиной высшее образование и солидный жизненный опыт, не желают воспринимать жизнь такой, какая она есть, не умеют или не хотят достойно противостоять естественным жизненным трудностям. Они охотно слушаются и подчиняются воле полуграмотных, темных или хитрых людей с явными отклонениями в психике, в рассуждениях которых напрочь отсутствуют логика и элементарные знания законов жизни.

И действительно, каждому больному, обратившемуся к экстрасенсу за помощью, говорят, что его сглазили или испортили. Так ли это в самом деле? Думаю, не найдется в России столько злоумышленников и колдунов, чтобы испортить всех, кто сейчас болен. А потом, многие из нас обращали внимание на то, что далеко не все плохие люди плохо живут, несмотря на многочисленные проклятия окружающих в их адрес.

Все обстоит гораздо проще. Люди по-разному относятся к жизни: одни воспринимают несчастье как несчастье и радость как радость, которые они заслужили или которые им выпало перенести. Другие свое невезение воспринимают как происки плохих людей. Они и мир видят по-своему. Если принесли кому-то пользу, то обязательно ждут от этих людей определенной платы, моральной или материальной, если им плохо, то непременно винят кого-то живущего с ними рядом или работающего вместе с ними. Но ни за что и никогда не признают, что эту неблагополучную ситуацию они создали сами своими мыслями, словами и поступками. Такие люди и на мир смотрят настороженно, привязывая каждое событие, произошедшее где-то рядом или не совсем рядом, к себе. Обычно это подозрительные, неуверенные в себе, слабые характером или здоровьем люди, отягощенные различными комплексами. Каждое сказанное кем-то в их адрес слово они тщательно пережевывают в своем мозгу и откладывают в подсознание со своими субъективными выводами. Напичканное такой информацией подсознание в какой-то момент начинает работать против самого человека, приводя его в уныние, а душу - в беспокойство.

И не дай Бог, если кто-то в сердцах, по глупости или по злобе пошлет в его адрес проклятие или просто выругается - переполненное шелухой подсознание не выдерживает предельного напряжения и начинает работать на разрушение человека. Страх перед неизвестным и неприятным ускоряет события, и человек заболевает.

Другой же относится к этим же событиям - к упавшим предметам, неодобрительному взгляду, невезению и невзгодам - как к неприятному, но обыкновенному проявлению жизни, в которой всего бывает поровну - и хорошего, и плохого. Он либо не привязывает строго эти события к себе, либо пытается разобраться в них и в себе, не замыкаясь, однако, на них и не засоряя ими подсознание. Как правило, эти люди - личности, уверенные в себе и в своих силах, философски относящиеся к жизни, без страха и предубеждения, а также люди добрые и веселые. Доброта и уверенность создают вокруг человека некую непробиваемую защиту, которой лишены люди злые, подозрительные или неуверенные в себе.

Таким образом, по моему глубокому убеждению, порча - это внутренняя реакция человека на внешние воздействия. Она не привнесена извне, а рождена самим организмом в недрах разума, сначала носит характер не вполне адекватного отношения к миру, а потом уже превращается в бомбу замедленного действия, которая в какой-то момент срабатывает и начинает разрушать организм и душу человека.

Теперь о проклятии вообще и о родовом проклятии в частности. Я уже говорил, что в природе и в человеческой душе изначально установлено определенное равновесие: если природа или душа вольно или невольно от чего-то освобождаются, то свободное место непременно чем-то заполняется. Если мы избавляемся от плохого, то его место в душе занимает хорошее, если освобождаемся от хорошего - плохое. Например, любое произнесенное нами вульгарное или грубое слово - это освобождение от хорошего в себе. Чем больше плохих слов мы произнесем и плохих поступков совершим, тем меньше хорошего в нас останется. Проклятия же и ругательства ускоряют этот процесс, истощая и обедняя душу их произносящего. И чем больше мы будем засорять себя подобным мусором, тем меньше чистоты останется в нашей душе. Так человек, желающий другим плохого или поступающий плохо, сам постепенно превращается в бездушное животное, - грязь, проклятия и злоба возвращаются к своему хозяину, становясь основой его жизни и судьбы.

Одна "волшебница" со свечой по телевидению договорилась даже до того, что проклятие лежит на всей России. Да, народ моей страны непредсказуем с древнейших времен, но это не потому, что его кто-то проклинал. Совсем не потому Причина в нашем менталитете, наших традициях, обычаях, в отношении к миру каждого из нас по отдельности и всех вместе.

