

Алевтина Корзунова

**Природа, которая лечит:  
мумие, прополис и  
мед**



## Annotation

Из новой книги Алевтины Корзуновой, уважаемой и любимой всеми народной целительницы, вы узнаете о целебных свойствах мумие, прополиса и меда. Эти ценнейшие лекарственные средства люди с древнейших времен применяли для лечения мигрени, отравлений, воспалительных и др. заболеваний, а также в косметических целях, для сохранения юности.

Прочитав эту книгу, вы получите ответы на многие вопросы, касающиеся удивительных свойств мумие, прополиса и меда, найдете необходимые рецепты, которые помогут именно вам побороть ваш недуг и получить заряд бодрости! Здоровья вам!

- 
- [Алевтина Корзунова](#)
    - [Введение](#)
-

**Алевтина Корзунова**

**Природа, которая лечит: мумие,  
прополис и мед**

## Введение

Мумие – это одно из ценнейших лекарственных средств, оправдавшее себя на протяжении столетий. Уникальный комплекс биологически активных веществ, созданный природой. Уникальное сочетание органических и минеральных соединений, входящих в состав препарата, придает ему разнообразные целебные свойства.

Все вещества в его составе находятся в легкоусваиваемой форме. Абсолютно безвредно для человека любого возраста.

Очищенное от примесей и экстрагированное мумие представляет собой однородную массу темно-коричневого цвета, эластичной консистенции, с блестящей поверхностью, своеобразным ароматическим запахом и горьковатым вкусом. В таблетках или порошковом веществе теряет ряд своих целебных свойств и становится менее эффективным.

В прошлом его окружал ореол славы, легенд, связанных с необыкновенными лечебными свойствами. Медики древности (Авиценна, Бируни) описывали способы добычи и применения средства. Применяли лекарство при самых различных заболеваниях – переломах, вывихах, полиомиелите, мигрени, эпилепсии, параличе лицевого нерва, отравлениях, язвах желудочно-кишечного тракта, воспалительных заболеваниях мочевого пузыря, туберкулезе.

Оно, как лекарственное средство, известно в восточной медицине более трех тысяч лет. Еще Аристотель (IV век до н. э.) описал свойства вещества и указал, как проверяются качество и лечебные свойства препарата.

Зародившееся в далеком прошлом лечебное применение его вошло в обиход и удержалось до настоящего времени в народной медицине Центральной Азии, Иране, Афганистане, Тибете, Индии. Более 70 лечебников и трактатов содержат богатейший материал о широком использовании древними врачами мумие в качестве средства, усиливающего регенеративные процессы в различных тканях организма, противовоспалительного, антитоксического, общеукрепляющего препарата, а также восстанавливающего

пониженную функцию периферических нервных окончаний и анализаторных центров головного мозга.

Пчелиный мед – продукт, вырабатываемый медоносными пчелами главным образом из нектара цветущих растений, но отличающийся от него физическими и химическими свойствами. Многочисленные памятники древней культуры свидетельствуют о том, что первобытный человек применял мед и как пищевой продукт, и как лечебное средство. Меду приписывалось свойство сохранять юность и бодрость.

Так, например, знаменитый математик древней Греции Пифагор утверждал, что он дожил до глубокой старости потому, что постоянно употреблял мед. Древнегреческий философ Демокрит, проживший свыше ста лет, говорил, что для сохранения здоровья «внутренности следует орошать медом, а наружность маслом». Известный римский врач Гален широко рекомендовал мед при различных заболеваниях. Выдающийся врач, естествоиспытатель и поэт Авиценна указывал: «если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мед».

В зависимости от источника, из которого получен пчелиный мед, его подразделяют на два основных вида: цветочный и падевый. В зависимости от способа получения меда из сотов различают несколько его видов: сотовый мед, самотечный, центрифужный, прессованный и топлёный.

Разные сорта меда различаются между собой и по аромату. На основании этого признака можно судить о качестве и до некоторой степени о происхождении меда. Интенсивность аромата зависит от количества летучих органических веществ в меде. Некоторые сорта меда, например каштановый, рапсовый имеют достаточно слабый аромат, по которому нельзя определить сорт. У падевого меда также отсутствует аромат. Ароматические вещества в меде со временем исчезают, особенно когда он не сохраняется правильно. Пчелиный мед отличается от других пищевых продуктов приятным вкусом, зависящим от его происхождения и состава. Благодаря сочетанию аромата со сладостью сахаров и кислотностью, которая придается органическими кислотами, мед обладает сладким, слегка кисловатым вкусом. Некоторые сорта меда, как каштановый, табачный, ивовый одновременно со сладким вкусом имеют и горечь, которая может быть очень сильной.

Сладость меда зависит от концентрации составных сахаров и их происхождения. Самым сладким вкусом обладает мед, в котором преобладает фруктоза. Мед, полученный от пчел, подкармливаемых сахарным сиропом, инвертированным сахаром, крахмалом или искусственной глюкозой менее сладок, чем цветочный. При фальсификации меда примесями сахарина, дульцина и глицерина вкус его может быть очень сладким, а реакция щелочной.

# **Глава 1. Чего мы не знаем о мумии, прополисе и меде**

## Смола жизни – мумие

Мумие – это уникальное биологическое вещество с выраженным лечебно-профилактическим действием. Оно с древнейших времен использовалось, и используется человеком по сей день. Сейчас проводятся научные исследования свойств лекарства, но пока официальная медицина признает его только как пищевую добавку.

Мумие – это традиционное европейское наименование смолopodobного вещества. Слово переводится с греческого как «сохраняющее, защищающее тело». Но на территории бывшего СССР бытует еще несколько названий мумие. В Казахстане и южнее, к Ташкенту, его называют «архар-таш», в Бирме вещество называют «чао-туи» – кровь горы, в Монголии, Забайкалье и Тибете – «барагшун», «сок скалы», в Сибири – «каменное масло». В древнем Египте было известно как «иллирийская смола».

Казалось бы, пользуется и знает о нем каждый, а происхождение его спорно. Находят мумие на каменистых склонах гор в виде застывших потеков, с уверенностью называли то осевшими на камень парами нефти, то окаменелым испражнениями древних животных и насекомых, то продуктом жизнедеятельности грызунов и птиц. Химические исследования подтверждают различные гипотезы. Поэтому сделан вывод – существует несколько видов мумие: минеральное, животное и растительное.

Наиболее распространенная версия происхождения – животная. Можно предположить, что такой вид бальзама наиболее распространен и доступен в наши дни.

В горах Средней Азии, изобилующих как полезными ископаемыми, так и редкостными субальпийскими и альпийскими видами растений, добывают лекарство, попадающее в наши аптеки. Животное, вырабатывающее вещество называется мумиеносной мышью. В ее рационе разнообразные травы и минералы, а отходы жизнедеятельности и представляют собой мумие. Эта версия происхождения лекарства впервые была изложена в «Джуд-ши» – каноне тибетской медицины, и подтверждена современными наблюдениями. С мумиеносной мышью соседствует другой



травоядный грызун – пищуха, или сеноставка, так их называют в Южной Сибири. Называется она так потому, что на зиму пищуха заготавливает стожки разнотравного сена. На зимнее время мышь поселяется в норках и питается заготовленными растениями, улучшающими качество производимого ею мумие.

Мышь оставляет экскременты в местах, недоступных атмосферным осадкам, чтобы они не испортились (заготавливает для своих нужд). Обмен веществ многих грызунов таков: в толстом кишечнике у них образуются ферменты, крайне необходимые организму и не получаемые более ниоткуда; а поскольку всасывание питательных веществ, происходит в тонком кишечнике, им приходится частично поедать свой помет, чтобы восполнять ферменты толстого кишечника.

Помет мышей обрабатывается в течение многих лет полезными бактериями и грибами, живущими в почве. В процессе их жизнедеятельности препарат обогащается целым спектром антибиотиков, сосудорасширяющих веществ и антикоагулянтов. Эти вещества в сочетании с богатым набором микроэлементов делают его чрезвычайно ценным как наилучшее природное лекарство и биорегулятор.

Другой вид «мумие-асиль» – смесь воска и меда дикой медоносной пчелы, применявшийся в народной медицине горцев с давних времен. Именно о лечебных свойствах «асиль» писал арабский врач и ученый Авиценна «мумие – горный воск. Обладает разрежающим и рассасывающим свойствами и действием. Горный воск в виде питья и втирания – прекрасное средство от болей при вывихе и переломе, от удара при падении, при общем параличе лицевого нерва». Кроме того, ученый считал, что оно укрепляет желудок и облегчает дыхание. В народной медицине древности «асиль» применялось при всех травматических повреждениях как универсальное ранозаживляющее средство.

Собранные научные сведения о мумие скудны. Зато человечество за столетия сложило множество легенд о его появлении и чудесных свойствах.

Самые древние сказания, связанные с лекарством появились в Персии еще до нашей эры. Там рассказывали, о вознаграждении

бесплодных гор человеку за то, что в горах нет растений, приносящих плоды. Чтобы помочь людям, горы подарили лекарство.

Еще в Персии считали мумие ребенком Земли и Солнца, и собирать его могли только жрецы бога солнца Митры.

В Казахстане и в горах Тянь-Шаня рассказывают поэтичную легенду:

«вначале на Земле жили великаны-дэвы, считавшие себя равными богам.

Тогда боги, чтобы умерить их гордыню, создали человека, умелого бойца, и дэвам пришлось прятаться в горах, где они от тоски окаменели. Но в камнях оставались их души, плачущие и тоскующие по сей день.» Слезы камня и есть животворный бальзам.

На Кавказе рассказывают другую легенду. «Могучий титан Прометей прикованный к скале, несмотря на муки, продолжал помогать людям. Его кровь превращалась в лекарственную смолу».

О быстром заживлении ран с помощью мумие также бытовали легенды. «В глубокой древности грузинский царь увидел на охоте дикого козла, насквозь пронзенного стрелой. Животное, при этом, казалось абсолютно здоровым и щипало траву. Царь удивился и приказал придворным мудрецам выяснить, почему козел не погиб и чем исцелился? Через три года мудрецы нашли ответ и сообщили, что в горах из трещин скал течет черная смола. Ей лечатся животные, поэтому проходят их болезни, заживают раны».

Лечебные свойства вещества зависят от природных условий, в которых оно зарождается. Лучшее мумие собирают в горах, где богаче и разнообразней набор минералов, слагающих горные породы, более жесткая солнечная радиация и меньше атмосферных осадков. Также качество лекарства зависит от времени переработки микроорганизмами и метода очистки сырца от посторонних примесей.

Месторождения вещества обнаруживаются повсеместно в горах Евразии. Особенно ценятся месторождения в горах Южной Сибири и Забайкалья, а также в Центральном Казахстане. С древнейших времен его основная масса добывалась на территории бывшего СССР в Средней Азии. Недавно были открыты месторождения на Кавказе, в Казахстане, Алтае, на отрогах Яблоневого хребта и в южных районах Сибири, поэтому мумие остается доступным средством.

Для образования качественного лекарства необходим высокогорный скалистый рельеф (от 200 до 3500 м над уровнем моря). На открытых хребтах горных систем, в долинах с почвенным покровом и на территориях ледников оно не встречается. Мумие скапливается в горных нишах, пещерках, трещинах, гротах с автономным микроклиматом, закрытых от осадков. Накапливанию вещества способствуют некоторые породы, образующие разнообразные пустоты («ловушки») при выветривании мягких включений из более твердых пород. Чаще всего это граниты и известняки, реже – доломиты и песчаники.

Его ищут на южных отрогах гор, на сухих скалах, где растет специфическое «растение-спутник» – оранжевый мох. Местные жители, занимающиеся добычей мумие, замечают, что удачен для «урожая» год с минимальным количеством осадков. Чрезмерная влажность вредна для лекарства, именно сухая погода заставляет растения накапливать в своих тканях биологически активные вещества, позволяющие им за короткое горное лето пройти весь жизненный цикл.

Большое значение имеет возраст вещества: чем старше, тем больше успевают микроорганизмы выделить в него антибиотиков и антикоагулянтов. Наконец, огромное значение имеет очистка, которая зависит исключительно от знаний и аккуратности человека. Лекарство при правильно проведенной очистке может сохранить всю гамму полезных свойств или, при неправильной обработке, резко снизить свою полезность. Мумие – очень нежная субстанция, сложнейший конгломерат редких органических веществ, и для него губительно все, что противоречит природным условиям существования, например – перегрев при очистке.

Сырце вещества представляет собой очень твердый спекшийся конгломерат, чаще всего темного или черного цвета. Масса неоднородна, может включать в себя мелкие гравийные камешки. Обычно они так сцементированы с конгломератом бальзама, что отделить их практически невозможно. В сырце встречаются также остатки растений, реже кости животных и куски древесины.

По традиции в странах Среднего Востока лекарство очищают выпариванием водного раствора сырца на огне или на паровой бане.

Неправильные методы очистки практически аннулируют благотворные свойства вещества.

Теперь я расскажу о том, как в современных условиях из сырья выделяют собственно биологически активные вещества. Подобно рудам металлов, мумие в естественном состоянии представляет собой сырье, из которого впоследствии получают концентрат. В первоначальный состав входит биологически активное вещество – собственно мумие. Его во много раз меньше, чем балласта. При технической обработке сырья с использованием водной вытяжки, фильтрования, центрифугирования и выпаривания балласт либо оседает, либо всплывает, затем удаляется.

Постоянные рейды добытчиков не наносят практически никакого вреда экологии. Хотя запасы бальзама в природе весьма ограничены, добыча не нарушает баланс: одноразовые медицинские дозы этого вещества крайне малы (не более 0,2 г вещества в обычной таблетке), их вполне достаточно для обеспечения человека на длительное время. Один человек при стандартном курсе приема расходует не более 50 г в год, лечась интенсивно. В пределах одного месторождения его резерв обычно составляет от 200 кг до 1,5 тонн. Таким образом, средства достаточно для лечения от четырех до тридцати тысяч человек. Кроме того, запасы лекарства в природе хотя и медленно, но постоянно обновляются.

Опасность представляет только неразумное использование месторождений, когда вещества добывается больше, чем необходимо. Обычно месторождения легкодоступны, а поскольку добыча не требует какого-либо специального оборудования и знаний, опустошаются желающими легко подзаработать. К счастью, после включения мумие в «Общесоюзный классификатор полезных ископаемых и подземных вод», браконьерская добыча стала запрещена.

Первое свидетельство о мумие появилось 1,5 тыс. лет назад! И до сих пор бальзамом пользуются врачи и народные целители.

Началась предыстория его как лекарства в III тысячелетии до н. э. в Египте. Примерно похожий состав использовали жрецы для бальзамирования тел умерших; предположительно он назывался «мум». Известный историк Древнего Египта Петер Элебрахт писал, что одной из причин разграбления пирамид и других захоронений стал

именно мум. Этим веществом можно было лечить многие болезни, и потому он стал весьма популярен. Богатым источником мума оказались пирамиды. Сначала использовали ткань, в которую были обернуты мумии, так как она вся была пропитана необходимым составом. Потом из-за незнания механизмов воздействия лекарства принялись использовать и сами египетские мумии. Это было грандиозным заблуждением, и, тем не менее, в средневековой Европе порошок мумии считался одним из самых надежных лекарств.

Целители восточных народов разработали рецепты используемые по сей день. Более 70 источников с сообщениями о мумии обнаружено в древневосточной литературе. Лекарство, как указано в нескольких манускриптах, дает силу всему телу и особенно сердцу. Древние медики применяли его при болезнях печени, желудка, органов дыхания; спасало от паралича, останавливало воспалительные процессы, помогало при отравлениях, укусах скорпионов. Не все эти данные проверены, поэтому пока подтверждены только частично. Авторы рукописей, свидетельствуют о том, что мумие успешно применялось в лечении самых разных заболеваний. Например, язв мочевого пузыря, слоновости, заикании, вялости органов, опухолях. Вещество, по их свидетельствам, нормализует функции всех органов человеческого организма, усиливает половую активность, помогает при головных болях, диабете, оказывает общее укрепляющее действие и повышает иммунитет. Но главным образом способствует заживлению костей и ран. «Лишь мумие спасает от смерти», – говорили древние восточные мудрецы.

В Индии использование мумие считалось традиционным на протяжении многих столетий. Им лечили астму, туберкулез, хронический бронхит, мочекаменную болезнь, водянку, диабет, паразитические заболевания кожи, применяли в качестве антисептика. Индийские медики до сих считают мумие эффективным средством против диабета: лекарство избавляет от таких мучительных симптомов болезни, как жажда, чувство жжения, усталости, так как при его приеме повышается ассимиляция сахара. Мумие при диабете назначают с молоком или фруктовым соком. В Бирме оно, известно под названием «час-тум» (кровь из горы), его считают общеукрепляющим и противотуберкулезным средством, к тому же способствующим долголетию. Однако за пределами районов, где

находились месторождения, мумие истинные свойства вещества оставались неизвестными долгое время. Только в XX в. в СССР произошло новое открытие препарата, когда медицина заинтересовалась народными средствами как ресурсом мягкой поддерживающей терапии и профилактических средств.

Во второй половине XX в. на черном рынке чудодейственная смола ценилось дороже золота. Преувеличенные слухи о лечебных свойствах вещества вызвали огромный спрос и, как следствие, рост цен, а также появление разного рода подделок и суррогатов, попадающихся до сих пор.

В восьмидесятые годы прошлого столетия во всем мире началось повальное увлечение этим лекарством. Как всякое модное средство, его употребляли и больные, и здоровые, зачастую превышая безопасную дозу. Затем началась мода на женьшень, и мумие был забыт. В последние годы медики разных стран уделяли большое внимание изучению и воздействию его на организм. Многие мифы были развеяны, вещество было признано хотя и не панацеей от всех бед, но одним из лекарственных средств естественного происхождения, обладающее фармакологическим эффектом и в терапевтических дозах безвредным. Наконец-то ученые трезво взглянули на возможности этого средства.

Оно было признано официально, начала появляться научная и научно-популярная литература, посвященная мумие. Была выведена классификация. Благодаря наблюдениям казахстанских ученых и естествоиспытателей, мы имеем ясные представления о том, какие его виды встречаются и как их распознать.

Всего выделено четыре основных вида: «золотое мумие» – красного цвета, «серебряное» – белого цвета, «медное» – синего цвета, «темное» – коричнево-черного цвета. Последние два вида наиболее распространены. В веществе непривычного оттенка, не стоит подозревать подделку, ее выдает отсутствие сертификата производителя, нарушение правил упаковки продукта и прочие факторы, сопутствующие фальсифицированным препаратам. Я намеренно не даю указаний по распознаванию настоящего мумие в природе, так как неспециалисту нежелательно заниматься сбором подобных лекарственных средств. Лучшей гарантией того, что вы будете принимать подлинное лекарство – авторитет фирмы-

производителя и наличие необходимой документации. Кроме того, средство желательно приобретать только в аптеках, либо у аккредитованных распространителей с медицинским образованием.

Определить, что перед вами мумие высокого качества, легко – оно черного цвета, блестящее, мягкое. Для определения качества его можно слегка помять: хорошо очищенное вещество при этом размягчается, а плохо очищенное, не приносящее пользы, остается твердым. Кроме того, настоящее лекарство имеет особый специфический запах, по которому его и нужно отличать. Запах смолы сравним с ароматом амбры, хотя несколько резче, подавляет все остальные, и в то же время это довольно сложный аромат. Мумие имеет смолистый оттенок запаха можжевельника, горькую полынную нотку, что-то от запаха дикого чеснока.

Такой запах объясняется чрезвычайно сложным химическим составом. В горном бальзаме содержится около 28 химических элементов, 30 макро– и микроэлементов, а также 10 различных окисей металлов, 6 аминокислот, в том числе зоомеланоидионовых, ряд витаминов, эфирные масла, смолы и смолopodobные вещества. Также в нем выделяют пчелиный яд, гуминовые основания и другие вещества, еще не до конца изученные. Наличие в мумие большого количества микроэлементов, сбалансированных по их физиологическому действию, дает основание считать, что результаты, полученные исследователями в эксперименте, могут найти широкое применение на практике для лечения многих заболеваний. Такое богатство вызывает замешательство среди ученых, поскольку невозможно точно определить, каким именно действием обладает весь этот комплекс.

Интересное мнение относительно этого высказал профессор Н. Макаров. Он писал, что мумие представляет собой универсальный набор микроэлементов, составляющих основу любого живого организма. Причем эти микроэлементы содержатся как в живых организмах, так и в продуктах их распада. Такое же вещество получили искусственно. Конечный препарат, по опубликованным результатам исследований, действительно повышает работоспособность людей, смягчает последствия радиационного воздействия, а также усиливает мужскую потенцию.

Эти и другие исследования, о которых я расскажу дальше, дали основания зачислить бальзам в лекарственные препараты. Приведу выдержку из «Регистра лекарственных средств России»:

**Название: мумие алтайское очищенное**

Латинское название: *Altai Depuratus mumijo*.

Фармакологические группы: Биологически активные добавки к пище.

Общетонизирующие, общеукрепляющие средства и адаптогены.

Состав и форма выпуска: 1 таблетка содержит мумие 0,2 г; в контурной упаковке 10 шт. В состав входит комплекс органических и минеральных веществ: зоомеланоэдиновые, гуминовые, фульво- и аминокислоты, терпеноиды, стероиды, витамины групп В и Р, полифенольные соединения, а также макро- и микроэлементы (медь, цинк, кобальт, марганец и др.)

Характеристика: Биологически активная пищевая добавка – природный смолоподобный продукт биологического происхождения.

Способ применения и дозы: Внутрь, за 30 мин до еды, запивая водой, по 1 таблетке 1–2 раза в день в течение 25 дней. После десятидневного перерыва курс можно повторить.

А вот некоторые данные о химических свойствах мумие. Удельный вес вещества – 2,13. В воде растворяется хорошо, быстро, без остатка. При выпаривании водного раствора (такой прием обычно применяется для его очистки) образуется липкий экстракт, горящий без копоти и оставляющий 3,6 % золы. На воздухе очищенный препарат сгущается, уплотняется, становится гладким, а при нагревании сильно размягчается, может перейти в жидкое состояние.

Разумеется, это далеко не исчерпывающие сведения о мумие. Хотя вещество имеет много разновидностей, все его виды имеют сходный химический состав, отличаются лишь соотношениями составных частей, а также незначительными добавками. Так, «асиль», помимо прочего, содержит пчелиный яд. У разных видов различна активность, но любое лекарство губительно для микробов и бактерий, укрепляет организм, способствует заживлению разнообразных повреждений.

«Мумие асиль» – горькая на вкус, твердая масса темно-коричневого или черного цвета, обычно гладкая, блестящая. При нагревании легко размягчается, при разминании в руках размягчается не так сильно. В состав «асиль» (горного воска) входит много



органических веществ и разнообразных микроэлементов, хотя оно несколько беднее ими, нежели продукт жизнедеятельности мумиеносной мыши. В горном воске обнаружено только 26 микроэлементов. Как и обычный, он растворим в воде. Настоящее мумие, пригодное для лечения, должно быть «живым», т.е. есть содержать живые микроорганизмы. Это легко проверить, пробуя новый препарат. Для этого нужно налить раствор препарата в бутылку, обернув ее фольгой и прорезав небольшое отверстие. Этим отверстием бутылку нужно повернуть к свету. Спустя несколько дней, с внутренней стороны поверхности бутылки место прорези покроется коричневым налетом. Таким образом: на стекле оседают тянущиеся к свету колонии микроорганизмов. Культуры остаются живыми в том случае, если мумие в процессе очистки не пережгли.