Те, кто вырос в деревне, имеют почти полную информацию обо всех односельчанах чуть ли не в их десятом поколении. Об одной семье или роде говорят, что это серьезные, работающие люди, про других - "свистуны" и лентяи-бедолаги. Что это, родовое отличие

или родовое проклятие - одним быть на протяжении трехсот лет обласканными судьбой, другим - ею обиженными? Ни то и ни другое. Причина - в родовых традициях, обычаях и семейном воспитании, передающихся по наследству от одного поколения другому без особых изменений. А чтобы разорвать порочный круг или крепкую цепь нежелательных родовых традиций, необходимо обладать большой нравственной и духовной силой или сильно желать этого. Желание рождается из возможности видеть недостатки традиций и обычаев, чувствовать и понимать их отрицательную направленность. И если в роду или в семье находится человек, обладающий такой силой или вобравший ее из природы и от людей, если он меняет свои мысли и поведение, свое отношение к миру и это измененное сознание в поступках передает через лучшее воспитание и новые лучшие традиции своим потомкам - исчезает и "родовое проклятие". Это же относится и к целой стране.

Люди, считающие себя обиженными или испорченными и нередко бывающие на приемах у экстрасенсов или колдунов, чем-то похожи друг на друга. Одинаковая неуверенность во взгляде, отсутствие твердости в голосе и в движениях, специфическое выражение лица.

Да таких несчастных может "сглазить" или "испортить" любой, кто окажется сильнее их.

Однажды женщина привела ко мне своего двенадцатилетнего сына и просила вылететь его от порчи. При поверхностном взгляде на мать и сына мне стало ясно, кто являлся причиной порчи юноши. Мама растоптала его как личность еще в детском возрасте.

Она оградила его от жизни, от всякого прикосновения которой парень терялся и ему становилось плохо. Для начала я посоветовал этому бедолаге приобрести уверенность в себе, стать сильнее, мужественнее. Взял его в свой спортклуб, часто беседовал с ним и с его матерью. Постепенно парень стал крепнуть духом и телом, а через полгода он излечился и хочется надеяться - навсегда. Я уверен, любой человек может выработать в себе противоядие от сглаза, порчи и проклятия, если он этого очень захочет. Всем, кто желает излечиться от этих явлений, советую не спешить к ясновидящим и экстрасенсам, а серьезно разобраться в себе, привести в норму свои жизненные и душевные силы.

Сильные положительные и сильные отрицательные личности, так или иначе, влияют на более слабых и поэтому было бы несерьезно с моей стороны отрицать существование энергии духа или биоэнергии у каждого человека, а также тот факт, что иногда тяжело находиться рядом с некоторыми людьми. Не стану отрицать и существование гипноза. Но даже он действует только на тех людей, которые сознательно или неосознанно желают этого. Однако воздействие окружающего мира на человека не является фатальным, каждый при желании может исправить и усилить свой биоэнергетический потенциал, избавиться от причин, приведших к ухудшению здоровья. Этого можно достичь, повышая свой интеллект, образовательный и духовный уровень, занимаясь любимым и интересным делом, физическим трудом и физическими упражнениями, а также специальными упражнениями для психики и расслабления напряженной души.

Для улучшения физического состояния, укрепления нервно-психической устойчивости и защиты от чужих мыслей и чужой, вредной для вас энергии предлагается комплекс упражнений. В течение первых двух недель следует их выполнять за 30 мин. - 1 ч. до сна, после пробуждения и днем (особенно перед встречей с неприятным для вас человеком). По мере улучшения состояния можно ставить защиту" сначала утром и вечером, а затем только утром. В обычных условиях для обеспечения безопасности достаточно использовать один из первых трех приемов защиты, но если этого окажется мало, нужно прибегнуть к любому из перечисленных приемов по возрастающей.

1. Замыкание биокархаса. Самым простым приемом является перекрещивание рук или ног в разговоре с человеком, от которого можно ожидать неприятностей. При этом вы замыкаете контур своего биополя и уменьшаете рассеивание энергии.

2. "Кольце" является более сильной защитой. Большой и указательный пальцы одной руки соединяют соответственно с большим и указательным пальцами другой, образуя кольцо. Остальные пальцы рук при этом накладывают друг на друга.

3. "Вложение пальца". Соединив кольцом большой и указательный пальцы одной руки, это кольцо нужно вложить в ладонь другой руки, а затем, то же самое проделать с пальцами другой руки. После трех таких циклов вы ощутите вокруг себя сгущение атмосферы. Может возникнуть впечатление, что голову что-то сдавливает.

4. "Магические зеркала". Представьте, что вас со всех сторон окружает стена из одного, двух или трех рядов кирпичей. С наружной стороны стена покрыта сплошным слоем зеркал, обращенных во внешний мир. И с какой бы стороны человек ни пытался на вас напасть, он всегда получит отраженный и усиленный зеркалом ответный удар.

Применяя "зеркальную стену", никогда не показывайте человеку, пытающемуся влиять на вас отрицательно, что вы защищаетесь. Ваше спокойствие и дружелюбие заставят его наносить все более сильные удары, которые будут возвращаться к нему с еще большей силой.

5. "Кокон". Для выполнения этого приема необходимо развить в себе способность ощущать какие-либо предметы на значительном расстоянии. Сначала следует освоить "касание взглядом", т. е. мысленно трогать предметы и улавливать ощущение от них. Можно потрогать предмет рукой, после чего попробовать воспроизвести это ощущение мысленно. Затем, не глядя на предмет, "потрогайте" его опять, Глаза при этом закрывать не следует.

После освоения этого упражнения строим кокон. Нужно сначала представить, а потом постараться почувствовать, что на уровне межреберья спереди, сзади и с боков на расстоянии вытянутой руки находятся 4 теплые золотистые горошины, образующие лежащий в горизонтальной плоскости крест, центр которого находится на вертикальной оси тела. При вращении креста образуется обруч, который нетрудно превратить в кокон, окружающий ваше тело и не дающий никаким отрицательным воздействиям проникнуть внутрь. Процесс построения кокона занимает около 1 мин.

Кокон имеет очень плотные стенки, образованные несколькими намотанными одна на другую оболочками биополя. Можно представлять себе оболочки разных цветов. Желательно использовать оттенки золотистые, голубые или оранжевые. Очень важно четко представлять все свои действия. Тренировки по "прощупыванию" предметов довольно утомительны, и потому не следует тренироваться более семи раз в день, а продолжительность одной тренировки не должна превышать 2 мин.

6. "Спираль", или "вращение биополя". При построении такой защиты тоже начинаем с четырех горошин, но не формируем в процессе вращения этих горошин плотный кокон, а заполняем все пространство между телом и условной наружной границей оболочки вязкой "кашицеобразной" средой, вращающейся вокруг оси тела против часовой стрелки. Когда вращение выполняется правильно, чувство тела исчезает, и вы ощущаете себя в виде вращающегося однородного объекта в форме кокона.

7. "Крест". Окружить себя со всех сторон крестами, расположив их сначала вплотную к телу. Медленно, с усилием, начиная с головы, отодвигать от себя кресты на расстояние 1 м. Сравните свое состояние до и после отодвигания крестов и постарайтесь почувствовать, как они укрепляются и образуют единое целое.

Народная медицина советует избавляться от вредного воздействия извне, используя следующие приемы, которые также помогут вам поверить в себя и укрепить свое здоровье.

Рецепты

* Чтобы защититься от вредного воздействия некоторых людей, нужно устроиться поудобнее, закрыть глаза, сосредоточиться и представить, что лицо обволакивают и согрева-

ют теплые и ласковые лучи солнца. Одновременно следует руками как бы устанавливать перед собой стену, защищающую голову от проникновения всего плохого. Такое упражнение нужно выполнять в течение 2 мин.

* Чтобы сбросить с себя все плохое, что "прилипло" за день или за какое-то время, нужно потереть ладони одну о другую до появления в них тепла и затем поднести их к лицу, как бы возводя вокруг головы защитную сферу. При этом следует закрыть глаза и представить, что все плохое из тебя уходит в руки, после чего стряхнуть эта плохое с рук в огонь или на землю. Полезно проводить эту процедуру перед приготовлением еды, чтобы не вносить в неё зло.

* При застарелой "порче" нужно пить отвар травы голубики с хмелем поровну, но только при молодом месяце (после новолуния).

* Есть на зорьке траву ревеня.

* Пить в течение месяца 3 раза в день по 1 ч. л. настой одной из трав: синеголовника, чистотела, купены или окопника. Для приготовления настоя заварить 1 стаканом кипятка 1 ч. л. травы и настоять 30 мин.