*Опасайтесь подделок !* Из любой высушенной травы, даже не лекарственной, но обладающей горечью, можно с помощью длительной варки и упаривания получить горькую черную вязкую массу, практически не отличимую от настоящего мумие. Распознать подделку можно только по запаху. Поэтому еще раз напомним, что приобретать препарат стоит только в аптеках. Сложность и изменчивость состава мумие в зависимости от вида не позволяют сейчас вывести его окончательную формулу. В целом же усредненная картина выглядит так. Объем неорганической части превышает органическую. Обычно в 2–4 раза. В органической части содержатся углерод (20–57 %), кислород (30–48 %), водород (4 – 18 %) и азот (3–8 %) в составе различных кислот, смол и белков; в неорганической части – минералы кальция, натрия, калия, магния и алюминия. Кроме того, в неорганической части присутствуют еще около 30 редкоземельных микроэлементов: рубидий, цезий, барий, стронций, олово, хром, сурьма и др. Количество каждого из них – от следов до долей процента, но именно этих веществ зачастую не хватает в нашем организме и мумие удовлетворяет потребность в них полностью.

Плотность сухого вещества мумие колеблется от 1,1 до 1,8 г/см<sup>3</sup>. Оно пластично, при температуре ниже +20°C затвердевает, при нагревании размягчается. Его цвет – от светло-коричневого, почти белого, до совершенно черного. Поверхность у него всегда блестящая, вкус – горьковатый. Подделки часто имеют выраженную волокнистую

структуру, по которой их можно распознать. Вещество легко растворяется в воде и образует коллоидный раствор с рН 6,5–7,5.

Искусственное лекарство, аналогичное по лечебным качествам природному, пока получить не удалось. Возможно, этого и не требуется, так как замена природным материалам всегда хуже подлинных природных продуктов. Это ценный натуральный продукт, обладающий широким спектром действия, доступен всем. Повторим только еще раз отличительные признаки настоящего мумие, чтобы Вы могли распознать подделку. У настоящего очищенного вещества высокого качества теплый золотистый (мумие светлых тонов) или коричневатый (мумие темных тонов) оттенок, блестящая гладкая поверхность, очень горький вкус. Оно быстро без остатка растворяется в воде, а если его помять пальцами, становится мягким.

## Сладкие лекари: прополис и мед

Многие и многие века люди применяли мед для разных целей, ибо считали, что он содержит массу полезных веществ, необходимых организму человека. В далекие времена, когда химический состав меда еще не был изучен, он широко использовался и как пищевой продукт, и как косметическое средство: красавицы прошлого делали из него всевозможные маски для лица. Знаменитый математик Древней Греции Пифагор утверждал, что дожил до глубокой старости только потому, что постоянно употреблял мед. Древнегреческий философ Демокрит, проживший 110 лет, говорил, что для сохранения здоровья «внутренности следует орошать медом, а наружности маслом». Выдающийся врач, естествоиспытатель Ибн Сина (Авиценна) заметил: «Если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мед». Скифы и другие древние народы применяли для бальзамирования тел правителей пчелиный мед, что свидетельствует о его бактерицидных свойствах. Известно, что тело Александра Македонского, умершего в Индии во время похода, перевозили в столицу Македонии погруженным в мед. Великий мыслитель и врач Гиппократ широко применял в своей практике мед в сочетании с лекарственными травами и в чистом виде. При легочных заболеваниях он предлагал: «Питье уксуса медового, называемого оксимель, имеет, как ты убедишься, многообразную пользу в этих болезнях, ибо выводит мокроту и делает легким дыхание»; «В кашле лихом истолки чесноку три головки и клади в горшок и налей медом пресным и покрой крышкою и поставь на ночь в печь теплую, чтобы упрело, и дай ести, поможет»; «В весьма упорном кашле с кровохарканьем употребляли и в прежние времена чеснок с черемухой, мелко истолченные и с медом смешанные. Все это варилось до известной густоты, и из состава сего больному давался золотник для внутреннего употребления». Старинные лечебники дают следующее определение меду: «Мед есть сок с росы небесной, который пчелы забирают во время доброе с цветов благоуханных, и от того имеет в себе силу многу и угоден бывает к лекарству от многих болезней»; «Мед на раны смрадные пособляет, чем затемнение отдаляет, помазуючи или пластырь

прикладываяючи, распадлины рта лечит, воду мочевую порушает, живот смягчает, кашлючим пособляет, ядовитое укушение лечит и укушение бешеня собаки уздравляет, на раны глубокия добре пособляет, легкому и всем суставам нутренним несказанно есть лекарство». Насколько же многогранны терапевтические свойства пчелиного меда! Но, говоря о качествах «сладкого доктора», всегда следует помнить и другую народную мудрость: «Мед сладок в меру. Если много съешь, то и мед горьким покажется».

К сожалению, сегодня мы мало внимания уделяем меду. Возможно, потому, что разработано множество разнообразнейших лекарств, косметических кремов и сливок, пилингов и пищевых полуфабрикатов. Люди привыкли ходить в аптеки, магазины и на рынок, чтобы купить себе все необходимое. Я напому вам о разновидностях меда, посоветую, как приобрести на рынке качественный мед, расскажу, как хранить этот продукт. Я не стану задаваться целью отговаривать вас от приема современных лекарственных средств, от использования великолепной косметики, а лишь приведу народные рецепты медовых мазей, кремов, настоев, масок для лица, рук, ног... И, конечно же, не забуду о кулинарных рецепта, которыми пользовались наши предки.

От души надеюсь, что, прочитав книгу, вы найдете в ней для себя много нового и интересного.

Существуют две разновидности меда: цветочный и падевый. Наиболее известен и популярен из-за частого использования мед цветочный, а падевый находит применение в основном в пищевой промышленности. И хотя цветочный и падевый мед существуют вместе, их принято различать, тем более что не во всяком цветочном меде присутствует падь. Наличие или отсутствие падевого меда в цветочном легко обнаружить, если растворить 100 г меда в 100 мл дистиллированной воды и, добавив 200 мл известковой воды, довести до кипения. Падь появится в таком растворе в виде хлопьев. Цветочный мед в свою очередь делится на монофлерный и полифлерный (т. е. мед из нектара одного вида растений и, соответственно, из нескольких). Конечно, получить монофлерный мед практически невозможно. Мы привыкли классифицировать подобным образом мед липовый, гречишный и другие, однако сейчас в центральной России, да и в других областях, трудно получить мед с

одного – единственного растения. К примеру, настоящий липовый мед можно собрать только на Дальнем Востоке, где липа составляет от 30 до 50 % лесного массива и является практически единственным медоносом. В былые времена, когда на полях применялись гербициды, уничтожавшие сорняки, пчелы вынуждены были лететь на гречиху и собирать гречишный мед. Сейчас же химикаты особо не применяются, и сорняков, которые в большинстве своем являются прекрасными медоносами, растет очень много, вследствие чего у пчел появился богатый выбор – васильки, сурепка, осот. Именно поэтому правильнее определять мед так: липовый с разнотравьем, гречишный с разнотравьем и т. д. Интересно, что выраженный вкус и запах гречихи у меда появятся, если объем гречишного нектара составит всего 10 %. Специалисты отмечают, что мед, собранный с других медоносов (в том числе с тех же васильков или сурепки), по качеству ничуть не хуже привычных для нас сортов. Однако на рынке любой светлый мед продают как липовый, а темный – как гречишный. Интересно мнение заведующего кафедрой пчеловодства Московской сельскохозяйственной академии им. К. А. Тимирязева Юрий Черевко: «Издавна повелось так, что мы связываем с ботаническим происхождением меда то или иное его влияние на организм. Поэтому мы привычно ищем от простуды – липовый, от нервных расстройств – донниковый, от анемии – гречишный мед. Какой ищем – такой нам и предлагают. Но вряд ли наши привычные представления можно как-то обосновать. Во всяком случае, никаких научных исследований на эту тему не проводилось. К тому же, если мед с одного растения собирают разные пчелиные семьи, получается разный мед, поскольку у каждой семьи сочетание компонентов в этих вариантах одного меда – свое. Можно сказать, что разновидностей меда существует столько же, сколько и пчелиных семей, поэтому не следует придавать большого значения тому, с какого растения собран мед. Кстати, в странах Западной Европы существуют другие пристрастия: там не признают мед гречишный, зато падевый пользуется особой популярностью. Это мед не цветочного происхождения. Источником его являются сладкие продукты жизнедеятельности тли, паразитирующей на растениях. Пчелы собирают их, перерабатывают – и получается мед, очень богатый минеральными солями, который особенно полезен людям с нарушением водно-солевого обмена».

Мед полифлерный также имеет свои разновидности, вернее сказать, сорта. Они устанавливаются по преобладающему в меде нектару какого-либо растения. Сорт меда определяется при помощи химического анализа, а иногда по аромату, цвету и вкусу – цветочный, липовый, луговой, майский... Разные цвет и консистенция, вкус и аромат. Казалось бы, какая разница – мед он и есть мед. Но разница, конечно, присутствует, и порой очень существенная. Не следует забывать, что мед – продукт растительного происхождения. Очень важная составляющая меда – жизненная сила растений, а к ней добавляют свои силы пчелы, перерабатывая нектар, отдавая ему вместе со своими ферментами энергию и гармонию природы. Поэтому и обладает мед такими уникальными свойствами, настолько мощной целительной силой. Но все – таки очень важно знать, какой мед подходит каждому из нас. Ведь из какого растения мед – такая в нем и сила, а это значит, что все целебные свойства растений наследуются и медом. Поэтому свойства меда из нектара разных растений могут довольно сильно варьировать.

Луговой мед наиболее полезен. Это летний мед, он более густой и темный, чем майский, но все равно одного из оттенков желтого, а не коричневого цвета. Аромат и вкус могут ощущаться от нежного и тонкого до резковатого. Основные медоносы – клевер, василек, сурепка, осот и другие луговые травы. Сурепка обладает ранозаживляющим, кровоостанавливающим и противовоспалительным, клевер – тонизирующим и общеукрепляющим действием, василек – обезболивающим, мочегонным, желчегонным. Осот – мочегонное, слабительное, противовоспалительное средство.

Липовый мед обычно светло – янтарного цвета, аромат у него очень приятный, а вкус достаточно резкий. Препараты из липы чаще всего применяют в качестве потогонного средства при простудных заболеваниях, при воспалительных процессах в полости рта, гортани, носоглотке, оказывают они и мочегонное действие. Все эти качества в полной мере присущи и липовому меду.

Цветочный мед, янтарно-желтый, приятного вкуса и запаха, может собираться с самых разных медоносов – чаще всего с герани, кипрея, мышиного горошка. Этот мед полезен при поносах, желудочно-кишечных заболеваниях, ревматизме, подагре, внутренних

кровотечениях, при кожных заболеваниях, ангинах. Мед из кипрея содержит много витаминов и микроэлементов. Он применяется для улучшения пищеварения как противовоспалительное, а также успокаивающее и противосудорожное средство.

Майский мед светлый и прозрачный. Аромат у него тонкий, а вкус нежный. Основные медоносы – цветы мать – и – мачехи, акации, одуванчика, смородины, яблони, вишни и других плодовых деревьев. Мать-и-мачеха очень эффективна при грудных и легочных болезнях, при простуде и кашле, а также в лечении гастритов и почечных заболеваний. Одуванчик улучшает пищеварение и деятельность кишечника, полезен в лечении склероза и малокровия, а также желтухи, геморроя. Не только ягоды, но и цветы смородины очень богаты витаминами, применяются при лечении гипертонической болезни, обладают противовоспалительным и легким слабительным действием.

Но будьте внимательны, выбирая мед на рынках и в магазинах. То, что обычно выдается за свежий майский мед, чаще всего бывает:

а) старым медом, разогретым для придания ему прозрачности. Такой мед покупать крайне нежелательно, поскольку в нем накапливается вредное вещество – канцероген метилфурфурол. Определить, что это старый разогретый мед можно, потребовав у продавца сертификат качества и проверив диастазное число (у нагретого меда оно меньше);

б) свежим медом, но собранным пчелами не с весенних цветов, а со специально приготовленного сахарного сиропа. Естественно, о пользе такого меда не может быть и речи.

Сейчас в магазинах можно встретить мед, оформленный этикеткой с описанием всех медоносов, участвовавших в его производстве. Поэтому сориентироваться и выбрать именно тот мед, который больше подходит именно вам, сегодня не так трудно.

Большой популярностью в настоящее время пользуются светлые сорта цветочного меда: липовый, хлопковый, акациевый, донниковый... К сожалению, мы не отдаем должного предпочтения сортам темного цвета, в особенности меду гречишному, хотя научно доказано, что чем темнее мед, тем больше полезных минеральных веществ он содержит, а это может означать лишь одно: темные сорта меда исцеляют человека от самых страшных недугов.

Падевый мед также имеет свои сорта, которые порой очень неприятны на вкус, а иногда даже ядовиты. Потому, определив в цветочном меде большое количество пади, не советуем сразу же применять этот мед, обратитесь за консультацией к специалисту.

Расскажу еще об одной разновидности меда – пьяном меде. Это не хмельной медовый напиток (о его приготовлении пойдет речь позднее), не наносящий вреда человеку. Это натуральный пьяный мед – продуктом обработки пчелами нектара азалии, болотного вереска, багульника и др. Эти растения содержат ядовитые вещества, которые и переносят пчелы в мед.

Ядовитый очень легко спутать с обыкновенным медом, потому что он ничем не отличается от него по внешним признакам, и, лишь сосредоточившись, можно уловить чуть заметный запах пережженного сахара, исходящий от так называемого пьяного меда.

Отведав даже немного ядовитого меда, человек начинает вести себя так, словно перебрал алкоголя. Появляется резкое головокружение, тошноту, тело сводят судороги. Человеку, отравившемуся пьяным медом, можно помочь, если промыть ему желудок и дать слабительное. Без какой-либо помощи отравление проходит само собой через 48 ч, но по истечении этого времени человек чувствует себя очень слабым и разбитым.

Развитие современного пчеловодства позволило шире развернуть научную работу по изучению механизма действия и других продуктов, вырабатываемых медоносной пчелой, на организм человека и внедрению их в медицинскую практику.

Медоносная пчела вырабатывает целый ряд разнообразных веществ, помимо меда: воск, пчелиный яд, пчелиный клей (прополис), пчелиный хлеб (пергу), маточное молочко. Все эти вещества используются в различных отраслях промышленности, сельского хозяйства и в медицине. Кроме того, они представляют собой ценнейший пищевой продукт.

В настоящее время значительно расширились наши знания о химическом составе продуктов пчеловодства (особенно пчелиного яда и маточного молочка), механизмах их действия на организм здорового и больного человека, о возможностях применения их с лечебной целью при самых разнообразных заболеваниях.



Но необходимо иметь ввиду, что все продукты пчеловодства, особенно пчелиный яд и маточное молочко, по сути своей очень активные вещества и при неправильном дозировании или при повышенной чувствительности к ним могут оказаться весьма токсичными для человека. Назначение апипрепаратов требует тщательного предварительного обследования больного и наблюдения за ним в течение всего периода лечения. Поэтому применять продукты пчеловодства с лечебной целью можно лишь по предписанию и под непосредственным контролем врача.

**Хранение меда** . При правильном хранении мед может не портиться сотни лет и даже несколько тысячелетий благодаря своему составу, а вернее сказать, глюкозе, в результате кристаллизации которой мед и приобретает удивительное свойство: способность жить вечно.

Конечно, при длительном хранении мед видоизменяется: мутнеет и загустевает, но это не говорит о том, что он испортился, а даже наоборот, свидетельствует о хорошем качестве меда, о высоком проценте содержания в нем глюкозы. Так что если вы купили мед, который через некоторое время превратился в единую плотную массу, то вас можно поздравить: вы сделали удачное приобретение. Какой мед употреблять – жидкий или засахаренный – всего лишь дело вкуса. Если вы больше любите жидкий прозрачный мед и не хотите, чтобы он засахаривался, хранить его следует в темном месте и при температуре не выше +10 °С. Иногда советуют засахаренный мед нагреть на водяной бане, чтобы он снова стал прозрачным, но при этом некоторые ценные свойства меда теряются. Поэтому нагревать мед до температуры выше +40 °С не рекомендуется. Можно, конечно, для вкуса класть мед и в горячий чай, можно кипятить его, как диктуют некоторые кулинарные рецепты, но нужно учесть, что многие витамины и целебные вещества в составе меда просто разрушатся. Поэтому правильнее и полезнее для здоровья употребление меда с чаем вприкуску или растворение его мед в воде комнатной температуры.

Если же приобретенные вам мед с течением времени не загустевает, то это мед плохой, содержащий большое количество фруктозы и, к сожалению, не обладающий целебными свойствами.

Бывает, что мед при хранении разделяется на равные пласты, причем снизу он будет густым, а сверху – более жидким. Такое явление свидетельствует о том, что данный мед незрелый, а значит, храниться долго он не будет.

Хранить мед лучше всего в стеклянной посуде с плотно закрывающейся крышкой. Мед также хорошо сохраняется в бочонках из осины, ольхи, липы и тополя. В дубовых же бочонках оставлять мед нельзя во избежание изменения его цвета и вкусовых качеств. Не рекомендуется держать мед в железной, алюминиевой и оцинкованной посуде, поскольку с течением времени мед в соприкосновении с металлической посудой приобретает ядовитые свойства.

Но не думайте, что, налив мед в стеклянную банку или в пригодные для хранения бочонки, вы можете больше не беспокоиться о его сохранности. Помимо посуды, очень большое значение для хранения меда имеет место, в котором вы его оставите. Нельзя хранить мед во влажных и теплых помещениях, а также рядом с пахучими продуктами, поскольку он способен впитывать посторонние запахи, а это значит, что в скором времени, попробовав лакомство, хранящееся в таких условиях, вы не узнаете его вкуса.

Помните, что хранить мед следует в сухом, хорошо проветриваемом помещении при температуре +5 – 10 °С. Только в таком случае он будет радовать вас на протяжении долгих лет.

**Как не ошибиться, покупая мед .** Напомню, что мед бывает зрелым и незрелым, но к сожалению, определить это можно только лишь при хранении. Как же во время покупки определить, хороший, целебный мед мы приобретаем или плохой, не обладающий лечебными свойствами?

Всевозможные мошенники под видом меда иногда продают обычный сахарный сироп, чуть подкрашенный медом. Именно поэтому такой «мед» всегда подозрительно жидкий. Конечно, продавцы будут уверять, что перед вами – свежий мед, поэтому он такой консистенции. Если вы покупаете мед летом, в это еще можно как-то поверить. Но ни осенью, ни зимой мед уже не бывает свежим, то есть жидким. В принципе, конечно, сахарный сироп без других добавок особого вреда здоровью не причинит, но и пользы от него тоже не будет. Да и зачем вам тратить деньги на ненужный продукт?

Именно поэтому при покупке обязательно нужно соблюдать меры предосторожности.

Идеальный вариант – приобретать мед прямо на пасеке, желательно у пчеловода, которого вы знаете лично и в котором уверены на все сто процентов. Покупать мед даже на рынке рискованно, велика вероятность, что вы купите некачественный продукт.

Познакомлю вас с несколькими способами, помогающими не обмануться при покупке восхитительного натурального лакомства.

**СПОСОБ 1.** Обычная чайная ложка поможет определить, содержит ли данный мед полезные вещества, приписываемые ему. Итак, у прилавка с медом попросите продавца наполнить им вашу ложечку. Уверены, что любой продавец вам не откажет уже потому, что ложка невелика. Хозяину качественного товара беспокоиться нечего, но, все же, наполнив ложку медом, отойдите в сторонку и нагрейте ложку при помощи взятых с собой спичек.

Если при нагревании продукт лишь потеряет свою густоту и немного изменит цвет, то перед вами мед высокого качества, содержащий целебные вещества. Такой мед станет храниться долго и не потеряет своих лечебных и вкусовых качеств.

Если же при нагревании вокруг меда образовалась каемка темного цвета, то этот пчелиный продукт содержит очень много сахара, что не является показателем хорошего качества меда. Приобретать такое лакомство не советуем.

**СПОСОБ 2.** Попросите продавца зачерпнуть большую ложку меда так, чтобы она была полной, и попросите поднять высоко над бидоном или бочкой, в которой он продается. Если при подъеме ложки на высоту 1–1,5 м струя меда будет тянуться до самой бочки, то предлагаемый вам мед заслуживает самой высокой похвалы, если же она сразу оборвется, то не обессудьте – вам хотят продать мед некачественный.

**СПОСОБ 3.** Отличить хороший мед от плохого можно и не прибегая к помощи спичек и большой ложки. Попросите продавца наполнить медом небольшую ложку, после чего несколько раз переверните ее.

Высококачественный мед тягучий, а это значит, что он тоненькой струей обовьется несколько раз вокруг ложки; если же этого не

произойдет, то покупаемый вами мед не обладает полезными свойствами, которые ему приписываются.

**СПОСОБ 4.** Если химический карандаш окунуть в настоящий мед, то он не даст такой реакции, как от соприкосновения с водой, то есть синего следа оставлять не будет. Если же мед – подделка, то стоит опустить в него химический карандаш, как вокруг грифеля тут же расплывется синее пятно. Можно капнуть на мед йодом. Если он окрасится в синий цвет, значит, мед не настоящий. Однако некоторые специалисты оценивают подобный метод как некорректный, тем более что крахмал в небольшом количестве могут принести и сами пчелы. Но, с другой стороны, крахмальная патока в меде, конечно, присутствовать не должна.

Но все же лучше не самостоятельно «диагностировать» мед, а потребовать у продавца сертификат качества, выданный лабораторией, с указанием диастазного числа (диастаза – фермент, который пчелы выделяют для расщепления крахмала). Для акациевого меда оно не может быть меньше 7, для весеннего меда – 13, гречишный мед имеет диастазу порядка 24–39 единиц.

Одним из важнейших показателей качества меда является и его влажность. Она не должна превышать 21 %. Показатель влажности меда также должен быть указан в удостоверении качества.

Приведу еще несколько признаков, по которым можно определить, натуральный мед или нет. Ненатуральный мед всегда жидкий и никогда не засахаривается. Если он к тому же явно разделен на какие-то неоднородные слои – это не мед. Если на дне есть осадок – аналогично.

Если хозяин по какой-то причине противится проверке, можете смело разворачиваться и уходить. Если же у вас нет знакомого пасечника, то мед лучше всего покупать в крупном магазине, расфасованным в баночки с этикеткой, где указаны координаты фирмы – производителя, а также название самого меда и перечень основных медоносов. Такой мед подороже рыночного, но зато гарантия, что вы приобретете не подделку, выше. Пчелиный мед отличается приятным вкусом, связанным с его происхождением и составом. Сладость меда напрямую зависит от концентрации составных сахаров и их происхождения. Самым сладким считается мед, в котором преобладает фруктоза.