* Пить в течение месяца 3 раза в день по 1 ст. л. настой травы стародубки на молоке. Заварить 1 ст. л. травы 1 стаканом кипящего молока и настоять 30 мин.

* Помещения, в которых "поселился" домовый, нужно окуривать чертополохом или ладаном или обкладывать свежесорванными листьями чертополоха.

Лечебно-профилактические процедуры

Водные процедуры

Водолечение известно с древнейших времен. О нем упоминается в индусских ведах (1500 лет до н. э.). Пресная и минеральная вода широко использовалась в лечебных целях в Древнем Египте, древними ассирийцами, вавилонянами, в Древней Греции, Риме и на Руси.

Себастьян Кнейпп - священник, живший в XIX веке в немецком городе Верисгофен, избавляя прихожан от душевных и физических страданий, в течение сорока лет разрабатывал свою систему, которую назвал "Мое водолечение". При помощи различных водных процедур - закаливания, обертываний, обтираний, компрессов, ванн и т. п. - он излечивал людей от, казалось бы, неизлечимых болезней.

С. Кнейпп считал, что начинающим водолечение, слабым, больным, боящимся холода, имеющим мало природного тепла, малокровным и нервным людям желательно в зимнее время пользоваться теплыми ваннами и душем (37-38°C). Он не советовал применять холодную воду при ознобе, лихорадке и т. п. Все процедуры с холодной водой нужно делать по возможности быстро и без страха, раздевание и одевание должны производиться без задержек. Так, продолжительность холодной ванны вместе с раздеванием и одеванием не должна превышать 3 мин. После купания необходимо делать легкие физические упражнения до тех пор, пока тело не согреется и не высохнет. Те, кто быстро разогревается и легко потеет, должны медленно ходить, но не садиться и не входить в теплую комнату. Процедура согревания может продолжаться не более 15 мин. Этими же правилами следует руководствоваться при проведении компрессов и обертываний.

Водные процедуры перед сном для большинства людей нежелательны, поскольку они действуют возбуждающе и могут нарушить сон.

Вода способствует растворению и выведению болезнетворных веществ и укреплению организма. Растворения вредных веществ можно добиться с помощью пара и теплых ванн из трав, а выведения их - многократными обертываниями и отчасти обливаниями и компрессами. Холодные купания, обливания, обертывания и закаливание укрепляют организм.

Очищающие процедуры

Очищающие процедуры применяют для выведения из организма вредных веществ: шлаков, ядов, отмерших клеток и т. д.

С этой целью можно пить горячую воду, сосать подсолнечное масло, натираться целебной мазью или лечебной жидкостью, вдыхать пары валериановы капель, пить специальные настои, отвары, соки и т. п. Такие процедуры, как правило, оказывают общее воздействие на весь организм.

Питье горячей воды. Для очистки организма необходимо в течение 20 дней каждый вечер перед сном выпивать медленными глотками по 1 стакану горячей воды. Еще лучше вместо воды пить горячие отвары лекарственных растений: корня лопуха, березовых почек, овсяной соломы, мяты, душицы, крапивы, чабреца. Выпив воду или отвар, следует растереть тело мокрым полотенцем и лечь спать. Такую процедуру рекомендуется проводить 4 раза в год.

Медовая и сахарная вода. Помогает при болях в печени и груди.

Способ приготовления: 2 части воды и 1 часть сахара или меда размешать и кипятить на слабом огне, периодически снимая пену, до тех пор, пока в посуде останется треть первоначального объема жидкости, после чего немного остудить и процедить. Чтобы сделать эту жидкость более согревающей и эффективной, нужно добавить в нее после снятия пены шафран.

Медовую воду, помогающую при лихорадке и повышенной температуре, при сильной жажде и кашле, можно приготовить иначе: насыпать в стеклянную посуду 1,4 кг лепестков красной розы залить их 3-4 л горячей воды и настоять, хорошо закрыв посуду, в течение суток. Затем лепестки вынуть, хорошо отжать, положить в процеженную жидкость 3,5 кг сахара или меда, кипятить до сгущения на слабом огне, процедить и употреблять по 1/2 стакана 3 раза в день до полного использования.

Употребление яблочного сока. Сок для этой процедуры следует готовить непосредственно перед употреблением. Для этого необходимо пропустить через мясорубку антоновские яблоки, отжать через марлю и процедить. Перед процедурой требуется сделать подряд 3-4 клизмы с кипяченой водой при температуре 40-42 °С.