Химический состав меда содержит уникальные биологически активные вещества, витамины и минеральные вещества. В натуральном меде обнаружены фосфор, железо, магний, калий, кальций, хлор, медь, сера, свинец и другие макро – и микроэлементы. Мед считается растительно-животным продуктом, наиболее богатым микроэлементами. В нем содержатся также и некоторые витамины: В1, В2, пантотеновая кислота, РР – никотиновая кислота, В6, фолиевая кислота, аскорбиновая кислота, витамин Е, К, каротин.

Как правило, наш пищевой рацион страдает недостатком минеральных веществ, так необходимых организму. Разнообразить его поможет мед.

Чем же полезны человеку минеральные вещества? Расскажу о самых необходимых.

Натрий и хлор нужны для поддержания нормального кровяного давления. Калий обеспечивает нормальную деятельность мышц и прежде всего сердечной мышцы, а также способствует выделению жидкостей из организма. Кальций укрепляет костный скелет и поддерживает состав крови в норме. Фосфор необходим для образования и сращивания костей, для процессов кроветворения. Магний входит в состав костной ткани и предотвращает спазмы. Железо участвует в образовании кровяных тел. Как видите, мед представляет собою просто кладовую ценнейших для здоровья человека веществ.

Напомню о значении витаминов. Витамины необходимы, поскольку иначе у человека может развиваться авитаминоз, способный привести к ослаблению иммунитета, слабости, усталости, инфекциям, ухудшению состояния кожи, волос, ногтей, раздражительности, нервозности и даже к тяжелым болезням. Это, конечно, знают все, но далеко не все знают другое: витамины нам необходимы не в виде драже и сиропов, а в составе естественных продуктов. Человек, не знающий этой простой вещи, рассуждает так: подумаешь – авитаминоз, куплю баночку витаминов, и все будет в порядке... Однако витамины в виде драже усваиваются очень плохо. В лучшем случае большая их часть просто выводится наружу. Нередко случается, что организм не справляется с функцией их выделения, и «застрявшие» где-то в нашем теле, не выведенные и не усвоенные

витамины становятся причиной аллергии и прочих неприятностей. Пользы от них в этом случае, естественно, никакой, а вред – очевиден.

Человеческий организм устроен так, что в чистом виде с трудом воспринимает все полезное, что в него попадает – витамины и минеральные вещества в том числе. А в составе пищи все усваивается прекрасно. Самой природой мы созданы так, чтобы перерабатывать продукты, пригодные в пищу, которые дает нам естественная окружающая среда, чтобы усваивать все полезные вещества в комплексе, а не по отдельности. И ни в коем случае не в чистом виде, а в «компании» других веществ.

К счастью, мед содержит много жизненно важных витаминов. Уточню.

Витамин С, находящийся в составе меда в большом количестве, необходим для профилактики инфекционных болезней. Недостаток витамина С в организме вызывает хроническую усталость, подверженность инфекциям, может спровоцировать кровоточивость носа, десен. Многие знают, что витамин С – сильнейший антиоксидант. Это свойство делает его витамином чрезвычайно полезным при всех заболеваниях.

Аскорбиновая кислота (витамин С) играет очень важную роль в регулировании углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации тканей, участвует в синтезе многих гормонов, нормализует проницаемость капилляров. Употребляя мед при, например, простудном заболевании, вы снабжаете свой организм ударной дозой витамина С, столь необходимого, чтобы удовлетворить повышенную потребность в нем на фоне лихорадки. Содержится витамин С во всех фруктах и овощах, особенно много его в шиповнике, капусте, сладком красном перце, щавеле, петрушке. Ранней весной все это в свежем виде раздобыть довольно трудно, да и недешево. И мед в данном случае – незаменимый помощник. К тому же, кроме витаминов, в нем достаточно других полезных веществ, тонизирующих организм и предохраняющих его от усталости и различных инфекций.

Про необходимость содержания в рационе достаточных количеств витаминов группы В говорить не надо. Эти вещества, как и витамин С, являются сильными антиоксидантами. Они предупреждают накопление в тканях свободных радикалов (виновников перерождения

и повреждения клеток), повышают защитные силы организма, регулируют кроветворение и обменные процессы. Вместе с аскорбиновой кислотой витамины группы В играют лидирующую роль в предотвращении появления и роста опухолевых клеток. Важно и такое свойство витаминов В, как улучшение энергетических процессов в миокарде, ускорение регенерации при его повреждении. Необходимы они и для нормального функционирования периферической и центральной нервной системы.

Витамин В1 (тиамин) обеспечивает нормальную работу нервной системы. При его недостатке мы становимся раздражительными, быстро устаем, у нас ослабевает память, появляется рассеянность. Содержится этот витамин в свежей моркови, репе, в свиной и говяжьей печени, миндале, зародышах пшеницы и в меде.

Витамин В2 сохраняет здоровье кожи, ногтей, волос. Помогает залечивать различные язвочки в области рта, губ, языка, улучшает обмен веществ. Витамин В15 (пантотеновая кислота) стимулирует иммунитет, увеличивает продолжительность жизни клеток, защищает организм от экологически вредных воздействий, ускоряет восстановление от усталости и даже приостанавливает процессы старения.

Фолиевая кислота относится к витаминам группы В. Она необходима для нормального процесса кроветворения, в период беременности в определенной степени выполняет защитную функцию в отношении воздействия вредных факторов.

Витамин Е – также сильный антиоксидант, участвует во многих важных процессах обмена. Полезен при гиповитаминозах, выздоровлении после длительных заболеваний, больших физических нагрузках, пожилом возрасте, заболевании мышц и связок.

Каротин является предшественником витамина А, известного своими многообразными свойствами. Он играет важную роль в окислительно-восстановительных процессах, в поддержании нормального состояния кожи и эпителия слизистых, зрения, формировании и росте костей. Участвует в обмене холестерина, минеральных веществ. Многие специалисты считают, что каротин обладает противоопухолевым действием.

В меде содержится и важнейший для человека витамин РР. Мало кто знает, что этот витамин заметно влияет на липидный обмен,

вызывая в нужных дозах снижение содержания в крови атерогенных (вызывающих развитие атеросклероза) липидов. Это важное свойство и позволило использовать мед, содержащий значительные дозы витамина РР, для лечения атеросклероза и всех заболеваний, связанных с атеросклерозом, таких как артериальная гипертензия, реабилитация после инфарктов или инсультов и т. д. Также витамин РР вызывает незначительное сосудорасширяющее действие.

Мед характерен и антибактериальными свойствами, которые обеспечиваются прежде всего входящим в его состав калием. Калий обезвоживает бактерии и высушивает их, поэтому они быстро гибнут в его присутствии.

И конечно, мед несет энергию. Мед в составе чайного настоя практически полностью и очень быстро усваивается, поскольку в его состав входят фруктоза и сахароза – простые сахара, не нуждающиеся в дополнительной переработке организмом. Сахаристые вещества меда мгновенно поглощаются печенью, затем немедленно поступают в кровь, разнося по всему телу тепло и энергию. Установлено, что мед представляет собой концентрированный высококалорийный продукт, близкий по составу кровяной плазме и отличающийся существенно по химическому составу от других продуктов питания. Не будем забывать также, что вместе с теплом и энергией мед передает крови, а значит, и всему организму особую информацию о здоровье и гармонии природы. Вот что делает мед таким полезным, вот что позволяет организму перестроить все свои процессы и начать жить согласно этой гармонии! Иными словами, организм начинает оздоравливаться самостоятельно. Мед как бы показывает ему верную дорогу, пример, образец, в соответствии с которым нужно устраивать свою жизнедеятельность. В сильном энергетическом действии меда может убедиться каждый: в состоянии усталости или переутомления достаточно съесть ложечку меда, чтобы испытать прилив сил буквально через несколько минут.

**Маточное молочко** представляет собой секрет верхнечелюстных желез рабочей пчелы. В состав молочка входят микроэлементы, витамины, нуклеиновые кислоты – РНК и ДНК, биостимуляторы, гамма – глобулин. Народные целители рекомендуют применять маточное молочко как стимулятор защитных сил организма и как средство усиления процесса регенерации тканей. Маточное молочко –



это желто – белая желеобразная масса со специфическим запахом и острым кисловатым вкусом. В лечебных целях его применяют под язык по 20–30 мг (по 1–2 ч. л.) 2–3 раза в день. **Прополис** – это пчелиный клей, которым пчелы склеивают между собой подвижные части улья. Прополис – это природный антибиотик с широким спектром действия. В народной медицине прополис применяется как лечебное средство при нарушениях менструального цикла, острых и хронических воспалительных процессов придатков матки. Обычно для лечения используют спиртовые настойки.

**Пчелиный яд – апитоксин**, вводимый в организм больного с помощью ужаливания пчелами или в очищенном виде, относится к числу старинных средств народной медицины. Пчелиный яд вырабатывается специальной железой пчелы. Благодаря широкому спектру активности многочисленных компонентов пчелиного яда его применение возможно практически при всех заболеваниях организма. В частности, в гинекологии при лечении хронического воспалительного процесса гениталий и бесплодия, обусловленного им. Широко используется пчелиный яд и в гомеопатии.

**Цветочную пыльцу**, собранную с растений, пчелы превращают в продукт, называемый пчеловодами пергой. Перга – это белковый корм пчел. Пыльца – богатый источник витаминов, содержит комплекс минеральных веществ и большую группу микроэлементов. Действие цветочной пыльцы, содержащейся в перге, так же универсально, как и действие других продуктов пчеловодства.

## **Глава 2. Мумие, прополис и мед в лечении различных заболеваний**

## **Целительные свойства мумие, приготовление лекарственных форм**

Спектр фармакологического действия мумие настолько широк, что сразу перечислить все его лечебные свойства очень трудно. В первую очередь скажу, что наиболее часто оно применяется для лечения переломов, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритов с повышенной и пониженной кислотностью, колитов и тромбозов различного происхождения, гнойных отитов, пародонтозов, а также заболеваний периферической нервной системы: радикулитов, плекситов, невритов и невралгий. Вещество эффективно при лечении кожных заболеваний, особенно экзем, а также используется как общеукрепляющее и тонизирующее средство, с успехом заменяя поливитамины и комплексы микроэлементов. Мумие обладает умеренно выраженной противоопухолевой активностью, способно частично консервировать онкологические процессы, является гемостимулирующим средством. Уникальный бактериальный состав обеспечивает антитоксическое, общеукрепляющее, противовоспалительное действие, и в то же время компенсирует проявления дисбактериоза, поэтому в некоторых случаях предпочтительней антибиотикам. Известен его косметологический эффект. Препарат повышает тонус кожи, способствует разглаживанию морщин, предохраняют кожу от неблагоприятных воздействий окружающей среды, восстанавливает дефицит микро- и макроэлементов в покровных тканях, стимулирует регенерационные процессы кожи, благодаря чему входит в состав средств, уменьшающих и ликвидирующих шрамы.

Менее изучены его бактерицидные и бактериостатические действия. «Мумие асиль» усиливает минеральный обмен в организме, ускоряет заживление переломов костей и ран благодаря регенерационным свойствам и скорому формированию костной мозоли. При этом оно улучшает общее состояние, нормализует аппетит и сон.

Способствует рубцеванию язв желудка, улучшает функцию печени при гепатите и циррозе, стимулирует кроветворение, функцию

коры надпочечников, кишечник, повышая иммунную сопротивляемость организма.

Мумие рекомендовано при послеоперационной реабилитации. Также лечит ожоги и трофические язвы; рекомендовано при депрессиях, дистрофиях, импотенции. Благоприятно воздействует на организм при бронхиальной астме, бронхите, пневмонии.

Не оказывает практически никаких побочных действий, кроме случаев индивидуальной непереносимости или применения его в избыточных дозах. Доказано: мумие малотоксичное вещество. Лабораторные исследования показали, что прием внутрь 30 мг вещества на 1 кг тела или введение внутривенно и подкожно 4 %-ного раствора лекарства в количестве 250 мг раствора на 1 кг тела не вызывает у экспериментальных животных никаких токсических проявлений, а указанные дозы являются нормой введения нейтральных веществ в организм. Не вызывает ни доброкачественного, ни злокачественного перерождения тканей. При постоянном введении в организм не вызывает нежелательных влияний, что безопасно при лечении гнойно-воспалительных процессов. Но все это отнюдь не означает, что мумие можно применять в неограниченном количестве, нисколько не считаясь с дозами. Наличие любого вещества вызывает усиленную реакцию организма связанную с переработкой и выведением его. Подобные процессы негативно сказываются на терапевтическом эффекте от использования лекарственного препарата.

Иногда в печати появляются «сенсационные» сведения о том, что мумие радиоактивно. Действительно, при исследовании уровня радиоактивности вещества получены результаты, превышающие показатели общего радиоактивного фона, но на минимальные доли единицы. Для сравнения – бытовые электроприборы, телевизор и компьютер, излучают радиацию, в 100–200 раз превышающую показатели аналогичного объема вещества. Радиоактивность лекарства настолько ничтожна, что его можно безбоязненно применять в медицине, и даже назначать детям. Небольшая доза радиоактивности увеличивает ценность препарата, способствует регенерации костной ткани при переломах.

По мнению непальских фармакологов, мумие – «эликсир жизни и верное научное средство». Оно «предотвращает старение», «избавляет от слабости», присущей пожилому человеку и наделяет

жизнеспособностью молодости. Шиладжит (Шилажит), как называют мумие в Непале, активизирует обмен веществ, постепенно омолаживает кожу, придает силу телу, способствует лучшей циркуляции крови, и таким образом улучшает работу мозга, памяти. Зачастую у людей возникают сомнения в том, что лекарство действительно может избавить человека от стольких недугов. Известны случаи, когда мумие не оказывало никакого действия и даже напротив, ухудшало состояние. Это объясняется несколькими причинами. Их необходимо знать, чтобы использовать вещество с осторожностью и не навредить своему здоровью. Во-первых, некачественное лекарство может оказаться в партии из-за того, что фармацевтические заводы принимают мумие от добытчиков малыми объемами (от нескольких кг). Делать входной биохимический контроль на малые партии медикаментов экономически не выгодно, и поэтому качество порой зависит от добросовестности сдатчиков сырья.

Во-вторых, при таблетировании в мумие вводятся некоторые добавки для формования таблеток. Эти вещества сами по себе нейтральны, но могут вызывать у отдельных людей реакцию, снижающую эффективность воздействия лекарства.

В-третьих, хотя само по себе вещество не имеет срока годности, в таблетках оно через некоторое время начинает портиться. В естественных условиях оно сохраняет само себя благодаря тому, что находится в относительно больших массах. Улучшая свои качества со временем. Но в таблетках по 0,2 г не может сохранять длительное время свои свойства от внешних воздействий (света, радиации, ультрафиолетового излучения и прочих воздействий, если имеет полиэтиленовую упаковку) и резко теряет целебные качества по окончании срока годности.

В-четвертых, целебными свойствами обладает собственно мумие. В различных смесях, хранящихся дольше срока годности (в косметических мазях, кремах или употребляется как пищевая добавка в газированной воде) смешанные вещества неизбежно вступают в химические реакции с компонентами лекарства. Само лекарство содержит вещества, составленные природой в устойчивое равновесное состояние, соседство с другими равновесие нарушает. По крайней мере, следует помнить, что смешанные препараты (кремы, мази, газированные напитки) имеют ограниченный срок годности.

Данные факторы приводят воздействие мумие к нулю. Поэтому их и следует избегать, чтобы добиться успехов в лечении. Советую приобретать субстанцию, то есть само вещество в количестве от нескольких сот грамм до нескольких килограмм, снабженное лабораторным сертификатом. Таким образом, Вы исключаете нежелательные факторы, и оно будет храниться годами, не теряя своих целебных качеств.

Мумие, как я упомянула выше, уже вошло в сферу научных исследований и, хотя его статус еще пока невысок, недалеко то время, когда лечение им станет научно доказанным методом. Вот описания клинических исследований по применению препарата при хирургических, терапевтических, а также при некоторых других заболеваниях с использованием ранее опубликованных авторами материалов. Лечебно-клиническое применение лекарства проводилось более чем на четырех тысячах больных с костными переломами, язвой желудка, радикулитами, ожогами, трофическими язвами и прочими болезнями.

Первым научным изысканием в области познания лечебных свойств мумие стала диссертация на соискание ученой степени доктора медицинских наук, ташкентского хирурга А. Шакирова. Автор исследовал мумие с точки зрения способности вещества ликвидировать последствия травм и переломов. Он испытал его действие на животных, а после – на пациентах клиники, с переломами костей. Им была доказана высокая эффективность лекарства и тот факт, что вещество способствует быстрому срастанию костей, попутно улучшая общее состояние больных. Исследования Шакирова положили начало научным проверкам целебных свойств бальзама в травматологии и других областях медицины.

Первым в 1970 г. Т. Абдурахманов с коллегами применял препарат для лечения тромбофлебитов глубоких вен нижних конечностей, не пользуясь другими лекарствами и пищевыми добавками. Мумие назначали в дозе 0,3 г один раз в сутки курсом в десять дней. Больные не получали каких-либо других лекарственных средств, что было революционным подходом в терапии того времени. Результаты общего клинического, биохимического и гематологического исследований показали, что у пациентов с третьего по шестой день лечения стали исчезать боли, проходила отечность больной конечности, общее

самочувствие улучшалось. К концу курса, на 8 – 10 день практически у всех больных нормализовалась кожная температура в районе поражения, исчезли другие симптомы заболевания. Было констатировано значительное улучшение общего состояния. Кроме того, было установлено, что при приеме лекарства внутрь на 1–1,5 % увеличивается содержание гемоглобина, количество эритроцитов, нормализуется РОЭ, а также лейкоцитарная формула.

При исследовании свертывающей системы крови у больных на фоне приема мумие было установлено, что на 3 – 10 день лечения препарат удлинял время свертывания крови на 92 – 132 % по сравнению с исходными показателями. Другие показатели крови также существенно улучшались: толерантность плазмы к гепарину снижалась на 42–86 %, процесс фибринолиза ускорялся на 39 – 118 %, а количество фибриногена уменьшалось до 250–300 мг. Количество гепарина в анализируемых материалах под влиянием лекарства увеличивалось на 37–80 %. При этом вещество не оказало отрицательного действия на функции почек и печени, что зачастую происходит при приеме препаратов, оказывающих аналогичное воздействие на кровь. Благодаря выраженному антикоагулирующему действию препарата, мумие было рекомендовано для лечения больных с тромбозом глубоких вен нижних конечностей – таков был итог этого исследования.

В другой работе того же года Т. Абдурахманов сообщает о высокой эффективности лечения с помощью густого экстракта мумие хронических колитов. Препарат назначали в дозе 200 мг один раз в сутки в течение десяти дней без перерывов. Основные симптомы заболевания исчезали у большинства больных на четвертые-пятые, и только в отдельных случаях – на десятые сутки лечения.

А. Вишневецкий с соавторами (1972 г.) продолжили исследования в этом направлении. Они использовали кавказское мумие в качестве компонента комплексного курортного лечения в Ессентукинском санатории. Предметом их исследования стало лечение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также больных с неспецифическим язвенным колитом. Препарат назначали натощак в дозе 0,2–0,5 г в виде водного раствора (в минеральной воде) курсом в двадцать восемь суток. При язвенном колите лекарство назначали в виде микроклизмы. В результате проведенного курса лечения с

использованием кавказского вида мумие в комплексе с курортными факторами было отмечено благоприятное воздействие на общее состояние организма. Также улучшалось функциональное состояние организма: желудка, двенадцатиперстной кишки и нижних отделов толстого кишечника. Комплексное воздействие уменьшило ранимость слизистой оболочки желудка, улучшило ее трофику, способствовало рубцеванию язв и тем самым повысило эффективность курортной терапии.

В комплексе с другими методами мумие использовали еще раньше при лечении травм. В 1969 г. В. Исмаилова с соавторами использовала вещество при лечении переломов трубчатых костей в группе из 52 детей в возрасте от 2-х до 16 лет. Препарат назначали внутрь 2–3 раза в день до еды. Детям до 5 лет – по 0,1–0,2 г; от 5 до 10 лет – по 0,2–0,4 г; от 10 до 15 – по 0,4–0,5 г. В результате лечения было отмечено положительное влияние лекарства на срастание костей и общую способность тканей к регенерации. Побочное явление было замечено только у двух детей из всей группы. Оно проявилось в виде расстройств желудочно-кишечного тракта: тошноты, рвоты и поносов, из-за чего назначение препарата было временно прекращено.

В. Козловская в 1968 г. использовала кавказский вид мумие для лечения заболеваний периферических нервных окончаний опорно-двигательного аппарата (радикулиты, нейродермиты, плекситы, невралгии) втиранием в течение нескольких минут водного раствора препарата в пораженные участки тела. Были зарегистрированы следующие результаты: после втирания и легкого массажа снижался тонус воспаленной мышцы, исчезало чувство боли, зуда, а все остальные симптомы заболевания ликвидировались в течение первых 3–5 дней лечения. Курс был закончен стопроцентным выздоровлением всех больных.

А. Мамадалиева и С. Мадьяров в том же году опубликовали исследование-отчет об использовании мумие для лечения травматических повреждений периферических нервов. Препарат вводили местно в дозе 0,3–0,5 г 2–3 раза в день (таким образом, суточная доза препарата составляла 0,9–1,5 г) курсом в 10 дней. Проведенное лечение способствовало восстановлению утраченных функций конечности, а также быстрой нормализации чувствительности на 3–4 недели раньше, чем у больных, которых



лечили обычным способом. Авторы отмечают и побочный эффект от приема лекарства в таких повышенных дозах: у пациентов после приема препарата наблюдалось повышение температуры до 37–37,5° и потливость. Некоторые больные жаловались на умеренную головную боль и ощущение жара.

Были сделаны дополнительные выводы, что при длительном лечении такие большие дозы применять нельзя. Это следует помнить тем, кто решил лечиться с помощью мумие.

В лабораторных исследованиях Ю. Нуралиева (1968, 1970 гг.) на крысах обнаружила способность мумие ускорять регенеративные процессы при язвенно-дистрофических изменениях желудка. Это явилось экспериментальным обоснованием рекомендации по применению препарата для терапии язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Впоследствии клинические исследования были проведены в двух клиниках на семидесяти четырех пациентах с язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки при кафедрах пропедевтики внутренних болезней Киргизского медицинского института, Ленинградского санитарно-гигиенического института и педагогического факультета Таджикского медицинского университета. Большинство больных имели давность заболевания 2–5 (44 %) и более 10 лет (21 %). Из 74 больных, 72 человека при поступлении жаловались на боли и тяжесть в области желудка, связанные с приемом пищи наступающие в зависимости от расположения язвы через различные промежутки времени. У 37 пациентов были жалобы на изжогу, у 26 наблюдалась склонность к тошноте и рвоте, у 24 – отрыжка, у 19 больных – вздутие живота и у 28 – склонность к запорам. Диагноз «язва желудка» и «язва двенадцатиперстной кишки» был у многих подтвержден рентгенологическим исследованием. У 65 больных выявлена ниша в луковице двенадцатиперстной кишки, а у 3 ниша находилась в стенке желудка. У всех пациентов обнаруживался ряд признаков изменения складок и рельефа слизистой оболочки, нарушение перистальтики и различная степень деформации луковицы двенадцатиперстной кишки.

Лечение мумие в данных исследованиях проводилось в стационарных условиях в клинике на фоне лечебной диеты. Препарат назначали внутрь по 100 мг 2 раза в день (утром и вечером) курсом от 24 до 26 дней, за 30 мин до еды. Лекарство применяли предварительно

растворенным в объеме 1 ст. л. чая или кипяченой воды. Через 15–20 мин после приема раствора почти у всех больных снижались обычные голодные боли. Все диспепсические явления (тошнота, рвота, изжога, отрыжка и др.), наблюдаемые при поступлении пациентов, проходили на 7 – 10 день лечения. К последней трети курса лечения у всех больных пропадали остальные беспокоящие симптомы.

В процессе лечения препаратом ниша исчезла у 65 (95 %) больных, у 3 больных ниша определялась резко уменьшенной в размерах, был достигнут высокий процент излечения. Кроме того, реакция Греггерсена стала отрицательной у всех больных, у которых она до лечения была положительной. Анализ желудочного сока выявил нормализующее действие лекарства на секреторную функцию желудка. Кислотность желудочного сока постепенно нормализовалась при некотором увеличении уровня пепсиногена. Гастробиопсические исследования до начала курса лечения у тридцати двух больных выявляли различной степени дистрофические изменения поверхностного эпителия и выраженный подэпителиальный отек, а на 8 – 12 сутки лечения воспалительные процессы исчезли, трофика слизистой оболочки желудка нормализовалась. Было отмечено положительное взаимодействие с викалином, назначенным дополнительно трем пациентам с особо мучительными язвенными болями. При такой комбинации боли снимались полностью в течение трех суток, а больные выздоравливали гораздо быстрее, чем при назначении мумие или викалина в отдельности. У 4 пациентов, помимо язвенной болезни, в процессе предварительного обследования был установлен хронический спастический колит. После проведения курса лечения исчезли язвенные боли, и другие симптомы, связанные с сопутствующими воспалительными заболеваниями желчевыделительной системы и кишечника. Таким образом, лечебный эффект получен у всех семидесяти четырех больных в разной степени. При этом каких-либо побочных явлений практически не отмечалось.

В 1972 г. Л. Селезнева и соавторы использовали мумие для лечения 65 больных с глубокими ожогами. Его применяли местно в виде 1–3 %-ного раствора и мази с добавлением 0,5 %-ного новокаина, а также внутрь в дозе 0,5 г 1 раз в сутки курсами по 10 дней с перерывами по 5 дней. Во всех случаях мумие в сочетании с новокаином способствовало уменьшению болевых ощущений,

исчезновению воспалений, сокращению сроков отшелушивания струпа и очищения раны от некротических тканей, появлению грануляций, а в финальной стадии лечения ускоряло эпителизацию. Препарат позволил сократить предоперационную подготовку при лечении глубоких ожогов на 7 – 12 дней.

И. Сулейманов в 1972 г. применил сухой экстракт мумие в комплексном лечении послеоперационного периода больным костным туберкулезом (одним из компонентов лечения был мумие – это важно!). В группе из 57 человек были больные с поражением тазобедренного (37 человек) и коленного (8 человек) суставов, а также позвоночника (12 человек). Врач использовал стандартный очищенный сухой экстракт в дозировке по 0,1 г 2 раза в сутки курсами в 20 дней с десятидневным перерывом. Итого на один курс лечения приходилось 4 г препарата. При активном лечении у пациентов уже через две недели восстанавливался сон, аппетит. Впоследствии больные начинали быстро прибавлять в весе, а через 2–3 недели у них полностью нормализовались клинические, гемодинамические (количество эритроцитов, лейкоцитов, тромбоцитов, РОЭ) некоторые биохимические показатели и функциональные пробы печени. В целом назначение в послеоперационном периоде при костном туберкулезе ускоряло регенерацию позвонка на 28–30 дней у подростков и на 15–25 дней у взрослых по сравнению с теми больными, которые лечились по той же схеме, но без мумие.

А. Шакиров (1966–1969 гг.) заложил научные основы лечения препаратом, проведя эксперимент с участием более чем двух с половиной тысяч человек с различными переломами трубчатых и плоских костей. Он применял комплексное лечение с другими лекарствами и хирургическими методами.

Препарат назначали в стандартной теперь дозе 0,2 г внутрь 1 раз в день, натошак, курсом в 10 дней с пятидневным перерывом. Автор этого глобального исследования сделал вывод, что у принимавших мумие значительно улучшалось общее состояние, нормализовался сон, повышался аппетит, уменьшались боли от перелома, сокращался срок патологической подвижности в месте перелома, быстрее исчезали отеки, гематомы, раньше восстанавливались функции травмированной конечности и трудоспособность.

Т. Шамшина и С. Гершкалов в 1969 г. использовали водные растворы мумие для лечения 20 женщин с гинекологическими заболеваниями: дефектами тканей женских половых органов (эрозия стенки влагалища и шейки матки). На пораженную поверхность накладывали салфетку, смоченную 4 %-ным раствором стандартного сухого вещества мумие, которую затем фиксировали тампоном. Через сутки рана очищалась от гноя, а на третьи-четвертые сутки становилась совершенно чистой. С 5 – 6-го дня начинался рост эпителия с краев раны. У всех больных рана полностью затягивалась к концу второй-третьей недели. Всего курс лечения составлял 6 – 10 обработок водным раствором препарата.

Л. Хабибов в исследовании 1970–1971 гг. использовал концентрированный экстракт мумие в комплексном лечении 60 больных пародонтозом. Лечебный эффект сопоставлялся с результатом принятых до этого методов, включающих местное применение антибиотиков и введение в ткани десен экстракта алоэ, витамина В1. Лекарство назначали внутрь по 0,2 г 1 раз в день в течение 10 суток. Одновременно больным делали аппликации на десны препарата в виде 5 %-ного водного раствора. Клинико-рентгенологические и микробиологические анализы показали, что при комплексном лечении больных пародонтозом, мумие прекрасное дополнение к основной программе лечения, способствующим более быстрому устранению главных симптомов заболевания. Также наблюдалась ликвидация местных воспалительных реакций, улучшение общего состояния и самочувствия пациентов, стойкая задержка развития основного патологического процесса, улучшение трофики тканей десен и всей слизистой оболочки рта. Исследования микрофлоры полости рта и десневых карманов показали, что у больных, к которым применялось лечение препаратом, количество бактерий, обладающих комплексом ферментов агрессии, уменьшалось более чем в 3 раза по сравнению с пациентами, получавшими антибиотики (тетрациклин, пенициллин, левомицетин), то есть бактерицидный эффект превосходил в этом случае эффект антибиотиков. Как можно видеть, диапазон лечебного применения мумие очень широк, что доказано многочисленными клиническими исследованиями. В наши дни врачи продолжают применять препарат в клиниках, разрабатывают новые схемы лечения

различных заболеваний и приводят убедительные данные о разностороннем его действии при различных заболеваниях.

На основе исследований разных лет были разработаны следующие основные виды и способы приема мумие.

### **1. Наружное применение при неглубоких ранах и сходных повреждениях кожи.**

Легкие царапины смазывать 10 %-ным водным раствором мумие несколько раз в день (количество раз не строго ограничено – рекомендуется от двух до четырех). Гноящиеся, запущенные раны лучше смазывать 30 %-ным раствором строго 2 раза в день под повязку. При глубоко расположенном гнойнике, который имеет отток на поверхность, необходимо накрыть поверхность выхода и область расположения гнойника кусочком сухого вещества от 2-х г и более, раскатанного лепешкой в соответствии с размерами раны. Чтобы раскатать мумие, его подогревают, кладя пакетик на горячую грелку, и после разминают или раскатывают. Сверху лепешку следует накрыть слоем полиэтилена со значительным перекрытием по площади и забинтовывать эластичным бинтом. Под такой герметизированной повязкой мумие разжижается, протекает в пораженные ткани, убивает микробы и способствует быстрой регенерации пораженных тканей.

### **2. Компресс или лепешка из мумие.**

Самый простой и безопасный способ наружного употребления мумие. Применяется в самых различных случаях: при суставных болях, внутренних и прорвавшихся нарывах, мастите, радикулите, остеохондрозе, а также в других случаях неглубоких и относительно несильных повреждений. Доза в этом случае не может быть излишней, так как впитывается в кожу только в необходимом количестве. Замечено, что на здоровом участке кожи препарат остается под компрессом в прежнем количестве, а на больном довольно быстро разжижается и впитывается в кожу. Доза зависит только от размера участка кожи, подлежащего лечению. Для разных случаев подойдут количества от 2 до 10 г сухого мумие. Следует избегать протекания через повязку, для чего необходимо точно рассчитать дозу, либо застраховать повязку полиэтиленом. Компресс лучше класть на ночь и утром снять, соблюдая осторожность: полиэтилен с лекарством следует снимать очень осторожно, медленно оттягивая за края, пока он постепенно не отойдет. Кожу после компресса промыть, при необходимости

следующий компресс можно наложить спустя 2–3 дня. Слишком частое применение компресса может дать реакцию раздражения кожи, которое, впрочем, скоро пройдет само. Засохшее на полиэтилене вещество, можно применить в следующий раз, добавив свежее лекарство.

### **3. Втирание в кожу водного раствора мумие.**

Применяется при необходимости. Некоторые случаи, когда это показано, будут перечислены ниже.

### **4. Полоскание горла раствором мумие.**

Применяется при воспалительных заболеваниях горла, посоветовавшись с врачом. Случаи, когда показано полоскание, будут перечислены ниже.

### **5. Прикладывание кусочка мумие к больному зубу и десне.**

Сравнительно безвредное средство, которое не стоит применять слишком долго. Если облегчение от зубной боли не наступило сразу, спустя 5 – 10 мин, мумие лучше выплюнуть и попробовать другое средство. При пародонтозе схема лечения другая, их путать нельзя.

### **6. Электрофорез раствором мумие.**

Назначается врачом.

### **7. Закапывание раствора мумие в ухо .**

Метод применяется при остром и гнойном отите. 15 %-ный свежеприготовленный, теплый водный раствор набрать в пипетку и закапывать в положении на боку. Больной должен делать глотательные движения и держать голову так, чтобы мумие затекло внутрь уха, после чего 15 мин лежать на боку. Затем ухо заткнуть ватным тампоном на сутки. На следующий день ухо следует промыть очень теплой водой и очистить. Закапывать раствор рекомендуется на ночь. Ухо прогревать после закапывания теплой грелкой с шерстяной прокладкой. Курс лечения мумие – от 3 до 7 закапываний.

### **8. Закапывание в нос.**

Рекомендуется при гайморите и воспалении носоглотки. Для достижения лечебного эффекта закапать в нос раствор мумие с концентрацией, при которой цвет раствора, если смотреть набранную пипетку на свет, от прозрачно-коричневого до непрозрачно-темного – концентрация может быть как умеренно сильной, так и крепкой. Чем крепче раствор, тем сильнее будет щипать в воспаленных пазухах носа – от слабого до нестерпимого жжения. Концентрация зависит от

индивидуальной переносимости средства. При закапывании в нос препарат вызывает разжижение слизи и мгновенный эффект. Освободив нос от слизи после первого закапывания, желательно повторять процедуру до полного очищения носа и облегчения дыхания. Если сразу после закапывания, когда раствор пройдет внутрь носа, повернуть голову набок (если закапывали в правую ноздрю – повернуться вправо, и наоборот), то целебный раствор затечет в Гайморовы пазухи и околоушные проходы, таким образом, оказывая лечебное действие непосредственно на эти участки. Не показано закапывать мумие на ночь, поскольку некоторое время после процедуры будет наблюдаться повышенная секреция, и придется постоянно прочищать нос.

### **9. Закапывание в глаза.**

Рекомендовано при простых воспалениях слизистой глаза, например при ячмене. Цвет раствора мумие при этом должен быть самый светлый (при просмотре заполненной пипетки на свет). Если больной не почувствовал эффекта, закапывать несколько раз не рекомендуется. Закапав 1–2 капли в глаза, нужно часто моргать, чтобы раствор смочил всю поверхность глаза и попал за веко. Спустя пять минут надо повторить процедуру еще несколько раз. Раствор раздражает слизистую глаза, вызывает самоочищение слезами, поэтому желательно повторить закапывание 5–6 раз. Лечебный эффект очень быстрый, воспаление проходит в течение суток или даже нескольких часов. В случае запущенного воспаления на лечение уйдет больше времени.

### **10. Свеча из мумие .**

Применяется при геморрое, трещинах в заднем проходе, воспалениях.

### **11. Микроклизма с мумие .**

Рекомендуется при колитах, язве двенадцатиперстной кишки, геморрое, сальмонеллезе, разного рода отравлениях, интоксикациях или токсикозах. Микроклизма составляется из 4 %-ного теплого раствора препарата (всего 50 – 150 мл). После проведения процедуры надлежит принять такое положение, при котором раствор мумие в прямой кишке достигнет участка, подлежащего лечению. При лечении геморроя следует лечь на живот. Если вещество должно достичь участков кишечника, расположенных выше, нужно постараться как можно выше

поднять ноги. Нужную позу следует выдерживать 5 – 15 мин, чтобы раствор успел достичь больного участка и воздействовать на него. После процедуры следует воздержаться от посещения туалета хотя бы 2 ч.

## **12. Спринцевание раствором мумие влагалища.**

Возможно только после консультации с врачом.

## **13. Прием мумие внутрь.**

Официальной медициной подтверждено в первую очередь благоприятное воздействие препарата на пищевод и стенки желудка. Менее изучено, его влияние как средства общеукрепляющего, стимулирующего иммунную систему и регенеративные процессы. Побочными эффектами при приеме мумие внутрь можно считать пожелтение зубной эмали при сосании (мумие – сильный краситель и впитывается в зубную эмаль), реже – изменение пигмента кожи. На руках и лице могут выступать светло-коричневые пятнышки при особенно длительном приеме внутрь. После прекращения приема препарата пигментация быстро исчезает.

Итак, лечебные свойства мумие изучены уже достаточно детально. Это хороший биостимулятор, способный подавлять мутационные процессы в организме, стимулировать функции иммунной системы, усиливать регенерацию в поврежденных тканях, частично нормализовать обмен веществ. Целебные свойства лекарства доказаны многочисленными химическими анализами, подтвердившими наличие в нем биологически активных веществ и элементов, придающих ему исключительные, полезные свойства. Ученые не исключают, что препарат может обладать омолаживающим и общеукрепляющим эффектом. В то же время мумие не стимулирует рост опухолевых клеток, хотя это свойство еще недостаточно изучено, и потому при лечении больных раком применяется крайне осторожно. Между тем лекарство успешно используют в реабилитационных курсах после противоопухолевого лечения, поскольку оно помогает устранить нежелательные последствия химио– и радиотерапии. Беременность и лактация не являются противопоказаниями к применению, что также научно доказано.

Существует несколько классических медицинских трудов, посвященных фармакологическим свойствам мумие. Разработаны научные схемы лечения и множество народных рецептов его



применения. В моей книге будут приведены и те и другие. Сразу отмечу, если в рецепте не упоминается его подтверждение в клинических испытаниях, применять такой рецепт можно, только посоветовавшись с лечащим врачом.

В первую очередь расскажу о наиболее известной в нашей стране работе доктора медицинских наук А. Шакирова под названием «Мумие в комплексном лечении переломов костей», изданной в Ташкенте в 1976 г. В этой книге собраны научные сведения о лекарстве, а также клинически апробированные способы наружного и внутреннего его использования. Вначале я расскажу об общих принципах приема препарата, а в специальных разделах, посвященных различным заболеваниям, приведу специализированные рецепты.

1. Схема приема мумие по Шакирову: детям до 14 лет – 0,05 г, взрослым – 0,2–0,5 г один раз в день натощак за 1–2 ч до еды. Препарат можно запивать сладким чаем, молоком, медовой водой, чтобы отбить горький вкус. Всего на одну программу уходит 6 г вещества. Один курс приема препарата – 7 – 10 дней, затем следуют с перерывами в 10 дней еще 2 курса.

2. Общетерапевтическая схема приема: принимать один раз в день утром натощак в дозе 0,15 – 0,20 г. Курс лечения – 10 дней, после чего нужно сделать перерыв на 5 – 10 дней, затем лечение можно возобновить. Сейчас врачи склоняются к мнению, что пятидневный перерыв предпочтителен. Зачастую необходимое количество мумие назначают исходя из веса тела пациента: до 70 кг – 0,2 г, до 80 кг – 0,25 г, до 90 кг – 0,3 г, более 90 кг – 0,5 г.

3. Дозы для детей: в возрасте от 3 месяцев до 1 года – 0,01 – 0,02 г, до 9 лет – 0,05 г, 9 – 14 лет – 0,1 г в день.

4. Народный способ: препарат дозируют величиной с пшеничное зерно и употребляют 1–2 раза в сутки.

Противопоказаний и побочных эффектов при таких дозах лекарство не имеет. Хороший результат дает одновременное использование внутрь и наружно.

Теперь скажу несколько слов о приготовлении основных лекарственных форм из мумие. Все они могут быть приготовлены в домашних условиях.

**Водный раствор** . Подходит для приема внутрь и для применения в виде глазных капель.

Ингредиенты: мумие – 3 г, вода дистиллированная – 300 мл.

Способ приготовления. Необходимый объем дистиллированной воды кипятить 15 минут для достижения абсолютной стерильности, остудить до 70 °С, добавить нужное количество мумие.

**Водный экстракт.** Подходит для применения внутрь, инъекций и применения и в виде глазных капель.

Ингредиенты: мумие-сырец – 5 г, вода дистиллированная – 500 мл.

Существует три способа приготовления.

1. Мумие 5 г высушенного при температуре не более 20–30° препарата измельчить в ступке в порошок и залить 100 мл теплой дистиллированной воды, предварительно прокипяченной. Дать настояться 4–5 минут, затем смешать как можно тщательнее, добавить еще 400 мл воды, помешивая раствор. Полученное вещество процедить через бумажный фильтр.

2. В 500 мл теплой дистиллированной воды добавить 5 г порошка препарата. Оставить на несколько минут, перемешать до перехода бальзамной части мумие в раствор (определять по остаткам), отцедить остатки твердого вещества. Экстракт подходит для инъекции и глазных капель, но для этого смесь необходимо предварительно отфильтровать и затем стерилизовать (кипятить) 30 мин.

3. Дистиллированную воду кипятить в течение пятнадцати минут, остудить до 70–80° и добавить нужное количество истолченного мумие, настаивать сутки, затем процедить.

**Примечание:** водный раствор с концентрацией менее 30 % мумие хранится *не более суток* вне зависимости от того, как он приготовлен. Только мумие-сырец в больших партиях может храниться неограниченное время, остальные виды имеют срок годности. Если срок годности того или иного препарата не указан, хранить его можно в течение нескольких недель.

**Водно-спиртовая настойка.** Применяется в некоторых рецептах.

Ингредиенты: мумие-сырец – 10 г, спирт винный 20 %-ный – 100 г.

Способ приготовления. Мумие измельчить в ступке до тонкого порошка, пересыпать в склянку темного стекла с хорошей пробкой, залить 70 г 20 %-ного винного спирта. Настаивать 7 суток при комнатной температуре, перемешивая два раза в день. Когда экстракт

отстоится, перелить его в другой сосуд, а оставшуюся на дне полутвердую массу разбавить 30 г спирта, после чего настаивать 4 дня, перемешивая каждые 12 ч. Затем, смешать оба настоя и добавить 100 г воды.

**Масляная настойка.** Применяется в основном наружно. Применение внутрь назначается только в том случае, если оно предусмотрено рецептом, но и тогда возможно только с рекомендации лечащего врача.

Способ приготовления. Обычно для смешивания мумие с различными маслами, розовой водой, соками и отварами трав пользуются водяными банями, которые умеренно подогревают. Вещества с мумие смешивают аптечной стеклянной палочкой. Когда образуется однородная масса, верхний сосуд снимается и смесь хранится в прохладном месте не больше года.

**Мази с мумие.** Для наружного применения. 4 %-ная и 7,5 %-ная мази из мумие.

Ингредиенты: мумие – 4 или 7,5 г, воды – 25 или 27 г, ланолина безводного – 35 г, вазелина медицинского – до 100 г.

Способ приготовления. Поскольку ланолин и вазелин – подходящая среда для роста микроорганизмов, все ингредиенты необходимо стерилизовать. Мумие для этого достаточно нагреть на водяной бане при температуре 25–37 °С, а ланолин и вазелин необходимо простерилизовать при температуре 180–200 °С в течение 20 мин. Делать это лучше всего на спиртовке, упаковав вещества в герметичные тары. Всю посуду и инструменты, необходимые для дальнейших операций, лучше всего также стерилизовать, прокипятив в воде не менее 15 мин. Далее в стерильной ступке необходимо растворить весь объем мумие в воде, затем к раствору прибавить небольшими порциями расплавленный, наполовину остывший сплав ланолина с вазелином и смешивать все компоненты до получения однородной массы. Хранить состав в защищенном от света месте при температуре не выше 20 °С.

Примечание: чем концентрированнее мазь, тем в большей мере она обладает бактерицидными свойствами.

**Таблетки .** Ингредиенты: на одну таблетку потребуется 0,2 г, 0,15 г сахара, а также вспомогательные вещества, помогающие

придать таблетке форму (крахмал картофельный, кальций стеарат), по мере надобности.

**Способ приготовления.** Мумие высушить и измельчить, просеять через сито с диаметром отверстий 0,16 мм, чтобы получился однородный тонкий порошок. Смешать его с сахарной пудрой и порошком крахмала, затем смесь увлажнять 96 %-ным спиртом через пульверизатор до получения равномерно липкой, но не жидкой массы. Раскатав слоем 2 мм, сушить при температуре 30–40 °С до тех пор, пока она не станет абсолютно сухой на ощупь. Массу раскрошить и пропустить через сито с диаметром отверстий 0,5 мм и опудрить порошком кальция стеарата. После опудривания можно прессовать таблетки, взвесив их предварительно и рассчитав вес так, чтобы в каждой было не более и не менее 0,2 г мумие. Хранят таблетки в защищенном от света месте не более года.

**Пилюли** . Этот вид использования мумие – из народной медицины. На востоке лекари готовили эту форму лекарства для лечения разнообразных болезней и повреждений: при общей слабости, переломах, ушибах, растяжениях.

**Способ приготовления.** 6 частей мумие смешать с розовым маслом, 5 частями гуммиарабика (имеется в виду не клей, а органическое смолоподобное вещество) и прибавить 6 частей кристаллического сахара. Кристаллический сахар и гуммиарабик растереть в порошок и добавить этот порошок мумие, разбавленное в розовом масле. Все компоненты должны быть смешаны до консистенции густого теста, из которого потом скатывают пилюлю. В каждой пилюле должно оказаться 0,05 г вещества мумие. Розовое масло можно купить в аптеке, но можно сделать в домашних условиях. Для этого свежие лепестки красной розы смачивают водой, сверху заливают растительное масло (лучше всего – оливковое рафинированное), затем лепестки кипятят в масле до испарения воды. Масло фильтруют через марлю, остужают и используют, храня в холодильнике, не более трех месяцев.