Сок нужно пить 3 дня подряд по следующей схеме: первый день - в 8 ч. утра выпить 1 стакан сока, в 10 ч. утра - 2 стакана сока и еще через 30 мин. - 1/2 стакана оливкового или подсолнечного масла; второй день - та же процедура; третий день - в 8 ч. утра выпить 2 стакана сока и через 30 мин.

50-100 г оливкового или подсолнечного масла и сразу же ещё 1 стакан сока пополам с водой. В этот день желательно не выходить из дому.

На третий день начнется выделение камней и песка из организма.

В это время надо принять теплую ванну и после этого полежать. В течение этих трех дней рекомендуется ничего не есть, а пить только воду, настоянную в эмалированной посуде на отжатых яблоках.

Лечебная жидкость. Налить в банку 1,5 л молочной сыворотки, разбить в нее 8 сырых яиц и влить 800 г меда. Далее нужно размешать содержимое банки и поставить ее в темное место на 9 суток, после чего размешать, отстоять и процедить. Для общего очищения эту жидкость следует пить 3 раза в день по 50 г за 30 мин. до еды.

Корень морозника белоцветного. Полезен при душевных болезнях. для оживления тканей, очищения крови и удаления вредных продуктов распада веществ. Мелко нарезать корень и начинить им яблоко, сорванное ночью, как стемнеет, а наутро медленно испечь яблоко, вынуть из него корень, подсушить и превратить его в порошок. Можно также вместо яблока испечь листья и корень морозника в ржаном хлебе. Принимать порошок следует по 1,5-3 г за 2 ч. до еды 3-4 раза в год не более одной порции в сутки, главным образом, осенью и весной. Его можно есть вместе с яблоком или хлебом. Порошок можно при-

мать несколько дней подряд или вразбивку по одному дню через большие интервалы, но все же не более 3-4 раз в год.

Морковное варенье. Помогает при слабых почках и болях в позвоночнике, поддерживает потенцию мужчин. Для приготовления варенья нужно взять твердую чистую морковь яркой окраски, обрезать с обоих концов, добавить сахару в пропорции 1:1 к весу моркови, залить водой так, чтобы она полностью покрыла морковь, поставить на огонь, довести до кипения и кипятить на слабом огне, пока морковь не станет мягкой. После этого морковь следует снять с огня и разложить на блюде до высыхания, стирая с моркови образующийся налет. Далее морковь нужно снова поместить в кастрюлю, налить очищенного от пены меда, чтобы покрыть морковь на толщину четырех пальцев, и варить на слабом огне до тех пор, пока мед не пропитает морковь полностью, после чего кастрюлю необходимо снять с огня и разложить пропитанную медом морковь слоями, перекладывая пряностями. Полученный продукт можно употреблять как обыкновенное варенье.

Деготь. Для внутреннего применения в качестве средства общего очищения организма деготь готовят следующим образом: тщательно перемешав 1 л воды и 100 г дегтя деревянной палочкой в течение 5-6 мин., дают смеси отстояться в течение двух суток, после чего осторожно снимают пену, сливают, не взбалтывая, прозрачную жидкость в отдельную посуду и плотно закрывают ее крышкой. Принимают 1-2 раза в день натощак по 1 ч. л. в течение 1 месяца, после чего делают перерыв на 10 дней и снова повторяют курс лечения.

Для наружного применения следует влить в 2,5 л кипяченой воды 1 л дегтя, хорошо перемешать все это деревянной палочкой в течение 15-20 мин и дать отстояться в течение 10 ч., после чего слить прозрачную жидкость и хранить ее в плотно закрытой бутылке. Обтирание этой жидкостью больных частей тела помогает при камнях в мочевом пузыре, чесотке, язвах, золотухе, проказе, оспе, кровотечении, изъязвлении кишок, различных опухлях, гангрене, скорбуте (цинге), роже, астме, расстроенном пищеварении, водянке и истерии. Для этой цели рекомендуется использовать сосновый деготь, полученный из сосны, растущей на высоком и сухом месте.