**Правила пользования таблетками промышленного выпуска.** Мумие выпускается в основном в таблетках. Препараты типа «Мумие-актив» и «Барахшин», содержащие чистое вещество практически без добавок. Их следует принимать внутрь 2 раза в день (утром и вечером) за 30 минут до еды, запивая водой, соком или растворяя в жидкости.

Если не предписано врачом или непредусмотрено специальной схемой лечения, взрослым и детям старше 10 лет рекомендуется принимать по 4 таблетки в сутки (2 утром и 2 вечером). Детям от года до 10 лет – 1–2 таблетки в сутки; от рождения до года жизни – по 1/2 таблетки в сутки, разделяя дозу на несколько приемов. Прием препаратов мумие рекомендуется сочетать с основным курсом медикаментозного лечения, но можно применять отдельно, как правило, в целях профилактики. Продолжительность курса лечения – 10 дней. После пятидневного перерыва курс повторить. При хронических заболеваниях проводят 3–4 курса, при острых достаточно одного курса.

Для наружного применения обычно готовят 5 – 10 %-ный раствор препарата (5 – 10 таблеток растворить в десертной ложке теплой кипяченой воды). Раствором смазывают больное место или делают компресс 1 раз в день на ночь. Рекомендуется сочетать с одновременным приемом таблеток внутрь по обычной схеме.

Противопоказана только индивидуальная непереносимость препарата.

В период лечения принимать алкоголь противопоказано.

Мумие лучше не хранить, а приобретать свежую партию по мере надобности. В сухом виде время совершенно не угрожает лекарству в куске массой больше 500 г; в виде 30 %-ного водного раствора – в объеме не менее 1 л. Кстати, 30 %-ный водный раствор готовая к применению мазь.

Растворы с концентрацией менее 30 % лучше готовить непосредственно перед употреблением.

Сухое вещество мумие нужно хранить в герметично закрытом полиэтиленовом пакете, перевязанном нитками. Беря часть лекарства из пакета, остаток необходимо слегка подсушить. Оказавшись на воздухе, оно всосет влагу, размягчится и потечет. Хранить препарат в таком виде нельзя, поэтому придется восстановить его до прежнего состояния, подсушив при температуре до 40 °С.

## **Целительные свойства меда и прополиса, приготовление лекарственных форм**

Как говорил Ибн Сина (Авиценна): «Если хочешь сохранить молодость, то обязательно ешь мед».

Эти знаменитые слова великого врача, поэта и естествоиспытателя древности актуальны и сегодня. Издавна люди считали, что меду продукты пчеловодства не только оберегает от болезней, но и продлевает жизнь. И хотя наши предки в далекие времена еще не могли точно сказать, почему мед исцеляет те или иные страшные недуги, их уверенность в том, что, употребляя его постоянно, они проживут долгую и здоровую жизнь, вряд ли кто-либо смог бы поколебать.

Почему же мы настолько мало внимания уделяем лекарственным свойствам меда и прополиса, применяя их лишь для лечения простуды и гриппа, забыв о широко известных в народе чудесных случаях исцеления при помощи этого лакомства от таких тяжелейших болезней, как туберкулез, гиперацидный и гипоацидный гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, бронхит, трахеит, бронхиальная астма и даже трихомонадный кольпит?.. Может быть, потому, что сейчас появилось много лекарств, и ушли в далекое прошлое народные рецепты целебных снадобий, чей главный компонент – богатый глюкозой, витаминами, минералами и антибактериальными веществами мед?

Я ни в коем случае не скажу вам: откажитесь от применения современных лекарственных препаратов и лечитесь только медом и прополисом! Но все же напомним удивительные рецепты, которые, возможно, помогут вам и вашим близким избавиться от недугов.

Как источники энергии мед и прополис занимают одно из первых мест в таблице калорийной ценности пищевых продуктов Зермана и Кенига. Белки, содержащиеся в меде и прополисе, играют роль пластического вещества в организме и участвуют в образовании гормонов и энзимов. Минеральные вещества меда и прополиса играют

исключительно важную биологическую роль, поскольку благодаря их взаимоотношениям с рядом ферментов, витаминов и гормонов влияют на возбудимость нервной системы, тканевое дыхание, процессы кроветворения и др. Ферменты меда и прополиса способствуют пищеварительным процессам в организме, стимулируют секреторную деятельность желудка и кишечника, облегчают усвоение питательных веществ.

Химический и биологический состав меда и прополиса делает их не только отличным питательным, но и важным фармакологическим объектом. Сахара, поступающие с медом в организм, являются не только энергетическим элементом, но оказывают и лечебное действие как универсальное антитоксическое средство. Глюкоза и фруктоза способствуют регулированию нервной деятельности, артериального давления, расширению кровеносных сосудов, улучшению питания сердечной мышцы и обмена веществ, усилению диуреза, ускорению сердечной деятельности, также останавливают кровотечение. Большое значение имеют и протеины, находящиеся в меде и прополисе, особенно для детей, которым они необходимы для роста. Академик Филатов считает, что в меде содержатся и биогенные стимуляторы, повышающие жизнедеятельность организма.

Постоянное употребление пчелиного меда и прополиса повышает иммунобиологическую реактивность организма, делает его устойчивым к инфекциям, а заболевший организм легче переносит болезнь.

**Прием внутрь** . Это классический метод введения любого лекарства в организм. Через рот вводится мед в естественном виде или в виде раствора, микстур, таблеток. Принятый внутрь мед – полноценен своими лечебными и питательными качествами из-за содержащихся в нем витаминов, минеральных веществ, энзимов, ферментов, органических кислот, сахаров. Для использования антибактериального и противовоспалительного действия меда надо его принимать небольшими порциями (по чайной ложке) и как можно дольше задерживать во рту. При таком способе приема антибактериальные вещества всасываются слизистой оболочкой полости рта и горла и проявляют свое действие.

Установлено, что после задержки меда в ротовой полости существенно уменьшается патогенная флора во рту, горле и носовой

полости, тогда как проглоченный быстро мед не оказывает такого действия. Самым удобным для такого способа приема является кристаллизовавшийся мед. Если используется антибактериальное действие меда при заболеваниях желудочно-кишечного тракта (энтериты и колиты), в таком случае рекомендуется принимать мед внутрь в виде гипертонического (густого) раствора, разбавленного в воде комнатной температуры.

Для нейтрализации желудочно-дуоденального сока, который мог бы снизить антибактериальные свойства меда, рекомендуется предварительно принять 1/2 ч. л. питьевой соды. Когда мед используется как отхаркивающее средство, то надо его принимать с молоком, чаем. Многие считают, что прием меда в естественном виде вреден для слизистой оболочки желудка, так как содержит муравьиную кислоту. Это опасение беспочвенно.

Последние наблюдения показали, что муравьиная кислота содержится только в меде, который начал портиться.

Лечебная суточная доза варьирует в зависимости от вида заболевания. Нормальной суточной дозой меда является 100 г меда для взрослых и 30–50 г для детей – распределенная на несколько приемов. Доза больше 200 г нецелесообразна, а при длительном употреблении вредна. При дозировке меда не требуется такой точности, как при других лекарствах, но если не определить правильно количество меда – лечебный результат может вызвать сомнение.

**Наружное (местное) применение** . Местное применение меда широко распространено при заболеваниях кожи. Оно состоит в смазывании участка кожи натуральным медом; применяются компрессы и местные ванны 20–40 %-ного раствора меда или мази.

Местные аппликации в носу проводят чистым медом, лучше засахарившимся, прибавляя к нему анестезин или другие вещества, понижающие его раздражающее действие на слизистую оболочку. Больной ложится на спину на кушетку. Стеклой палочкой в каждую ноздрю вводится по кусочку, с фасолинку, меда. От тепла тела мед начинает таять и стекать по слизистой к глотке и гортани, где всасывается. Во время процедуры у больного появляется неприятное ощущение. Ежедневно проводятся от одной до двух процедур. Рекомендуется больному после процедуры оставаться в комнате не



меньше двух часов. Гнойные и инфицированные раны мажут медом и после этого накладывают легкую стерильную повязку.

Местные влагалищные аппликации проводятся цветочным засахарившимся медом. После осмотра влагалища зеркалом и очистки секрета марлей в его переднюю часть вводят 15–30 г меда на стерильной марле, один конец которой остается снаружи влагалища так, что больная через 3–5 ч сама может вынуть тампон. Ежедневно проводят по одной процедуре. Курс лечения – от 10 до 20 аппликаций.

Влагалищные спринцевания гипертоническим раствором меда делают при трихомонадном кольпите, вагинальных белях, так же, как делают обыкновенные влагалищные спринцевания.

Для местных ванн ежедневно готовится 30 %-ный раствор пчелиного меда на дистиллированной воде. Раствор наливают в подходящий сосуд, в который погружают большую часть тела. Температура раствора не должна превышать 32 град. Продолжительность процедуры – 20–30 мин. Ежедневно —1 ил 2 процедуры.

Компрессы с раствором меда делают при ранении или воспалении кожи так же, как и обыкновенные компрессы. Раствор пчелиного меда можно использовать для промывания и полоскания ротовой полости при воспалении горла и десен.

Медовая мазь или капли применяются при заболеваниях глаз. При конъюнктивитах, кератитах и ранениях конъюнктивы используют 20–30 %-ный раствор пчелиного меда на дистиллированной воде. Мед может всасываться организмом и через слизистую прямой кишки (вводится клизмой или свечами).

**Применение меда методом ингаляции** . Пчелиный мед можно использовать и в виде паровых ингаляций.

Лечебный эффект в данном случае слабее, поэтому необходимо более продолжительное лечение. Однако этот Способ применения медолечения можно проводить и в домашних условиях. При отсутствии специального парового ингалятора можно использовать обыкновенный чайник с плотно закрывающейся крышкой. В чайник наливают 50 мл воды, нагревают воду, и, после того как она закипит, крышку с чайника снимают и прибавляют одну или две чайные ложки меда, затем начинают вдыхание пара через воронку надетую на носик чайника.

Мед добавляется в чайник после того, как закипела вода, чтобы избежать потери его летучих антимикробных веществ, которые сразу бы улетучились после нагревания воды. Вода должна кипеть умеренно, для регуляции этого надо время от времени выключать чайник. Процедура продолжается 15–20 мин. Во время процедуры дыхание должно быть равномерным. Ингаляцию проводят перед сном или днем, но тогда больной не должен выходить на улицу.

**Подбор меда для лечения** . Важным условием хорошего результата медолечения является обеспечение необходимого количества подходящего цветочного меда. Мед должен отвечать следующим условиям: чтобы его не нагревали и он не был под действием прямых солнечных лучей или хранился в теплом и влажном помещении; пчел не следует подкармливать сахаром или другими сиропами во время взятка.

Как уже было выяснено противомикробные свойства меда зависят от растений, с которых был собран нектар. Так, например, при заболеваниях, вызванных стрептококками, стафилококками и другими грамположительными бактериями, самое благотворное действие оказывает мед, собранный с балканских цветов, душичный, тимьяновый, липовый. При гинекологических заболеваниях, и в особенности при трихомонадном кольпите, самым подходящим считается тимьяновый, мед лесных цветов и липовый.

Так как встречается натуральный мед со слабыми или без антимикробных свойств, необходимо проверять бактериологически эти свойства меда, используемого для терапевтических целей. Применяется тот же метод, каким исследуется чувствительность микроорганизмов к антибиотикам. Из различных сортов меда каждому больному применяется индивидуально тот сорт меда, который по данным бактериологического исследования и аллергических реакций оказывается самым подходящим.

При выборе меда большое значение имеют условия, в которых он хранился, так как от этого зависит сохранение его высоких питательных и лечебных качеств. Высококачественным считается мед, сохранявшийся при температуре от 5 до 10 градусов в темном и сухом помещении, в хорошо закрытых стеклянных банках, железных бидонах или деревянной таре.

**Показания к применению медолечения** . Показания для медолечения определяются на основании питательно-диетических качеств, антимикробных, протистоцидных и антиаллергических свойств меда. Значение имеет также и способ введения. Прием меда внутрь как питательно-диетического продукта в нормальных дозах полезен всем здоровым и больным людям, для которых нет режима ограничения углеводов. Применяется как профилактическое средство для повышения иммунобиологической реактивности организма, при частых заболеваниях, слабых, истощенных организмах, при анемии, при заболеваниях печени, кожных, почечных, эндокринных, неврозах. Мед принимается в течение 1–2 месяцев по 100–150 г в сутки, распределенный на 6 порций. Внутренний прием меда показан также и при заболеваниях дыхательной системы – при рините, фарингите, синусите, ларингите, трахеите, легочном абсцессе, бронхите и бронхиальной астме.

Местные аппликации меда рекомендуются при всех видах ран, дерматите, хроническом и остром рините, фарингите, ларингите, синусите, трахеите, бронхите и бронхиальной астме. Электрофорез меда рекомендуется при рините, синусите, бронхите, бронхиальной астме, трихомонадном кольпите, белях и изъязвлении шейки матки.

## **Заболевания и повреждения кожи**

### **Лишай**

Лишай красный плоский – заболевание, которое поражает кожу, слизистые оболочки. Заболевание имеет паразитарный характер. Передается контактным путем от заболевшего человека или животных. Изредка носит вирусный характер. Болеют и дети, и взрослые.

Заболевание проявляется мелкими возвышающимися над поверхностью кожи пятнышками красновато-фиолетового цвета с плоской блестящей поверхностью и пупковидным вдавлением в центре. Пятнышки обычно располагаются изолированно, в основном на сгибательных поверхностях предплечий, животе, лице, пояснице и сопровождаются выраженным зудом. Пятнышки могут сливаться с образованием небольших бляшек (по типу «бульжной мостовой»). На поверхности выявляется белесоватого цвета сетчатый рисунок – сетка, которая особенно хорошо видна при смачивании элементов йодом, водой или смазывании растительным маслом. Порой они образуют кольцевидные фигуры. На месте рассасывающихся пятнышек часто остается стойкая пигментация (коричневые пятна).

Поражение слизистых оболочек (полости рта, половых органов) может быть как самостоятельным, так и сочетаться с поражением кожи. На внутренней поверхности щек, красной кайме губ, боковых поверхностях языка, на вульве или головке полового члена располагаются мелкие белесоватые блестящие возвышающиеся пятнышки, образующие «рисунок папоротника» или сетку. Кроме типичной, возможны и другие разновидности красного плоского лишая на слизистых оболочках: с покраснением окружающих тканей, сопровождаются образованием эрозий или мелких язв. Заболевание характеризуется длительным хроническим течением.

Лишай отрубевидный (лишай разноцветный) – грибковое заболевание кожи. Возбудитель заболевания – дрожжеподобный гриб *Pityrosporum orbiculare*, живущий в верхнем слое кожи. К предрасполагающим факторам относят повышенную потливость, себорейный диатез.

Клиническая картина. На коже груди, спины, шеи, реже плечевого пояса и волосистой части головы появляются мелкие (диаметром 3–5 мм) желтовато-коричневые пятна с четкими неровными границами, при поскрабливании которых выявляется незначительное отрубевидное шелушение. В результате периферического роста пятна увеличиваются в размерах и сливаются в крупные очаги так называемых географических очертаний. Какие-либо неприятные ощущения отсутствуют. Если пораженную кожу смазать йодной настойкой и тут же протереть спиртом, разрыхленный грибом роговой слой быстро впитывает йод, и пятна отрубевидного лишая резко выделяются, окрашиваясь в темно-коричневый цвет на фоне слегка пожелтевшей непораженной кожи. Под влиянием ультрафиолетовых лучей (в частности, при загаре) в результате шелушения на местах бывших высыпаний остаются незагоревшие пятна.

Лишай розовый – инфекционное заболевание кожи.

Возбудитель розового лишая – критический вирус. Развитию заболевания способствует простуда. Вспышки заболевания отмечаются чаще весной и осенью. Характерны цикличность и безрецидивность (отсутствие повторений заболевания), что обусловлено развитием иммунитета.

Болезнь начинается (обычно на фоне или вскоре после простудного заболевания) с появления на коже туловища единичного крупного округлого пятна розового цвета диаметром 2 см и более (так называемая материнская бляшка), который постепенно приобретает желтоватый оттенок, как бы сморщивается и начинает слегка шелушиться. Обычно через несколько дней после появления материнской бляшки на коже туловища и конечностей возникают множественные мелкие овальные розовые пятна диаметром 0,5–1 см. Постепенно в центре пятен выявляются едва заметные сухие складчатые чешуйки, а по периферии – свободная от чешуек красная кайма, отчего пятна приобретают сходство с медальонами. Сыпь не сливается. Субъективные ощущения – боль в местах расположения бляшек, возможен зуд.

Продолжительность заболевания – 6 недель, после чего высыпания самопроизвольно исчезают. При нерациональной раздражающей терапии, частом мытье, а также при повышенной

потливости и у лиц с аллергическими реакциями высыпания могут сохраняться значительно больший период времени.

#### Рецепт 1

Требуется: 2 ч. л. меда, 1 ч. л. соли.

Приготовление. Смешать мед и соль.

Применение. Массу нанести на пораженный участок кожи, через 20–30 мин смыть теплой водой.

#### Рецепт 2

Требуется: 3 г корня аконита, 30 г березового дегтя, 1 яичный белок, 1/2 стакана меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Аконит измельчить, залить водой и варить 15 мин.

Процедить, 2 ст. л. отвара смешать с дегтем, яичным белком и медом, хорошо размешать.

Применение. Смазывать участки кожи, пораженные лишаем, 2 раза в день – утром и вечером.

#### Ожоги

Ожог – это характерное повреждение тканей, возникшее от местного теплового (термического), химического, электрического или радиационного воздействия. Наиболее часто в клинической практике встречаются термические ожоги, в основном бытовые.

Каждый день мы имеем дело с предметами, разогретыми до высоких температур: утюг, горячие кастрюли и сковородки и прочие раскаленные предметы. Даже пар из обычного чайника имеет температуру около 100 °С, а для того, чтобы получить ожог, достаточно перегревания тканей выше 52°. Это приводит к необратимому свертыванию белков тканей и соответствующему их поражению. Особенно тяжелые ожоги в быту можно получить от пара под давлением и кипящего масла. На производстве самые тяжелые ожоги получают от пламени и расплавленного металла. Чаще всего травматологи отмечают ожоги рук, ног и глаз.

Даже сравнительно небольшой и легкий ожог вызывает довольно много неприятных ощущений, а ожоги сравнительно больших площадей тела могут вызвать тяжелую реакцию вплоть до шока и летального исхода. Так, даже при сравнительно ограниченных ожогах отмечается лихорадка и ухудшение общего состояния. Шок может возникнуть при ожогах I степени, поражающих более 30 % поверхности тела, либо II–IV степени, поражающих всего 10 %.

Ожоговый шок развивается примерно через час после травмы. Пострадавший испытывает сильную боль, жажду; кожные покровы становятся бледными, температура непораженных участков снижена. Спустя несколько часов после ожога сознание мутится, могут начаться судороги и дрожь. Рвота и понос при ожоге говорят об очень тяжелом состоянии пострадавшего. Часто развивается коллапс. Если не вывести больного из шока, он может погибнуть в первые 12–48 ч от острой сердечно-сосудистой недостаточности. Только к третьему дню явления шока исчезают.

Острая ожоговая интоксикация начинается после фазы шока, т. е. в среднем на второй-третий день, если речь идет о тяжелом ожоге. Наблюдается высокая температура, тахикардия, снижение аппетита, медленное заживление ожоговых ран. Она происходит из-за всасывания продуктов распада обожженных тканей. Длительность этого периода – 4 – 12 дней. Фаза может завершиться нагноением.

Ожоги делятся на 4 степени: I степень – покраснение кожи, отечность и боль. Если поражен небольшой участок кожи, либо воздействие было очень кратковременным, воспалительные явления стихают на следующие сутки, но обычно длятся 3–6 дней, оставляя после себя легкое шелушение кожи. Ожог I степени возникнет, даже если одну секунду подержать руку над паром из чайника. II степень характерна образованием пузырей. Ощущается сильная боль, эпидермис через несколько минут начинает отслаиваться, образуя пузыри, наполненные прозрачной или слегка мутной жидкостью.

Повреждений глубоких слоев кожи нет, и если рана не загрязнилась, через неделю восстанавливаются все слои кожи без образования шрама. В случае инфицирования раны выздоровление существенно затягивается. III степень – пораженными оказываются мягкие ткани под кожей. На поверхности образуется плотный струп, под которым находятся поврежденные ткани. После заживления образуется грубый рубец. IV степень – обугливание тканей. Четвертая степень возникает только при воздействии на ткань очень высоких температур (длительное нахождение в пламени, воздействие расплавленного металла и пр.). Чаще это пожары, аварии, несчастные случаи в шахтах и на производстве. Наблюдается повреждение мышц, сухожилий, костей с последующими явлениями необратимого некроза. Жизнь пострадавшего может спасти только своевременная ампутация.

Все ожоги I и II степени (при поражении не более 10 % поверхности тела) лечат амбулаторно (за исключением ожогов лица и кистей), в прочих случаях показана экстренная госпитализация.

Препараты меда и мумие применяются в лечении ожогов очень широко при любых степенях поражения.

Общая схема применения мумие такова: при малых площадях поражения (обычные бытовые ожоги) рекомендуются кратковременные смазывания места ожога раствором мумие или мазью из мумие с концентрацией вещества от 1 до 3 % до выздоровления. При ожогах большей площади (до 5 % тела) лучше совмещать прием препарата внутрь со смазыванием пораженного места. Курс лечения – 25–28 дней.

Лечение ожогов от II степени проводится по следующей схеме: используется 1–3 %-ный раствор или мазь мумие в сочетании с введением новокаина (0,5 %-ного) и стрептомицина. Одновременно пить по 0,2 г мумие 2 раза в сутки, курсом 10 дней, с пятидневным перерывом. Сроки лечения, таким образом, сокращаются на 4–5 дней; на 7–12 дней сокращается предоперационная подготовка при лечении глубоких ожогов. При комбинации мази мумие с мазью Вишневского сроки заживления ожога сокращаются в 2 раза. Под влиянием препарата быстрее появляются клеточные элементы молодой грануляционной ткани, стимулируются регенеративные процессы, раньше отслаивается струп, раны быстрее очищаются от остатков некротических тканей, уменьшается количество гноя, быстрее образуются розовые не стягивающие грануляции, уменьшаются болевые ощущения.

Помимо этого, средство обладает свойством унимать зуд на пораженном участке и очень эффективно снимать воспаление. Воспалительные явления под влиянием препарата прекращаются в течение 2–4 дней активного лечения, зуд пропадает или стихает на 3–5 день лечения. Вещество нейтрализует такие неприятные последствия ожогов, как гиперемия, мокнутия, эрозии. При ожогах и нарывах рекомендуется растворить 3 г мумие на 200 мл воды. Смазывать раствором пораженные участки.

#### Рецепт 1

Требуется: 1 клубень картофеля, 1 ч. л. меда, 0,2 г мумие, 1 ч. л. розового масла.



Приготовление. Натереть на мелкой терке сырой вымытый и очищенный от кожуры картофель. К 1/2 стакана картофельной кашицы добавить мед, розовое масло, мумие и перемешать.