Экстракт цикуты (веха ядовитого). Действует как растворяющее и успокаивающее средство. Для приготовления экстракта следует выжать сок из свежих стеблей и листьев цикуты и выпарить его до густоты меда в глиняной посуде на слабом огне, все время, помешивая, чтобы не пригорало. Затем нужно добавить к экстракту необходимое для получения глиноподобной массы количество порошка цикуты и скатать из этой массы пилюли по 0,8 г каждая. Если нет свежей цикуты, можно для приготовления экстракта вываривать сушеную, но такой экстракт будет менее действенным, чем приготовленный из свежего растения. Лечение надо начинать с очень маленькой дозы и, постепенно увеличивая, дойти до 1,6 г. Сразу же после приема экстракта нужно выпить чай, бульон или отвар бузины. Можно зашить сушеные листья цикуты в полотно и, размочив полученный пакетик в кипятке, прикладывать его в качестве припарки к больному месту. Врач и естествоиспытатель Парацельс говорил, что лучшая цикута растет в тени на холодной земле.

Лечение яичной скорлупой. С возрастом содержание кальция в организме уменьшается, особенно у женщин. Уменьшение кальция приводит к остеопорозу (повышенной хрупкости костей), ослаблению околосуставных сумок, вывихам, выпадению волос, ухудшению состояния зубов и ногтей. Недостаток кальция, особенно в костях, - одно из самых распространенных в наши дни нарушений обмена веществ. Расстройство кальциевого обмена часто сопровождается малокровием, подверженностью простудам, аллергией, герпесом на губах, понижением сопротивляемости действию радиации. У женщин, больше мужчин страдающих нехваткой кальция, к этому добавляются бели, слабость родовых схваток, атония мускулатуры матки.

Лучшим источником легкоусвояемого кальция является скорлупа куриных яиц. Состав яичной скорлупы совпадает с составом костей и зубов и, более того, стимулирует кровотоковую функцию костного мозга, что особенно ценно в условиях радиационного поражения.

Прием в пищу яичной скорлупы не дает никаких побочных действий, в том числе, бактериального заражения. Особенно полезна скорлупа маленьким детям, начиная от года, в качестве профилактического средства против рахита и анемии, действующей параллельно рахиту. Она способствует активизации кроветворения в костной ткани. Наблюдалось ускоренное заживление при таких ортопедических заболеваниях, как врожденный вывих бедра или остеопороз (размягчение костей). И у детей, и у взрослых потребление скорлупы положительно сказывается при ломкости ногтей и волос, кровотечении из десен, запорах, раздражительности, бессоннице, сенной лихорадке, астме, крапивнице. Профилактически дважды в год полезна скорлупотерапия для взрослых в целях предупреждения заболеваний позвоночника, кариеса и остеопороза у пожилых. Для этого трижды в день за полчаса до еды следует хорошо промытую и прокипяченную скорлупу растереть в ступке или на кофемолке и проглотить 1 ст. л., запив водой. Яйца уток для этой цели не пригодны.

Лечение йодом

Йод теряется с мочой, потом, грудным молоком.

Поэтому необходимо периодически проводить курсы йодотерапии, которые еще полвека назад пропагандировали наши терапевты. Курс начинают с 1 капли. В течение 20 дней дозу доводят до 20 капель, а затем вновь постепенно снижают до 1 капли. Йод разводят в 30-50 г молока и принимают за 30 мин. до еды, запивая кипяченой водой. Дозы более 8 капель разделяют на 2-3 приема.

Полезен и так называемый синий йод. Рецепт его приготовления таков: в 50 мл теплой кипяченой воды разводят 1 ч. л. йода, тщательно перемешивают и вводят, постоянно помешивая, 1 ч. л. картофельного крахмала. Затем ставят на слабый огонь и, помешивая, доливают 200 мл кипятка. Доводят все до кипения. Принимают по 4-8 ч. л. после еды 1 раз в день в течение 5 дней подряд с последующим таким же перерывом или через день (при аллергии принять натошак 2 таблетки активированного угля). Эта процедура очищает сосуды, улучшает их эластичность и снимает спазмы, является хорошим средством от инсульта, помогает при послеинсультных состояниях и при параличах, укрепляет иммунную систему, повышает сопротивляемость организма при инфекционных заболеваниях и воспалительных процессах, служит хорошим средством для излечения дизентерии, базедовой болезни, отложении солей, ревматических болях сердца.

Синий йод повышает активность лейкоцитов и содержание эритроцитов, снижает содержание холестерина и Сахаров в крови. При определенной концентрации йода количество микроорганизмов в крови, проходящей через щитовидную железу за каждый цикл, сокращается втрое. При этом погибают и вирусы. Так можно объяснить эффективность синего йода при лечении, например, дизентерии, для повышения устойчивости организма кряду инфекционных болезней. Препарат синего йода годен только 10 дней.