Применение. Со смесью делать повязки из бинта или марлевой салфетки слоем в 1 см. Повязку держать не менее 2-х часов. Повязки со средством в течение дня можно повторять несколько раз.

#### Рецепт 2

Требуется: 1 ч.л. прополисной мази, 10 капель 1,6 %-ного раствора мумие.

Приготовление. Смешать мазь и мумие.

Применение. Смазать ожог мазью.

#### Рецепт 3

Требуется: 2 %-ный раствор мумие.

Приготовление и применение. При обостренном процессе с активным воспалением делать примочки 2 %-ным раствором мумие 2 раза в день по 20–30 мин, при стихании обострения смазывать 2–3 %-ной мазью из мумие днем и перед сном.

#### Рецепт 4

Требуется: 3 г мумие, 150 мл дистиллированной воды.

Приготовление. Растворить мумие в воде.

Применение. При ожоговом раствор втирать в очаг 1 раз в день.

#### Раны

Рана – это механическое повреждение ткани с нарушением целостности кожных покровов. Раной считается любое такое повреждение вне зависимости от тяжести и глубины повреждения. Понятно, что в этом разделе я буду говорить о таких ранениях и порезах, которые нуждаются в специальной обработке и представляют некоторую угрозу здоровью пациента.

Для этого большое значение имеет состояние краев раны. Поскольку при любом подобном повреждении важнее всего – добиться скорейшего заживления раны, необходимо определить характер нарушения. Различают раны раздавленные, ушибленные, рваные, резаные, рубленые, колотые, огнестрельные, укусы. Резаные, колотые и в большинстве случаев укусы заживают легче всего, поскольку площадь поражения в таком случае невелика. Прочие представляют, куда большую опасность.

Понятно, что главный симптом раны – наличие дефекта кожи, боль, кровотечение. Чем острее ранящий предмет и быстрее действует ранящая сила, тем меньше боль при нанесении раны. Боль от раны средней тяжести, если не начинаются явления воспаления, проходит спустя 2–3 дня полностью. Чем острее ранящий предмет, тем сильнее кровоточит рана; при раздавленных, ушибленных ранах внешнее кровотечение обычно незначительное, но зато могут сформироваться распространенные подкожные гематомы, которые также представляют опасность как источник возможного воспаления. Заживление ран происходит первичным, либо вторичным натяжением.

Заживление раны и возникновение осложнений (воспаления, нагноения) зависят от сроков и методов обработки раны.

Мумие и мед с древнейших времен известны именно как средства ранозаживления, т. к. содержат комплекс микроэлементов, который стимулирует окислительно-восстановительные процессы непосредственно в раневой поверхности, больных тканях, чем способствует активной регенерации. При этом происходит быстрая ликвидация раневых инфильтратов (уплотнений при воспалении), отеков, некротических участков грязных ран, концентрации гноя и самопроизвольное его выделение, выделение инородных тел, улучшение качества регенерации ткани при закрытии ран. Заживание происходит нежным, не стягивающим рубцом. Вещество губит все виды микробов, даже те, на которые не оказывает воздействия пенициллин, а также ряд бактерий. Вследствие этого процесс заживления гнойно-инфицированных ран сокращается в среднем в полтора раза.

#### Рецепт 1

Требуется: 0,2 г мумие.

Приготовление и применение. Пить по 0,2 г мумие на ночь, одновременно делать примочки 3 %-ным раствором.

#### Рецепт 2

При гнойно-воспалительных и инфицированных ранах, ожогах, гнойных язвах применять такой способ.

Требуется: препараты мумие.

Приготовление и применение. Смазывать раны 10 %-ным раствором мумие, либо 2–3 %-ной мазью. Одновременно принимать по 0,2 г мумие на ночь. После нанесения бальзама появится чувство

легкого жжения, как от зеленки. Препарат способствует быстрому очищению ран от имеющихся микроорганизмов и гноя;

#### Рецепт 3

Требуется: 3 г мумие, 100 мл воды.

Приготовление. Мумие растворить в воде.

Применение. Делать компрессы 1 раз на ночь.

#### Рецепт 4

Требуется: 50 г предварительно высушенных листьев эвкалипта, 0,5 л воды, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Листья эвкалипта поместить в медную посуду и залить водой. Варить листья в закипевшей воде 5 мин, после чего полученный отвар процедить и добавить 2 ст. л. меда. Тщательно перемешать.

Применение. Применять в виде примочек для лечения ран и язв.

#### Рецепт 5

Требуется: 1 ст. л. высушенной травы сушеницы болотной, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Траву залить кипятком. Настаивать 30–40 мин в темном месте, после чего добавить 1 ст. л. меда и тщательно перемешать.

Применение. Целебный настой использовать для промывания ран и язв или при язвенной болезни желудка, принимая лекарство по 2 ст. л. за 30 мин до еды.

#### Рецепт 6

Требуется: 80 г пчелиного меда, 20 г рыбьего жира (богатого витамином А) и 3 г ксероформа.

Приготовление. Все перемешать и пропитать полученной смесью марлевую повязку.

Применение. Повязку наложить на рану.

#### Рецепт 7

Требуется: 10 г меда, 5 г рыбьего жира, 2 г новокаина и 500 000 ед пенициллина.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Целебную смесь наложить на рану и забинтовать. Повязку менять через 2–3 дня.

Первые результаты после применения мази появятся уже через 2 недели.

## Рецепт 8

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. рыбьего жира, 1 ч. л. сока индийского лука. Приготовление. Мед, рыбий жир и сок лука смешать.

Применение. Сделать мазевую повязку и наложить на рану. Рана заживет полностью через 4–5 дней.

## Экзема

Экзема – воспаление поверхностных слоев кожи, возникающее в ответ на воздействие внешних или внутренних раздражителей, отличающееся полиморфизмом (разнообразностью) сыпи, зудом и длительным рецидивирующим течением. Причины этого заболевания неизвестны. Экзема наблюдается в любом возрасте, на любом участке кожного покрова (чаще на лице и верхних конечностях). Различают истинную, микробную, себорейную и профессиональную экзему. Истинная экзема протекает остро, подостро и хронически. Острая экзема характеризуется яркой отечной эритемой с множественными мельчайшими пузырьками, при вскрытии которых образуются точечные эрозии с обильным мокнутием, образованием корок и чешуек. Субъективно отмечаются жжение и зуд. Продолжительность острой экземы 1,5–2 месяца. При подостром течении воспалительные явления менее выражены: окраска очагов становится синюшно-розовой, отечность и мокнутий умеренные, стихают жжение и зуд.

Продолжительность процесса – до полугода. При хроническом течении в клинической картине преобладает уплотнение кожи; пузырьки и мокнущие эрозии обнаруживаются с трудом, отмечается зуд. Течение неопределенно долгое, рецидивирующее.

Микробная экзема отличается асимметричным расположением, чаще на конечностях, округлыми очертаниями, четкими границами отслаивающегося рогового слоя, наличием гнойничков и длительно незаживающими ранами, трофическими язвами (паратравматическими экземами).

Себорейная экзема связана с себореей (нарушением функции сальных желез).

Встречается в грудном возрасте и после пубертатного периода. Располагается на волосистой части головы, за ушными раковинами, на лице, в области грудины и между лопатками. Ее своеобразными особенностями являются желтоватая окраска, наслоение жирных чешуек, отсутствие выраженного мокнутия, нерезкое уплотнение.

Профессиональная экзема поражает открытые участки кожи (кисти, предплечья, шею и лицо), которые в первую очередь подвергаются в условиях производства вредному воздействию химических раздражителей, и имеет не столь упорное течение.

Мумие позволяет облегчить состояние больного экземой, уменьшает зуд, способствует заживлению микроповреждений кожи.

В бане пропарить пораженные конечности, смазывая их одновременно 5–6 %-ным раствором средства. Одновременно с курсом наружного лечения принимать лекарство внутрь по 0,2 г 2 раза в день утром и вечером перед сном с соком облепихи или с соком смородины. Париться лучше всего перед сном за 30–35 мин, в течение 25 дней и продолжать после десятидневного перерыва. Вместо пропаривания можно натираться водным раствором с массажем участков, смягчив кожу перед массажем облепиховым соком.

Рекомендую смазывать высыпания концентрированным водным раствором препарата из расчета 1 г вещества на 100 мл воды.

#### Рецепт 1

Требуется: по 1 ч. л. травы зверобоя продырявленного, рыльцев кукурузы обыкновенной, листьев шалфея лекарственного и подорожника большого, по 0,5 ч. л. травы полыни горькой и плодов можжевельника обыкновенного, 1 л кипятка, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Травы смешать и залить кипятком, добавить 2 ст. л. меда.

Хорошо перемешать и поставить в темное место на 30 мин.

Применение. Принимать целебный настой по 0,3 стакана 3 раза в день за 10–15 мин до еды.

#### Рецепт 2

Требуется: по 1 ст. л. корней цикория обыкновенного, одуванчика лекарственного, плодов фенхеля обыкновенного, коры крушины ольховидной, 1 л горячей воды, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать травы, залить горячей водой, добавить мед и кипятить на медленном огне 10–15 мин.

Применение. Готовый целебный отвар принимать по 2 стакана в день при экземе.

#### Рецепт 3

Требуется: по 0,5 ст. л. травы череды трехраздельной, корня валерианы лекарственной, по 1 ч. л. листьев крапивы двудомной,

душицы обыкновенной, фиалки трехцветной, цветков ромашки аптечной, корня солодки голой, 1 л кипятка, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Травы смешать, залить кипятком, добавить мед и поставить в темное место на 30–40 мин.

Применение. Принимать целебный настой по 0,5 стакана 3 раза в день до еды.

## **Заболелания и повреждения опорно-двигательного аппарата**

Артриты

Артрит – воспаление суставов инфекционного и неинфекционного характера.

Реактивные артриты – термин, принятый для обозначения артритов, развивающихся после инфекций, но без попадания микробов в полость сустава. Обычно реактивные артриты возникают вследствие нарушений иммунитета.

Реактивные артриты могут развиваться после многих инфекций (бактериальных, вирусных и др.) независимо от их тяжести, но чаще – после энтероколитов, вызванных инфекциями мочевых путей, обусловленных хламидиями.

Число пораженных суставов обычно невелико, артрит чаще несимметричен.

Преимущественно воспаляются суставы нижних конечностей, особенно пальцев стоп, где также развиваются отек, распространяющийся на весь палец, и синюшная или багрово-синюшная окраска кожи (палец становится похожим на сосиску или редиску).

Помимо артритов, характерно развитие воспаления сухожилий в местах их прикрепления к костям, особенно часто в пяточной области. У отдельных больных возможны боли в области позвоночника.

Во многих случаях реактивный артрит непродолжителен (от нескольких дней до нескольких недель), проходит самостоятельно, но у некоторых больных может задерживаться на больший срок и даже стать хроническим. Ревматоидный артрит характеризуется в основном хроническим прогрессирующим воспалением многих суставов конечностей.

Разнообразные нарушения иммунитета приводят к развитию стойкого артрита и даже иногда к разрушению сустава, а также к возникновению в ряде случаев системного поражения соединительной ткани и сосудов. Заболевание проявляется стойким артритом (обычно полиартритом) с ранним поражением мелких суставов кистей и стоп.

Могут поражаться любые суставы конечностей. Характерны ощущение утренней скованности, боль, припухлость суставов (цвет кожи не меняется), симметричность поражения. Заболевание начинается постепенно с медленным, но неуклонным прогрессированием артрита, вовлечением все новых суставов. Затем боли усиливаются, суставы теряют подвижность.

#### Рецепт 1

Требуется: 7 лимонов, скорлупа 7 яиц, 2 стакана меда, 5 головок чеснока, 5 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Взять 7 лимонов, очистить и выжать сок. Скорлупу 7 яиц очистить от пленок и прокипятить в течение 5 мин, затем растолочь.

Смешать скорлупу с соком, оставить на неделю, затем процедить через металлическую мелкую сетку и смешать с 2 стаканами меда. Отдельно измельчить 5 средних головок чеснока, смешать с полученной первоначально массой, добавить сок золотого уса, поставить посуду со смесью на неделю в темное место.

Применение. Принимать 1 раз в день после обеда по 4 ч. л. в 4 приема, делая перерывы на 10 мин между приемами. Курс лечения – месяц и более.

#### Вывихи

Вывихи – это смещения в суставе, которые происходят вследствие травмы, но могут существовать и как врожденная патология. При вывихе травмируются мягкие ткани, окружающие сустав, но кости остаются целыми. После вправления вывиха поврежденная конечность должна некоторое время оставаться в покое, чтобы восстановились травмированные мышцы и связки.

Мумие помогает восстановить поврежденные ткани в кратчайшие сроки, что было изучено и подтверждено на основе клинических испытаний в Узбекском научно-исследовательском институте травматологии и ортопедии. Узбекскими медиками была выведена схема лечения, помогающая при суставном ревматизме, после вправления вывихов, при растяжениях и переломах.

#### Рецепт 1

Требуется: масляная эмульсия из 0,5–0,75 г мумие, 10 г крымских бобов, 3–4 желтка куриных яиц.

Приготовление. В эмульсию добавить крымские бобы и желтки.



Применение. Состав применять наружно или внутрь так, чтобы на один прием приходилось по 0,2 г вещества мумие. Внутрь состав рекомендуется принимать 1 раз в день натощак. При лечении вывиха достаточно одного курса – до выздоровления. Обычно полное излечение фиксируется к концу первой недели лечения.

### Переломы

Переломы – сравнительно тяжелые травмы, восстановительный период после которых занимает от нескольких недель до нескольких месяцев. Перелом происходит вследствие сильного механического воздействия: удара, падения.

Таким образом, перелом – это повреждение кости с нарушением ее целостности. Перелом может быть открытым (с нарушением целостности покровных тканей) и закрытым.

При переломе человек тут же чувствует острейшую боль, которая затем понемногу стихает, но продолжает беспокоить. При закрытом переломе кожа над поврежденной костью становится красной, отечной, образуется припухлость, реже гематома, т. е. общие признаки схожи с вывихом, растяжением связок и пр. Поэтому закрытый перелом определяется на рентгеновском аппарате, а также по косвенным признакам. При переломе пострадавший не может пошевелить поврежденной конечностью, при вывихе же движения затруднены, но вполне возможны.

Заживление закрытых переломов начинается тотчас после повреждения. На месте перелома образуется так называемая костная мозоль, которая, постепенно затвердевая, скрепляет кость в месте перелома. У людей молодого возраста процесс срастания кости проходит относительно быстро, но после 40 лет способность тканей к регенерации ослабевает, и тогда процесс может затянуться на месяцы.

При открытом переломе процесс заживления осложняется. Если закрытый перелом излечивается в большинстве случаев амбулаторно, то восстановление после открытого перелома требует госпитализации и дополнительных процедур (ушивание раны, последующего ее лечения). Многолетние исследования в клинике профессора А. Шакирова (более 3700 пациентов) позволили сделать заключение, что прием мумие значительно ускоряет образование костной мозоли, способствует ускоренной регенерации тканей в целом. Профессором была разработана следующая схема применения препарата при

переломах. Принимать средство внутрь, натощак, за 2–3 ч до приема пищи, 1 раз в день в сухом или растворенном виде, запивая водой, чаем, молоком с сахаром или медом. Суточная доза для взрослого составляет 0,15 – 0,2 г, курс лечения – 10 дней, интервал между курсами – 5 дней. В зависимости от тяжести и характера перелома назначают от 3 до 6 курсов. При простых переломах (повреждены кости предплечья, плеча с точным сопоставлением костных обломков) применение внутрь может ограничиваться 1–2 курсами (всего 2–4 г вещества).

Мумие оказывает стимулирующее действие на процесс заживления переломов, в результате чего сроки срастания поврежденной кости сокращаются до 16–20 дней. В наиболее ответственный период регенерации костной ткани (на 10–15 день после травмы, когда костная мозоль затвердевает) лекарство позволяет избежать смещений и осложнений.

Применение мумие в комплексной терапии при открытых переломах особенно благоприятно. Средство, позволяющее одновременно заживлять перелом и повреждения мягких тканей и кожи. У больных, принимавших препарат, наблюдалось выраженное улучшение общего состояния, спадала лихорадка, нормализовался сон, налаживался аппетит, восстанавливался вес. В большинстве случаев после лечения наблюдается полное восстановление функции поврежденной конечности.

Позднее профессор А.Шакиров разработал еще одну схему лечения. Мумие принимать внутрь в виде 1–2 %-ного водного раствора. Курс лечения – 2–3 недели. Положительные результаты наблюдались у 80 % больных.

#### Рецепт 1

При переломах костей, травмах суставов, травмах грудной клетки, вывихах, ушибах, растяжениях мышц, ревматизме пить по 0,2–0,5 г мумие одновременно с растиранием пораженного места. Курс лечения – 20–25 дней. После пятидневного перерыва курс можно при необходимости повторить. Растирание раствором мумие или маслом мумие можно проводить в течение всего лечения без перерывов.

#### Рецепт 2

При переломах ребер, ушибах с повреждением органов грудной клетки рекомендуется пить по 0,2 г мумие в день с отваром тмина.

### Рецепт 3

При простых переломах 0,5 г мумие в день в смеси с розовым маслом употреблять внутрь, а также полученным составом смазывать место перелома.

### Рецепт 4

Требуется: 8 частей мумие, 180 частей меда, 1 ст. л. воды.

Приготовление. Мумие смешать с водой и оставить при комнатной температуре на сутки. За это время средство практически полностью растворится. В полученную смесь добавить мед и тщательно перемешать.

Применение. Принимать лекарство по одной 1 ст. л. 2 раза в день перед едой в течение 5–7 дней.

### Рецепт 5

При переломах костей, травмах суставов, грудной клетки, вывихах, ушибах, растяжениях мышц, трофических кожных язвах, свищах, опухлях, ожогах, порезах, ревматизме. Принимать мумие внутрь в дозах 0,2–0,5 г одновременно с растиранием пораженного места. Курс лечения вовнутрь должен быть 25–28 дней и чередовать через 10 дней при необходимости, растирание продолжать весь период лечения без остановок.

### Радикулиты и невриты

Эти весьма распространенные заболевания отнесены в один раздел потому, что методы общеукрепляющего лечения с помощью для обоих видов болезней практически одинаковы. Болезни имеют сходную природу и проявления, вследствие чего зачастую смешиваются неспециалистами. В чем их различия?

Невриты – это воспаления нервов, произошедшие вследствие занесенной инфекции, термического или механического воздействия. Неудобства причиняют воспаления крупных участков – нервных пучков, пролегающих глубоко под кожей, которые проявляются в виде невралгии – сильнейших болей, происходящих от воспаления нерва. В быту чаще всего встречаются невриты лицевого нерва, тройничного нерва, языкоглоточного нерва, которые легко получить, занеся инфекцию. Такие невриты часто бывают осложнениями кариееса (особенно неврит тройничного нерва), гайморита, ОРЗ и пр. Невриты зачастую сопровождают более тяжелые инфекционные заболевания (сифилис и др.) или тяжелые травмы. Невриты и невралгии черепно-

мозговых нервов различного происхождения (следствие простуды, гриппа, аллергии) занимают одно из главных мест среди заболеваний периферической нервной системы. Невралгии и невралгонеуриты тройничного нерва, а также невриты лицевого нерва отличаются тяжелым течением, порой нарушением функции с длительной потерей трудоспособности и тяжелыми психическими последствиями.

Радикулиты – это воспаления корешков спинного мозга. Поражение корешков может происходить на разных отрезках по ходу от спинного мозга, до выхода из позвоночного канала. Собственно радикулит – это воспаление внешней части корешкового нерва. Очень распространенное заболевание, причем чаще всего поражаются корешки пояснично-крестцового отдела позвоночника. Чаще всего причиной становятся воспалительные процессы в организме, они локализуются в области позвоночника. Радикулит проявляется характерными болями в поясничном отделе позвоночника. Развитие болезни – постепенное, с периодическими обострениями. Острые вспышки болей происходят вследствие влияния неблагоприятных факторов – переохлаждения, перенапряжения, травмой, перенесенной инфекцией. Лечение в обоих случаях определяется причиной, вызвавшей заболевание. В первую очередь требуется снять боль, а также ликвидировать воспалительный процесс в пораженных тканях.

Мумие часто применяется для улучшения состояния больных невритами и радикулитами.

Несмотря на большой арсенал средств, и схем лечения невритов и радикулитов (медикаментозная и физиотерапия, лечебная физкультура, оперативное вмешательство), не всегда удается добиться удовлетворительных результатов – быстрого, а главное стойкого болеутоляющего эффекта при мучительных болях, полного или значительного восстановления утраченных функций.

На Востоке врачи при заболеваниях периферической нервной системы, к которым относятся и невриты, и радикулиты, применяли мумие местно в виде втираний с массажем. Там же впервые было дано научное обоснование свойствам лекарства снимать невралгию и боли в спине.

Медиками Узбекистана был впервые применен электрофорез с мумие. В Ташкентском государственном медицинском институте были проведены клинические исследования на 335 больных с различными

заболеваниями периферической нервной системы, в том числе с невритами и радикулитами. Средство применялось в виде продольного или поперечного электрофореза 4 %-ного раствора в дистиллированной воде при силе тока от 5 до 20 микроампер. Сеанс длился 15–20 мин. В зависимости от тяжести поражения в курсе лечения проводилось 8 – 15 сеансов. Электрофорез с мумие разрабатывали с учетом сложности состава вещества и присутствия в нем микроэлементов, имеющих как положительные, так и отрицательные заряды. Чтобы нейтрализовать этот эффект, вещество вводили одновременно с двух полюсов. Ввиду того, что большинство элементов вещества имеет положительные заряды, на предполагаемую область наибольшего поражения оно вводилось через анод, на менее пораженную область – через катод. При ограниченных болях применяли поперечный электрофорез. Была отмечена высокая эффективность электрофореза, поэтому назначение препарата внутрь отменили как необязательное.

В России действие препарата испытывалось клинически на 125 больных. Им был проделан курс электрофореза с мумие. Полное восстановление после болезни отмечено у 114 пациентов, значительное улучшение с частичным восстановлением утраченных функций – у девяти пациентов. Только у двоих больных, имевших тяжелые осложнения, болезнь не исчезла, а наступило только незначительное облегчение состояния. Был сделан вывод, что лекарство мощный катализатор регенераторных процессов и эффективно воздействует на трофические, чувственные и рефлекторные функции нервных волокон. Средство оказывает, с одной стороны, сильное противовоспалительное и антибактериальное действие, чем способствует уменьшению отека в тканях, окружающих пораженный нерв, ликвидации болевых и рефлекторно-нейродистрофических синдромов, с другой стороны, способствует восстановлению пораженных тканей и возврату к нормальному режиму функционирования.

А. Шакиров разработал свой метод лечения электрофорезом с применением мумие (10–20 сеансов на курс). Он в процессе исследований наблюдал полное выздоровление или улучшение самочувствия у 132 больных из 137. Для лечения неврита наиболее эффективно сочетание лидазы с электрофорезом. Лидазу вводят

курсом лечения 12–15 инъекций или сеансов электрофореза, а мумие – электрофорезом 4 %-ного водного раствора по 15–20 мин при силе тока 10–15 микроампер в течение 10 дней. После десятидневного перерыва курс повторяют.