Чрезмерное употребление йода вредно. Признаками насыщения им организма будет увеличение количества слизи в носу, могут появиться признаки простудного заболевания, крапивница. Естественно, в этом случае прием йода следует на время прекратить.

Вдыхание паров валериановых капель. Эту процедуру применяют для снижения кровяного давления и общего укрепления организма. С этой целью каждый день перед сном медленно и глубоко вдыхают пары спиртовой настойки корня валерианы, делая по 3 вдоха каждой ноздрей. Если утром голова будет по-прежнему побаливать, количество вдохов можно увеличить - дозу для каждого человека нужно подбирать индивидуально. Если вы не хотите спать, капли нюхать не следует.

Очищение подсолнечным маслом применяется при головных болях, тромбозе, хронических заболеваниях желудка, кишечника, сердца, легких, печени, при энцефалите, зубной боли, женских заболеваниях и т. д. Известно, что в течение дня у человека выделяется около двух литров слюны, которая представляет собой структурированную воду, богатую биоплазмой. Кроме того, при интенсивном жевании через ротовую полость прохо-

дит практически вся кровь, которая в числе прочего разносит по всему организму имеющуюся нередко в ротовой полости (в десенных карманах, зубном налете, в слюне, мокроте) ротовую трихомонаду. Токсины трихомонады разрушают клетки организма и зубную эмаль, свободно проникают как в кровь, так и в пищевод с помощью фермента гиалуронидазы, способного разрыхлять ткани. Для удаления этих и других токсинов и для усиления защитных сил организма предлагается процедура растворения токсинов в растительных маслах.

Для этого нужно взять в рот 1 ст. л. подсолнечного масла и сосать его, как конфету, в течение 20 мин., не проглатывая. Во время этой процедуры масло становится сначала густым, а затем жидким. После этого его следует выплюнуть и сполоснуть рот. Процедуру лучше всего выполнять утром натощак и вечером перед сном, но для ускорения лечения можно и чаще - несколько раз в день. При таком лечении могут возникнуть обострения - это естественная реакция организма. Процедуру нужно повторять до тех пор, пока больной не почувствует значительного облегчения, прибавления сил и энергии. Вместе с выплюнутой изо рта жидкостью из организма выходят ишаки, инфекция и продукты распада. Наиболее опасным продуктом распада является мочевая кислота, образующаяся в результате окисления в организме азотистых оснований.

Излишек этой кислоты, а также солей натрия в суставах и мышцах вызывает ревматизм и подагру, в мозгу - головные боли и снижение умственных способностей, в крови - сгущение ее, повышение кровяного давления, а также различные заболевания ног. В мочевых путях образуются камни. Излишек мочевой кислоты ослабляет деятельность сердца и ведет к преждевременной старости. Вывести мочевую кислоту из организма можно при помощи правильного питания, физических упражнений и различных лечебных процедур, включая сосание подсолнечного масла.

Лечение запахами растений

Секретами лечения запахами цветов, смол и зерен владели наши далекие предки. Они считали, что сильно пахнущие растения обладают магическими свойствами, воздействующими в первую очередь на душу человека. И через это свойство ароматов знахари лечили различные заболевания тела, поскольку первопричиной почти всех заболеваний является разбалансировка души. Естественно, не обладая значительной душевной силой, нельзя было использовать подобное воздействие на человека, поэтому обращение с сильно пахнущими растениями требовало особой осторожности.

Запах цветов производит своеобразный массаж тонкого внутреннего организма человека и пробуждает жизненные силы. Однако вдыхать запахи необходимо, думая о пользе этой процедуры.

При отсутствии цветов полезно в комнате держать небольшое хвойное деревце или распылять смолистые эссенции, уничтожающие плесень и стафилококки.

Запахи могут как ускорять, так и замедлять ритм дыхательных движений. Запахи лаванды, герани, эвкалиптового масла повышают возбудимость нервной и мышечной системы. Запахи дуба и березы снижают артериальное давление, хорошо действуют на сосуды головного мозга. В хвойном лесу больным гипертонией лучше находиться в зимнее время, летом же могут появиться боли, и может нарушиться деятельность сердца.

Ароматы цветов и растений можно вдыхать не только в лесу или парке, но и дома. Ветки хвои или распыление экстракта хвои или мяты повышают тонус, создают положительные эмоции.

Елена Рерих говорит, что держать дома маленькие хвойные деревца или растения мяты значит предохранять себя от темных сущностей.

В период цветения деревьев и кустарников у людей нередко возникают аллергические реакции: сенная лихорадка, крапивница, отеки и др., поэтому людям, склонным к аллергиям, надо быть осторожными при использовании запахов растений.

Запах растений также используется при проведении ингаляции для лечения органов дыхания. Изготовления прибора для проведения ингаляции можно произвести своими силами. А.И. Астапенко рекомендует простую конструкцию такого прибора: необходимо приготовить баночку из-под майонеза, пластмассовую крышку для нее и две силиконовые, резиновые или толстостенные полихлорвиниловые трубочки диаметром около 10 мм. В крышке сделайте два отверстия так, чтобы трубочки без зазора фиксировались в них. Закройте баночку доработанной вами крышкой. Нижний конец короткой (12 см) трубочки срежьте под углом 45° и опустите через крышку до дна баночки. Вторую трубочку длиной 40 см "утопите" в крышку всего на 1 см. Через нее вы будете вдыхать пары лекарственных веществ.

Ингалятор готов! Универсальность его в том, что в баночку можно класть бинт, пропитанный кашицей чеснока, как в чайник, а можно заполнить баночку наполовину отваром пахучих лекарственных трав (мяты, эвкалипта, ромашки, шалфея, чабреца и т.п.) или слабым раствором бальзама "Золотая звезда" - капельку бальзама величиной со спичечную головку растворить в воде. Если нет бальзама, можно растворить таблетку валидола. При "сухом горле" в отвар или в раствор желательно добавить несколько капель глицерина или растительного масла. Температура смеси должна быть в пределах 45-55°C, это резко повысит целебный эффект.

Чтобы обеспечить такую температуру, придется опустить ингалятор в кастрюлю с водой, нагретой до 70°C.

При вдыхании воздуха через трубочку в ингаляторе возникает разрежение. Воздух, входящий через короткую трубочку в горячий отвар, превращается в мириады пузырьков, обогащенных эфирными маслами, губительными для вирусов. Вдыхать нагретые пары надо ртом, а выдох делать через нос. Воду в кастрюле можно подогревать обыкновенным бытовым кипятильником мощностью 300-500 ватт, периодически включая его в сеть.

Лечение плашками деревьев

Плашка - это кругляш дерева диаметром 6-15 см и толщиной 2-3 см.

В качестве профилактических мер, а также для лечения человека от всевозможных заболеваний на Руси использовали энергию не только растущего дерева, но и чурбаков, плашек, досок, чурок из деревьев.

Плашки из осины, тополя, черемухи (забирающих энергию пород деревьев) хорошо снимают те виды головной боли, которые вызваны избытком энергии и воспалительными процессами. Если такую плашку приложить к голове, боль стихнет за несколько минут без каких-либо побочных последствий. Тополь помогает при воспалительных процессах органов пищеварения. Плашки каштана эффективны при лечении полиартрита.

Мигрень, гипертонию, некоторые хронические заболевания сосудов головного мозга, обострения ревматизма, радикулита, воспаления, ушибы, ожоги, боли внутренних органов воспалительного характера устраняют плашки или ветки забирающих энергию пород деревьев.

Во время обострения заболеваний надо прикладывать к больному месту плашки из дерева, отсасывающего энергию, а при хронических недугах - заряжаться энергией от подпитывающего дерева.

Ее дает даже мебель, изготовленная из цельного дерева. Средством, хорошо останавливающим кровотечение, может быть ветка сухого дерева, которую после использования следует воткнуть в землю верхушкой вниз.

Плашки можно прикладывать и на проекцию больного органа на тело или на место выхода меридиана данного органа (по китайским каналам) - ладони, подошвы, уши.

Плашки к больному месту прикладывают на 10-15 мин. При комплексном воздействии на организм человека их прикладывают 5 дней подряд, затем делают перерыв на 1 день. Обычный курс лечения - 1 месяц. Чтобы плашки лучше держались, их можно привязывать бинтами или крепить лейкопластырем.

При бессоннице и недомогании положите под кровать или матрац осиновые ветки. При понижении энергетического потенциала или при головной боли, вызванной плохой работой сердечнососудистой системы, не следует применять осину, тополь и черемуху, усиливающих спазмы сосудов, в том числе и головного мозга. Таким больным надо иметь при себе амулеты из коры березы или липы и прикладывать их при необходимости. Мужчинам больше подходят плашки из дуба.