Невралгии и невралгоневриты тройничного нерва лечатся препаратом, вводимым в виде электрофореза (полумаска Бергонье). Для этого был использован 4 %-ный раствор в воде через анод при силе тока 2–5 микроампер продолжительностью 15–20 мин. Курс лечения – 10 дней. Интервал между курсами – 10 дней. В самых тяжелых случаях назначают до пяти курсов. Но чаще всего у всех больных с невралгией тройничного нерва уже после первого курса лечения отмечалось уменьшение частоты, а главное, степени болей, после второго курса – полная их ликвидация и выздоровление.

Помимо электрофореза с мумие, применяются другие способы воздействия на пораженные ткани. Приведу несколько рецептов, которые следует применять как симптоматически (для снятия дискомфорта в данный момент), так и курсами, для планомерного улучшения общего состояния больного. При длительном курсе лечения у большинства больных уже после 4–5 дней активного лечения отмечается значительное уменьшение болей и сужение зоны болей; а после 7 – 10 дней лечения восстанавливаются рефлексы, улучшается мышечный тонус, частично восстанавливаются вегетативно-трофические процессы в пораженных тканях. После 12–20 дней в большинстве случаев наступает полное излечение.

#### Рецепт 1

Требуется: 8 – 10 %-ного спиртовой раствор мумие.

Приготовление и применение. Втирать раствор в течение 5–6 мин в область поражения. Курс лечения – 20 дней, перерыв между курсами – 10 дней. При растирании пораженных участков и легком массаже отмечается быстрое снижение тонуса воспаленной мышцы, постепенно исчезает чувство боли в воспаленном нерве, пропадает зуд и другие неприятные ощущения. Метод особенно эффективен при одновременном приеме внутрь с горячим молоком и медом в пропорции 1: 20 (0,2 г на порцию).

#### Рецепт 2

Требуется: 2 г мумие, 2 г меда.

Приготовление. Мумие смешать с медом.

Применение. Втереть в кожу над пораженным участком и оставить на ночь, наложив на больное место согревающую повязку. Повторять в течение 5–6 дней.

#### Рецепт 3

Требуется: 2 г мумие, 7 г серы.

Приготовление. Мумие смешать с серой.

Применение. Тщательно растерев оба вещества в ладонях натирать больное место, предварительно сходяв в баню.

#### Рецепт 4

При радикулитах, плекситах, нейродермитах, невралгии рекомендуется втирание в течение 5–6 мин в болезненные участки 8 – 10 %-ного спиртового раствора мумие с молоком и медом. Курс лечения – 20 дней. Повторить после десятидневного перерыва.

#### Рецепт 5

Требуется: 1 ч водочной настойки на зеленом грецком орехе, 1 ч меда или сахара.

Приготовление. Настойку грецкого ореха смешать с равным количеством меда или сахара, выдержать в холоде (погребе или холодильнике) 3 недели.

Применение. Пить по 1 ч. л. 2 раза в день.

#### Суставной ревматизм

Суставной ревматизм – одна из наиболее часто встречающихся форм ревматизма – более половины всех случаев. Суставной ревматизм начинается резким набуханием тканей суставов, болью в суставах и напряжением мышц, спустя несколько часов больной не может пошевелиться.

Чаще всего процесс начинается в крупных суставах: коленных, голеностопных, лучезапястных, плечевых и локтевых. Реже – в тазобедренных и мелких суставах кистей и стоп. Обычно поражаются одновременно два-три сустава, и, если больной не получает лечения, процесс распространяется шире.

От артритов и других воспалительных поражений суставов ревматизм отличается тем, что при правильном лечении проходит, не оставляя после себя патологических изменений в тканях, т. е. больной может полностью выздороветь.

Лечить ревматизм необходимо комплексно, борясь одновременно с воспалительными явлениями и болью. В этом незаменимую помощь

оказывает мумие, обладая выраженным бактерицидным и общеукрепляющим действием. Средство также может снимать умеренную боль.

#### Рецепт 1

Требуется: 100 г жидкого цветочного меда, 0,5 г мумие.

Приготовление. Мед смешать с мумие.

Применение. Делать компрессы на ночь. По утрам принимать за 1 ч до еды по 0,2 г по стандартной схеме (10 дней прием, 5 дней перерыв). Итого 6 г вещества на курс. Для полного цикла лечения необходимо провести 2–3 курса вне зависимости от самочувствия.

#### Рецепт 2

Для профилактики ревматического поражения суставов после однажды перенесенного заболевания рекомендуется проводить 1 профилактический курс в год, лучше всего в ноябре – декабре, при наступлении стабильной минусовой температуры. 10 дней принимать мумие по 0,2 г в день, запивая горячим, зеленым чаем. Пить один раз в день, вечером, лучше всего перед сном.

#### Рецепт 3

Излечить ревматизм можно народным способом: найдите большой муравейник и отбросьте верхний слой; затем смажьте медом рубашку и положите сверху на 5 – 10 мин. Когда рубашка пропитается муравьиной кислотой, наденьте ее на тело больного ревматизмом.

Если больна рука или нога, то смажьте медом льняное полотенце и, накрыв им больную конечность, поместите ее на муравьиную кучу. Через некоторое время руку или ногу уберите, но медовое полотенце не снимайте еще 30 минут.



# Заболевания сердечно-сосудистой системы

## Атеросклероз

«Ой, как колет сердце!» – эту фразу в последнее время нам приходится слышать все чаще и чаще, причем произносят ее самые разные люди: и молодые, и пожилые, и совсем старики. Это проявление атеросклероза. Врачи говорят, что никогда им еще не приходилось заниматься лечением такого количества людей с больным сердцем, и виной тому наше время – время нестабильности в политике и экономике, плохих новостей и подавленного настроения.

Среди причин смертности во всем мире эта болезнь занимает одно из первых мест. Существует распространенное мнение, что атеросклероз-заболевание пожилых людей. Однако некоторые специалисты в области сосудистых заболеваний с этим не согласны. Они считают, что болезнь сосудов заявляет о себе чуть ли не с самого момента рождения и с годами только прогрессирует.

Интересное исследование провели кубинские медики. Они изучали состояние артериальных сосудов людей в возрасте от 5 до 35 лет из 18 стран мира. В результате исследований они пришли к выводу, что первые признаки заболевания обнаруживаются уже с пятилетнего возраста, причем независимо от пола, образа жизни или национальных традиций питания. Это действительно очень распространенное заболевание и выражается оно в разрастании в стенке крупных и средних артерий соединительной ткани (склероз) в сочетании с жировым пропитыванием их внутренней оболочки (*лат.* атеро-). Из-за утолщений уплотняются стенки сосудов, сужается их просвет и нередко образуются тромбы. В зависимости от того, в какой зоне располагаются пораженные артерии, страдает кровоснабжение определенного органа или участка тела с его возможным некрозом (инфаркт, гангрена). Атеросклероз встречается у мужчин в возрасте 50–60 лет и у женщин старше 60 лет, но в последнее время и у более молодых людей (30–40 лет). Отмечается семейная склонность к атеросклерозу. Если у ваших родителей был выраженный атеросклероз, то скорее всего у вас он начнется раньше, чем у ваших

ровесников. и будет протекать немного тяжелее. А как же определить, был ли у ваших родственников атеросклероз? Ведь по поводу этого заболевания у нас не лечатся и не лечат, больничных не дают. А определить степень атеросклероза можно по его проявлениям, то есть по заболеваниям, к которым он приводит. Картина болезни полностью зависит от места и распространенности атеросклеротического поражения, но всегда проявляется последствиями недостаточного кровоснабжения ткани или органа. Это довольно распространенные заболевания, и вы наверняка слышали, что они присутствуют у каждого второго человека. Что уж говорить о людях преклонного возраста, у которых весь этот «букет» почти всегда в наличии?

Проявляется оно в основном болью в сердце.

Боль в сердце несравнима ни с какой другой: она настолько сильна и страшна, что человек сразу же начинает принимать известные ему лекарственные препараты, лишь бы как-нибудь успокоить свое расшалившееся сердечко. Принимаются средства самые разные – современные и испытанные, дорогие и не очень, отечественные и импортные – но, к сожалению, мало кто знает, что самое главное лекарство при болях в сердце у них всегда под рукой.

В народной медицине мед и мумие рекомендуются при ослаблении сердечной мышцы и гипертонической болезни. Это, конечно, не значит, что как только заболит сердце, следует немедленно бежать на кухню или в подвал, открывать трехлитровую банку меда и начинать поедать ее содержимое большими ложками, запивая горячим чаем. При больном сердце мед можно употреблять лишь небольшими порциями. При ослаблении сердечной мышцы мед нужно принимать по 1 ч. л. 2–3 раза в день с творогом, молоком, фруктами и другими богатыми витаминами продуктами. Благодаря витамину С – сильнейшему антиоксиданту – мед играет очень важную роль в регулировании углеводного обмена, свертываемости крови, регенерации стенок сосудов, пораженных атеросклерозом, нормализует проницаемость капилляров. Витамины группы В регулируют кроветворение и обменные процессы, в том числе и вредных (атерогенных), и полезных липидов. Именно за счет многих витаминов и биологически активных веществ мед регулирует липидный обмен, вызывая в нужных дозах снижение содержания в крови атерогенных (вызывающих развитие атеросклероза) липидов,

оказывая незначительное сосудорасширяющее действие. Мед укрепляет стенки кровеносных сосудов.

Вы можете употреблять в таких количествах мед хоть всю жизнь, вреда он не принесет никакого, а пользы – очень много. Никаких противопоказаний не существует, если, конечно, вы принимаете мед не как основное лекарство, а в комплексе с лечением, назначенным врачом. И обязательно перед началом лечения одним из предложенных рецептов, проконсультируйтесь у врача: не вредно ли это для вас, нет ли у вас аллергии на один из компонентов настоя. И обязательно прислушайтесь к своему организму. Спросите сначала у него: нужно ли ему это, хочется ли ему этого? Никогда ничего не принимайте через силу, не принуждайте свой организм принимать мед, если вам на самом деле этого не хочется.

Для сердца и сосудов полезны сладкие сорта меда, собранные не в степях и не осенью: липовый, шалфейный, малиновый, цветочный.

#### Рецепт 1

Требуется: 0,5 стакана меда, 3 ст. л. настоя чайного гриба.

Приготовление. Смешать мед и настой чайного гриба.

Применение. Съедать по 2 ч. л. смеси перед сном.

#### Рецепт 2

Требуется: 2 ст. л. сухих плодов шиповника, 0,5 л кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Шиповник залить кипятком и кипятить 10–15 мин. Затем остудить, процедить и добавить мед. Тщательно перемешать и поставить в темное место на 2–3 ч, предварительно поместив целебный настой в плотно закрытую посуду.

Применение. Принимать по 0,25 стакана 2–3 раза в день.

#### Рецепт 3

Развитию атеросклероза препятствует следующий состав.

Требуется: 1 редька, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать пополам с медом и соком золотого уса.

Применение. Принимать от 1/3 – 1/2 до 1 стакана в день. Увеличивать 1 дозу до 1 стакана постепенно.

#### Гипертония

Гипертония, или гипертоническая болезнь, – основной ее признак повышение артериального давления, обусловленное нарушением

регуляции тонуса сосудов и работы сердца не связанное с заболеваниями каких-либо органов или систем организма.

Гипертоническую болезнь как таковую необходимо уметь отличать от симптоматических (вторичных) артериальных гипертензий: они служат одним из симптомов определенных заболеваний внутренних органов или признаками некоторых состояний.

Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) при ООН рекомендует считать повышенным артериальное давление более 140/90 мм рт. ст. (независимо от возраста). Люди, артериальное давление которых выше нормы – больны гипертонией.

Причины гипертонической болезни до сих пор точно не установлены.

Однако уже известно, что к гипертонии предрасположены полные люди, ведущие нездоровый образ жизни, переживающие длительно острое или эмоциональное перенапряжение. Способствуют развитию гипертонии нарушения функции эндокринных желез, употребление в пищу большого количества поваренной соли, недостаточный сон, травмы центральной нервной системы, генетическая предрасположенность.

На данный момент средства, абсолютно избавляющего от гипертонии, не существует. Между тем эта болезнь становится величайшей в истории человечества «неинфекционной пандемией»; огромное количество смертей в наши дни происходит вследствие заболеваний сердечно-сосудистой системы, причина которых гипертония.

Гипертоническая болезнь проходит несколько стадий. На первой стадии поражений внутренних органов, (органов-мишеней), не происходит. Во второй стадии появляется хотя бы один из признаков поражения органов, которые в каждом конкретном случае определяются при обследовании.

На третьей стадии происходит развитие глубоких структурных поражений «органов-мишеней»:

- 1) развитие инсульта, преходящих нарушений мозгового кровообращения;
- 2) инфаркт миокарда, стенокардия, сердечная недостаточность;
- 3) левожелудочковая недостаточность;

- 4) атеросклероз периферических сосудов, расслаивающая аневризма аорты;
- 5) почечная недостаточность;
- 6) патологии глаз.

Гипертонической болезни характерно стойкое повышение артериального давления, планомерная борьба с ним позволяет облегчить состояние гипертоника. Во-первых, необходимо тщательно следить за своим давлением. Нормальное артериальное давление для людей в трудоспособном возрасте (20–50 лет): систолическое (верхнее) составляет 110–140 мм рт. ст., диастолическое (нижнее) – 60–90 мм рт. ст. Классическое нормальное давление – 120/80 мм рт. ст. Довольно часто отмечается пониженное (100/70 или 100/60 мм рт. ст.) или умеренно повышенное давление (150/100 или 140/110 мм рт. ст.). Подобные отклонения не патология, однако, если на их фоне в организме происходят неполадки, необходимо обратиться к врачу. Одно из самых страшных и опасных для здоровья проявлений гипертонической болезни – так называемый криз. Это резкий и быстрый подъем давления, при котором возникает острая ситуация, требующая вмешательства врача. При кризе давление поднимается до чрезвычайно высоких цифр – 200–250 мм рт. ст., иногда выше. При этом больной чувствует себя очень плохо: наблюдаются сильные головные боли, слабость, головокружение, аритмия, стенокардия, позднее могут возникать отеки. Это состояние может привести к серьезным осложнениям – инфаркту миокарда или инсульту. Во время криза необходимы сильнодействующие медикаменты, способные снизить тонус кровеносных сосудов и нормализовать работу сердца.

Зачастую добиться улучшения качества жизни больного гипертонией помогают народные средства.

*Внимание!* Мумие не признано официальной медициной как средство от гипертонии. Тем не менее, в народе появилось множество рецептов, применяя которые, люди облегчали свое состояние. Не стоит доверять всему, если это не доказано клиническими испытаниями, но и чураться таких методов не стоит. Главное – обсудить вопрос использования того или иного рецепта с лечащим врачом.

#### Рецепт 1

1. Один раз в день на ночь, через час после еды принимать 0,15 – 0,2 г мумие внутрь в виде водного раствора. Курс 10 дней с

пятидневным перерывом. После того, как проведено 3 курса (6 г), сделать месячный перерыв.

2. Внутрь принимать 1,6 %-ный раствор мумие по следующей схеме:

1. 7 дней по 40 капель 3 раза в день;
2. 7 дней по 1 ч. л. 3 раза в день;
3. 7 дней по 1 ст. л. 3 раза в день.

Курс составляет 21 день без перерыва. Раствор рекомендуется запивать минеральной водой или соком комнатной температуры. На полный курс лечения уходит 32 г вещества. Лекарство при такой схеме приема оказывает нормализующее действие, снижает артериальное давление, исчезает одышка, но полного излечения все равно не наступает, поэтому показано регулярное проведение профилактических и общеукрепляющих мер для улучшения качества жизни больных.

#### Рецепт 2

Требуется: 3 части травы пустырника, 3 части травы сушеницы, 2 части травы багульника, 300 г кипятка, 0,2 г мумие.

Приготовление. 1 ст. л. сбора (с горкой) заварить 300 г кипятка. Подогреть на водяной бане 5 мин, настаивать 4 ч, процедить, растворить в сборе 0,2 г мумие.

Применение. Принимать 3 раза в день по ½ стакана за 30 мин до еды подогретым. Применяется при гипертонической болезни 1 и 2 стадии при отсутствии симптомов сердечной недостаточности.

#### Рецепт 3

Требуется: 1 часть адониса, 2 части боярышника, 1 часть березовых листьев, 2 части пустырника, 2 части травы сушеницы, 1 часть хвоща полевого, 0,5 л кипятка, 0,4 г мумие.

Приготовление. 2 ст. л. залить кипятком. Настаивать 5–6 ч, процедить, добавить 0,4 г мумие.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды подогретым. Принимать при гипертонической болезни 1 и 2 стадии, в том числе с осложнениями в виде сердечной недостаточности.

#### Рецепт 4

Требуется: 3 части травы пустырника, 2 части багульника, 1 часть хвоща полевого, 1 часть коря крушины, 500 г кипятка, 0,4 г мумие.

Приготовление. 2 ст. л. смеси залить кипятком. Подогреть на водяной бане 10 мин, настаивать 30 мин, процедить, растворить 0,4 г мумие.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день во время еды.

Применяется при гипертонической болезни как средство для уменьшения веса при сопутствующем ожирении.

#### Рецепт 5

Требуется: 1 часть плодов шиповника, 2 части травы мяты перечной, 3 части пустырника, 2 части сушеницы, 1 часть почечного чая, 500 г кипятка, 0,5 г мумие.

Приготовление. 2 ст. л. измельченной смеси залить 500 г кипятка.

Напаривать 10 мин, настоять 30 мин, процедить, смешать с 0,5 г мумие.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 2 раза в день во время еды или непосредственно после еды. Применяется при гипертонической болезни 1 и 2 стадии, уменьшает явления стенокардии.

#### Рецепт 6

Требуется: по 1 ст. л. травы пустырника, травы сушеницы, цветков боярышника, травы омелы белой, 1 стакан кипятка, 0,15 г мумие.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, смешать с 0,15 г мумие.

Применение. Принимать по 1/2 – 3/4 стакана 3 раза в день непосредственно после еды.

#### Рецепт 7

Требуется: по 1 ст. л. плодов боярышника, травы хвоща полевого, травы омелы белой; цветков арники горной, травы тысячелистника обыкновенного, цветов василька синего, корня валерианы лекарственной, 1 стакан кипятка, 0,15 г мумие.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 мин, процедить, смешать с 0,15 г мумие.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды при 1 и 2 стадиях гипертонической болезни.

#### Рецепт 8

Требуется: 3 части травы омелы белой, 2 части корня валерианы, 2 части листьев боярышника, 2 части листьев барвинка, 2 части коря калины, 1 часть плодов тмина, 300 г кипятка, 0,3 г мумие.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить 300 г кипятка, нагревать на водяной бане в течение 10–15 мин, настаивать при комнатной температуре 40–45 мин, процедить, добавить 0,3 г мумие.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день после еды.

#### Рецепт 9

Требуется: по 1 ст. л. травы пустырника, листьев мяты перечной, плодов калины, корня валерианы лекарственной, травы сушеницы, корня шлемника байкальского, 1 стакан кипятка, 0,15 г мумие.

Приготовление. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, плотно закупорить, настаивать в течение 20–30 мин, остудить до 30 °С, размешать с 0,15 г мумие.

Применение. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

#### Рецепт 10

Требуется: 2 ст. л. тертого хрена, 1 стакан воды, 1 г мумие, 1 стакан свекольного сока, 1 стакан морковного сока, сок 1 лимона, 1 стакан меда.

Приготовление. Хрен залить стаканом теплой кипяченой воды и оставить на сутки, за 1 ч до процеживания добавить 1 г мумие (после процеживания часть веществ уйдет, поэтому нужно такое большое количество). Добавить по стакану свежееотжатого сока свеклы и моркови, сок одного лимона и мед. Состав тщательно перемешать. Хранить на нижней полке холодильника.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день между приемами пищи.

#### Рецепт 11

Требуется: 1 ст. л. сухих плодов шиповника, 2 стакана кипятка, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. масла мумие.

Приготовление. Шиповник залить 2 стаканами кипятка, нагревать на слабом огне в течение 10 мин. После охлаждения процедить, добавить мед и масло мумие; размешать.

Применение. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день. Хранить напиток в прохладном месте, но не в холодильнике. Этот напиток содержит целый комплекс витаминов, поэтому очень полезен при ослабленной сердечной мышце.

#### Рецепт 12



Требуется: 2 ст. л. плодов тмина, 1 ст. л. листьев барвинка, 2 ст. л. корня валерианы, 2 ст. л. цветков боярышника, 3 ст. л. омелы белой, 4 г мумие, 1,25 л кипятка.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Охлаждать в течение 3-х ч при комнатной температуре, процедить, добавить мумие.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

#### Рецепт 13

Требуется: 2 ст. л. корня шлемника, 1 ст. л. пустырника, 1 ст. л. мяты, 2 ст. л. сушеницы болотной, 2 ст. л. плодов шиповника, 1 ст. л. цветков ромашки, 4,5 г мумие, 1,25 л кипятка.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Охлаждать, процедить, добавить мумие. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

#### Рецепт 14

Требуется: 3 ст. л. плодов рябины черноплодной, 2 ст. л. семян моркови, 2 ст. л. плодов фенхеля, 3 ст. л. корня валерианы, 2 ст. л. хвоща полевого, 3 ст. л. цветков василька, 3 ст. л. плодов боярышника, 3 ст. л. корня шлемника, 1,25 л кипятка, 5 г мумие.

Приготовление. Смесь трав залить 1,25 л кипятка, закрыть крышкой и нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 мин. Охлаждать в течение 3-х ч при комнатной температуре, процедить, добавить мумие.

Применение. Принимать в виде настоя по 1/3 стакана 3 раза в день.

#### Рецепт 15

Требуется: 7 частей сока моркови, 4 части сока сельдерея, 2 части сока петрушки, 3 части сока шпината, 0,2 г мумие.

Приготовление. Смешать соки в указанных пропорциях, растворить мумие.

Применение. Принимать 1 стакан смеси в день.

#### Рецепт 16

Требуется: 3 части сока моркови, 1 часть сока свеклы, 1 часть сока огурца, 0,2 г мумие.

Приготовление. Смешать соки, растворить в смеси мумие.

Применение. Принимать 1 стакан смеси в день.

#### Рецепт 17

Требуется: 2 части сока моркови, 1 часть сока шпмната, 0,2 г мумие.

Приготовление. Соки смешать, добавить мумие.

Применение. Принимать 1 стакан смеси в день.

#### Рецепт 18

Требуется: по 1 ст. л. настоев астрагала шерстистоцветкового, плодов боярышника, травы сушеницы болотной, корней синюхи голубой, корней шлемника байкальского, травы пустырника волосистого, цветков бессмертника песчаного, корневищ дягиля, створок фасоли, 0,2 г мумие.

Приготовление. Настои смешать, растворить мумие.

Применение. Выпивать 1 стакан смеси 1 раз в день.

#### Рецепт 19

Требуется: 10 г сока свежих корней одуванчика, 0,15 г мумие, 15 г 90 %-ного спирта, 15 г глицерина, 20 г воды.

Приготовление. Компоненты смешать, смесь процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 мин до еды.

#### Рецепт 20

Требуется: 1 стакан меда, 1 стакан сока моркови, сок 1 лимона, стакан сока хрена.

Приготовление. Тщательно перемешать компоненты и поставить в закрытой посуде в темное прохладное место на 2–3 ч.

Применение. Принимать чудодейственный настой по 1 ст. л. за 1 ч до еды.

#### Рецепт 21

Требуется: 5 г корня аконита, 20 г корня алтея, 20 г меда, 1 л воды.

Приготовление. Сырье высушить, измельчить, залить кипятком в эмалированной посуде, поставить на медленный огонь, довести до кипения и варить 15 мин. Настаивать 1 ч, процедить и добавить мед.

Применение. Пить по 1 ст. л., разведенной в 1/2 стакана теплой воды, утром и вечером.

#### Рецепт 22

Требуется: 5 г корня аконита, 1/2 стакана сока листьев каланхоэ, 400 г ядер грецкого ореха, 200 г меда, 3 лимона.

Приготовление. Аконит измельчить, залить 1 стаканом кипятка и варить 15 мин на медленном огне, процедить. Смешать свежавыжатый сок каланхоэ, 1 ст. л. отвара аконита, измельченные до

порошкообразного состояния орехи, мед и лимонный сок. Хорошо перемешать, настаивать 3 ч.

Применение. Принимать по 1 ст. л., разведенной в 1/2 стакана теплой воды, 3 раза в день за 30 мин до еды.

#### Рецепт 23

Требуется: 3 г корня аконита, 1 стакан сока шиповника, 2 ст. л. меда, 2 ч. л. лимонного сока, 200 мл кипятка.

Приготовление. Аконит измельчить, залить стаканом кипятка в стеклянной посуде и настаивать под крышкой 3 ч, процедить. Сок шиповника смешать с 1 ст. л. отвара аконита, медом и лимонным соком, хорошо размешать.

Применение. Пить по 1 ст. л., разведенной в 1/2 стакана теплой кипяченой воды, 2 раза в день за 20 мин до еды. Курс лечения составляет 2 недели.

#### Инфаркт миокарда

Люди, далекие от медицины, представляют себе инфаркт как заболевание сердечно-сосудистой системы. На самом деле термин «инфаркт» означает «кусочек ткани, омертвевший в результате прекращения снабжения кровью». Инфаркт миокарда – заболевание, в основе которого лежит образование очага некроза в сердечной мышце. В зависимости от площади поражения инфаркт имеет различные последствия – от летального исхода до незначительного ухудшения состояния, на которое больной может не обратить внимания. В любом случае инфаркт – это заболевание, наступающее после прохождения длительного периода, во время которого в организме происходят изменения.

Развитие инфаркта проходит 4 стадии: предынфарктный период, острый период, подострый период, послеинфарктный период. Первый период отличается постепенно нарастающими явлениями стенокардии. Вначале боль наблюдается только при напряжении, затем возникает и в состоянии покоя. Этот период длится от десяти дней до одного месяца. Острая фаза часто начинается с обморока, после которого человек испытывает сильнейшую боль за грудиной. У ряда больных развивается шоковое состояние, острая сердечная недостаточность, одышка. Но в некоторых случаях симптомы сглаженные: наблюдается умеренная тахикардия, боль может отсутствовать, но такое благоприятное течение не гарантирует отсутствия осложнений в

будущем. В острой фазе после первого болевого приступа может начаться лихорадка.

Подострый период инфаркта длится от полутора до двух месяцев. У части больных этот период проходит благоприятно, без резких явлений стенокардии, сердечной недостаточности, других осложнений. Если в течение подострого периода стенокардия не проходит, это указывает на опасность повторного инфаркта или возникновения осложнений, которые в большинстве случаев ведут к летальному исходу. Всего смертность в результате инфаркта наступает в 15–20 % всех случаев.

Если больной переживает острый и подострый периоды, в послеинфарктный период он ощущает значительное улучшение; может даже наступить полная ремиссия.

#### Рецепт 1

При инфаркте во всех его фазах рекомендуется пить 1,6 %-ный раствор мумие по следующей схеме: начав с 15 капель раствора в день, прибавлять ежедневно 3–4 капли, доводя количество до 1 ч. л. Курс 10 дней, пить 2 раза в день за 1 ч до еды, запивать теплым молоком или чаем, перерыв 7 – 10 дней. Повторить курс 5 раз, повторное лечение через 4–6 месяцев. В зависимости от состояния больного дозы на один курс составляют 12–24 – 36 г. Длительный прием препарата нормализует кровообращение в тканях сердца, улучшает питание тканей миокарда, благодаря чему восстанавливается сократительная функция и частота сердечных сокращений.

Для профилактики людям, хотя бы единожды перенесшим инфаркт миокарда, требуется периодическое поддерживающее лечение. Несколько стандартных курсов мумие в год помогут в дальнейшем избежать ухудшения состояния. Особенно рекомендуется принимать его в период повышенных физических и эмоциональных нагрузок, в период стресса.

#### Тромбофлебит глубоких вен нижних конечностей

Тромбофлебит – это закупорка вены тромбом с последующим воспалением вены. Весьма распространенное заболевание, которое чаще всего локализуется в венах нижних конечностей, где ток крови обычно замедлен. Тромбофлебиты подразделяются на острые, подострые и хронические. В отдельную группу выделяют тромбофлебит напряжения.

При всех видах тромбозов назначаются сходное лечение, направленное на рассасывание тромба и прекращение воспалительного процесса. Назначают покой, возвышенное положение конечности, обезболивающие, средства, разжижающие кровь (до сих пор популярным средством лечения являются пиявки), повязки с лечебными бальзамами.

Мумие эффективно уменьшает боли при тромбозе, а также степень отека конечности, увеличивается количество эритроцитов и гемоглобина в крови, исчезают многие симптомы заболевания.

#### Рецепт 1

При тромбозе средство рекомендуется принимать внутрь по 0,25 – 0,3 г 2 раза в сутки в течение 25 дней с добавлением в смесь с медом и молоком в частях 1: 20. После курса лечения – десятидневный перерыв. Лекарство обладает сосудорасширяющим действием, разжижает кровь. При приеме по вышеуказанной схеме на 3–6 сутки лечения уменьшаются боли, степень отека конечности, начинают пропадать другие неприятные симптомы. На 8 – 12 сутки нормализуется кожная температура и наступает стойкая ремиссия.

Если схемы лечения плохо помогают, особенно при запущенном хроническом тромбозе, рекомендуется попробовать такую схему: 7,5 %-ный раствор принимать следующим образом:

1. 10 дней по 1 ч. л.;
2. 10 дней по 1,5 ч. л.;
3. 10 дней по 1 ст. л.;
4. 10 дней по 1,5 ст. л.;
- 5 дней по 1 ч. л.

Одновременно с этим применять наружно 3 %-ную мазь мумие на вазелиновой основе с 0,5 %-ным новокаином.

## Заболевания уха, горла, носа

### Ангина

Ангина – это острое общее инфекционное заболевание с преимущественным поражением небных миндалин. Воспалительный процесс может развиваться и в других скоплениях лимфаденоидной ткани глотки и гортани – в язычной, гортанной, носоглоточной миндалинах. Тогда, соответственно, говорят о язычной, гортанной или носоглоточной ангине. Инфицирование может быть извне или собственными микробами. Возможны 2 пути передачи инфекции: воздушно-капельный и пищевой. Внутреннее инфицирование происходит из полости рта или глотки (из-за хронического воспаления небных миндалин, кариозных зубов и др.). Источником инфекции могут быть также гнойные заболевания носа и его придаточных пазух.

Наиболее часто возбудителями инфекции являются стафилококк, стрептококк, пневмококк. Есть сведения о возможности вирусных ангин. Предрасполагающие факторы: местное и общее охлаждение, снижение сопротивляемости организма. Ангиной чаще болеют дети дошкольного и школьного возраста и взрослые до 35–40 лет, особенно в осенний и весенний периоды.

Ангина начинается с боли при глотании, недомогания, повышения температуры тела. Нередки жалобы на боль в суставах, головную боль, периодический озноб. Длительность заболевания и местные изменения в небных миндалинах зависят от формы ангины. При рациональном лечении и соблюдении режима ангина в среднем длится 10–11 дней.

Различают катаральную, фолликулярную и лакунарную форму ангины. По существу это различные проявления одного и того же воспалительного процесса в небных миндалинах.

Ангина катаральная обычно начинается внезапно и сопровождается першением, нерезкой болью в горле, общим недомоганием, повышенной температурой. Нерезко выражены изменения в крови. При осмотре глотки отмечают умеренную отечность, покраснение небных миндалин и прилегающих участков небных дужек; мягкое небо и задняя стенка глотки не изменены.

Катаральная ангина может быть начальной стадией другой формы ангины, а иногда проявлением той или иной инфекционной болезни.

Ангины лакунарная и фолликулярная характеризуются более выраженной клинической картиной: головная боль, боль в горле, недомогание, общая слабость. Изменения в крови значительнее, чем при катаральной ангине. Нередко заболевание начинается ознобом, повышением температуры до 38–39 °С и выше, особенно у детей. При осмотре глотки отмечают выраженное покраснение и припухлость небных миндалин и прилегающих участков мягкого неба и небных дужек.

При фолликулярной ангине видны нагноившиеся фолликулы, просвечивающие сквозь слизистую оболочку в виде мелких желто-белых пузырьков. При лакунарной ангине также образуются желтовато-белые налеты, но они локализируются в устьях лакун. Эти налеты в дальнейшем могут сливаться друг с другом, покрывая всю или почти всю свободную поверхность миндалин, и легко снимаются шпателем.

Ангина может осложниться развитием острого гнойного воспаления клетчатки около миндалин. Процесс чаще односторонний, характеризуется резкой болью в горле при глотании, головной болью, ознобом, ощущением разбитости, слабостью, гнусавостью, непроизвольным сокращением жевательных мышц, повышением температуры тела до 38–39 °С, неприятным запахом изо рта, обильным выделением слюны. При осмотре глотки отмечают резкое покраснение и отечность тканей мягкого неба с одной стороны. Небная миндалина на этой стороне смещена к срединной линии и книзу. Вследствие отека мягкого неба осмотреть миндалину нередко не удается. Подвижность пораженной половины мягкого неба значительно ограничена, что может привести к вытеканию жидкой пищи из носа. Если в первые 2 дня энергичное лечение флегмонозной ангины не начато, то на 5 – 6-й день может образоваться гнойник в клетчатке вокруг миндалин. Осложнениями ангин являются ревматизм, орхит, менингит, нефрит и т. д.

#### Рецепт 1

Требуется: 1 луковица, 1 ст. л. сока золотого уса, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Луковицу измельчить, отжать сок, смешать его с соком золотого уса и медом.

Применение. Принимать полученную жидкость по 1 ч. л. 3–4 раза в день.

#### Рецепт 2

Требуется: 1/2 стакана плодов шиповника, 1/2 стакана ягод смородины, 1 ст. л. меда, 2 ст. л. сока золотого уса, 2 стакана воды.

Приготовление. Шиповник, малину и смородину положить в эмалированную кастрюлю, залить кипятком, добавить мед и дать настояться в течение 15 мин. Затем процедить настой и добавить сок золотого уса.

Применение. Готовое средство принимать 3 раза в день по 1/2 стакана перед едой.

#### Рецепт 3

Требуется: 1 стакан крепкой заварки, 2 ст. л. сиропа шиповника, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, 1/4 ч. л. корицы, 1/4 ч. л. гвоздики, 1 лимон, 1 лист золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. В эмалированной посуде смешать стакан чая и сироп шиповника. На медленном огне довести эту смесь до 80 °С, но не кипятить. В другой посуде также на медленном огне приготовьте следующую смесь: в воду добавить сахар и меда, немного гвоздики и корицы, измельченный лимон вместе с кожурой, измельченный лист золотого уса. Прокипятить эту смесь в течение 10 мин, затем процедить и в горячем виде добавить к первой смеси. Все хорошо перемешать.

Применение. Принимать напиток по 1/2 стакана 3–4 раза в день в горячем виде.

#### Рецепт 4

Требуется: 5 г корней аконита, 200 г меда, 100 г внутреннего свиного жира.

Приготовление. Мед и жир растопить на слабом огне, добавить измельченный аконит, настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Средство принимать внутрь по 1 ст. л. 3 раза в день независимо от приема пищи.

#### Рецепт 5

Требуется: 1,5 стакана апельсинового сока, 1 стакан крепкой чайной заварки, 1 ст. л. сахара, 1 ст. л. меда, 1/4 ч. л. корицы, 2 семени гвоздики, 2 лимона, 2 листа золотого уса.



Приготовление. Влить апельсиновый сок и стакан крепкого чая в эмалированную кастрюлю, затем добавить сахар и мед, гвоздику и щепотку корицы. Слегка подогреть смесь на медленном огне (примерно до 60 °С). Выжать сок из лимонов, смешать его с содержимым кастрюли, добавить измельченные листья золотого уса, снова нагреть, не доводя до кипения.

Применение. Приготовленное средство принимать по 1/2 стакана 2 раза в день.

#### Рецепт 6

Требуется: 3 г цветков аконита, 20 г листьев и цветков одуванчика, 1 ч. л. меда, 1 л воды.

Приготовление. Листья и цветки одуванчика и аконита измельчить и высушить, залить кипятком в эмалированной посуде и кипятить 15 мин на медленном огне или на водяной бане (в этом случае держать посуду на огне 30 мин), настаивать 2 ч, процедить.

Применение. Пить отвар по 1 ст. л., разведенной теплой водой, 2 раза в день, добавив мед.

#### Рецепт 7

Требуется: 3 г корня аконита, 1 редька, 1 ст. л. муки, 1 ст. л. сухой горчицы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. подсолнечного масла.

Приготовление. Редьку натереть на мелкой терке, аконит измельчить.

Смешать и размешать. Муку, мед, горчицу и масло размешать и сформовать лепешку.

Применение. Грудь натереть подсолнечным маслом, положить марлю, на марлю выложить смесь из редьки и аконита, держать компресс до тех пор, пока будет возможно терпеть жжение.

Затем марлю со смесью убрать и положить на грудь, не затрагивая область сердца, лепешку, на нее положить бумагу для компресса, затем вату, сверху накрыть лепешку шерстяной тканью и оставить на ночь.

#### Рецепт 8

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. лимонного сока, 1,5 стакана воды, 2 ст. л. спиртового раствора индийского лука.

Приготовление. Мед смешать с соком лимона и растворить смесь в кипяченой воде.

Применение. Лекарство выпить за несколько минут до еды, после чего обернуть шею полотенцем или шарфом, смоченным в слабом

спиртовом растворе настоя индийского лука (индийский лук и спирт 1:30). В течение дня рекомендуется выпить не менее 3 стаканов, каждый раз оборачивая шею лечебным шарфом на 15–20 мин. Курс лечения проводят до выздоровления.

#### Рецепт 9

Требуется: 1 ч. л. меда, 1/2 стакана лимонного сока, 1/4 ч. л. красного молотого перца, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Мед залить лимонным соком, добавить щепотку красного молотого перца. Хорошо перемешать и оставить на некоторое время. Смесь должна настояться. Затем добавить сок золотого уса.

Применение. Принимать средство за 1 прием 2–3 раза в день до полного исчезновения боли в горле.

#### Рецепт 10

Требуется: 2 зубчика чеснока, 2 стакана воды, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Измельчить чеснок, залить теплой кипяченой водой, через 2 ч процедить. Добавить мед и сок золотого уса.

Применение. Полоскать горло несколько раз в день вплоть до выздоровления.

#### Гайморит

Гайморит – воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной (гайморовой) пазухи. Различают также воспаление других придаточных пазух носа: фронтит – воспаление лобной пазухи; этмоидит – воспаление решетчатого лабиринта и сфеноидит – воспаление клиновидной пазухи. Общее название воспаления пазухи носа – синусит. Заболевание может быть односторонним или двусторонним, с поражением всех придаточных пазух носа с одной или обеих сторон. По частоте поражения на первом месте стоит верхнечелюстная пазуха, затем решетчатый лабиринт, лобная и клиновидная пазухи. Острый гайморит часто возникает во время острого насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний, а также вследствие заболевания корней четырех задних верхних зубов. Для синусита характерны ощущение напряжения или боли в пораженной пазухе, нарушение носового дыхания, выделения из носа, расстройство обоняния на пораженной стороне, слезотечение. Боль часто разлитая, неопределенная или располагается в области лба, виска и возникает в одно и то же время дня. Может

припухать щека и отекает верхнее или нижнее веко. Температура тела повышена, нередко бывает озноб.

Хронический гайморит бывает при повторных острых воспалениях и особенно часто при затянувшемся воспалении верхнечелюстных пазух, а также при хроническом насморке. Известную роль играют искривление носовой перегородки, врожденная узость носовых ходов. Инфекция, перешедшая с кариозного зуба, также с самого начала нередко имеет вялое хроническое течение.

Основная жалоба больного хроническим гайморитом на обильные выделения из носа. При затрудненном оттоке секрета из пазухи выделений из носа почти нет, и больные жалуются на сухость в глотке, отхаркивание большого количества мокроты по утрам, неприятный запах изо рта. Боли в области пораженной пазухи обычно нет, но она может появиться при обострении процесса или затруднении оттока секрета. Нередко бывают головная боль и расстройства со стороны нервной системы (быстрая утомляемость, невозможность сосредоточиться). При обострении могут наблюдаться припухлость щеки и отек век. Иногда бывают трещины и ссадины кожи у входа в нос. Течение заболевания длительное.

Мумие одно из немногих эффективных средств консервативного лечения гайморита.

#### Рецепт 1

Требуется: 10 %-ный раствор мумие на персиковом масле.

Приготовление и применение. Рекомендуется закапывать раствор в нос по 5 капель 4 раза в день.

#### Грипп

Грипп – острая вирусная болезнь, которая передается воздушно-капельным путем. Характеризуется острым началом, лихорадкой, общей интоксикацией и поражением респираторного тракта.

Возбудители гриппа включают несколько типов: грипп А, В и С. Вирусы гриппа очень быстро изменяют свои свойства, поэтому этой болезнью заболевают многие люди. Вирус гриппа быстро погибает при нагревании, высушивании и под влиянием различных дезинфицирующих агентов. Воротами инфекции являются верхние отделы респираторного тракта. Грипп способствует снижению защитных свойств организма. Это приводит к обострению различных

хронических заболеваний – ревматизма, хронической пневмонии, пиелита, холецистита, дизентерии, токсоплазмоза и прочих, а также к возникновению вторичных бактериальных осложнений. Вирус сохраняется в организме больного обычно в течение 3–5 дней от начала болезни, а при осложнении пневмонией – до 10–14 дней.

Инкубационный период гриппа продолжается от 12 до 48 ч. Типичный грипп начинается остро, нередко с озноба или познабливания, быстро повышается температура тела, и уже в первые сутки лихорадка достигает максимального уровня (38–40 °С). Отмечаются признаки общей интоксикации (слабость, адинамия, потливость, боль в мышцах, сильная головная боль, боль в глазах) и симптомы поражения дыхательных путей (сухой кашель, першение в горле, саднение за грудиной, осиплость голоса). Отмечаются покраснение лица и шеи, инъекция сосудов склер, брадикардия (урежение сердцебиения), гипотония. Выявляется поражение верхних дыхательных путей (ринит, фарингит, ларингит, трахеит). Особенно часто поражается трахея, тогда как ринит иногда отсутствует. Язык обложен, может быть кратковременное расстройство стула. Могут наблюдаться такие осложнения, как пневмонии (до 10 % всех больных и до 65 % госпитализированных больных гриппом), фронтиты, гаймориты, отиты, токсическое повреждение миокарда. **Лечение всегда назначает врач**. Традиционные рецепты и рецепты фитотерапии, несомненно, принесут пользу, но отказываться при этом от приема медикаментов нельзя.

#### Рецепт 1

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан горячего молока или чая.

Приготовление. Смешать мед с чаем или молоком.

Применение. Пить смесь 3 раза в день.

Внимание! Температура молока или чая не должны превышать +75–80 °С, поскольку кипяток разрушает целебные свойства меда.

#### Рецепт 2

Требуется:

Приготовление. Возьмите 2 ст. л. сухих ягод малины и заварите их в стакане кипятка. Через 15–20 минут, когда настой немного остынет и помутнеет, добавьте 1 ст. л. меда и тщательно перемешайте.

Принимайте по 0,5 стакана в теплом виде перед сном как потогонное средство.

### Рецепт 3

Требуется: 1 ст. л. высушенных и измельченных листьев мать – и – мачехи, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Высыпать в стакан траву, залить кипятком на 0,25 %.

Накрыть стакан крышкой, а через 5–6 мин долить кипятком до краев.

Остывший отвар процедить и добавить 1 ст. л. меда.

Применение. Принимать по 2 ст. л. в день как отхаркивающее средство.

### Рецепт 4

Требуется: 1 ст. л. цветков липы, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Липу заварить кипятком. Через 20–30 мин процедить и добавить мед. Тщательно перемешать.

Применение. Принимать по 0,5 стакана перед сном как потогонное средство.

### Рецепт 5

Требуется: 3–5 зубчиков чеснока, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Чеснока натереть на терке, смешать приготовленную массу с медом.

Применение. Принимать лекарственное средство перед сном, запивая теплой водой.

### Рецепт 6

Требуется: 20–30 мг маточного молочка.

Приготовление и применение. Принимать его под язык 2–3 раза в день.

### Рецепт 7

Требуется: 100 г измельченного прополиса, 100 мл дистиллированной воды.

Приготовление. Прополис залить водой и нагреть до +70–80°C в течение 1 ч. Затем полученный экстракт профильтровать через бумажный фильтр и слить в узкий высокий сосуд. Через 2–3 дня жидкость отделить от выпавшего осадка.

Применение. Перед употреблением раствор следует разбавить дистиллированной водой в требуемой пропорции. Осадок нерастворившегося прополиса можно использовать для приготовления

спиртовой настойки или мази, однако действие их будет несколько слабее.

#### Рецепт 8

Требуется: 1 кг меда, 1 кг тертых грецких орехов, 1 кг мелкого изюма без косточек.

Приготовление. Смешать вес компоненты.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

#### Рецепт 9

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 яичный желток, 40 мл теплой воды.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать, полученную массу подогреть до +40 оС.

Применение. Влить раствор в клизму. Вводить питательную клизму постепенно.

#### Рецепт 10

Требуется: 1 стакан горячего молока, 1 сырой желток, 1 ст. л. меда

Приготовление. Размешать в молоке желток, затем добавить мед.

Применение. Пить маленькими глоточками.

При необходимости принимать целебное питье 2–3 раза в день.

#### Катар гортани

Катар гортани – профессиональная болезнь учителей, певцов и ораторов – одним словом, людей, которым приходится много говорить. Проявляется эта болезнь в припухлости и щекотании гортани, хриплом голосе и сухом кашле. Больные катаром гортани не должны курить, принимать горячую и холодную пищу, выходить на улицу в морозы, но, к сожалению, соблюдать все эти условия не всегда возможно.

Предложу чудесные народные средства от катара гортани, которые, надеюсь, помогут избавиться вам от этого недуга раз и навсегда.

#### Рецепт 1

Требуется: 2 ст. л. свежего меда, 1 стакан кипятка, 1 ч. л. уксуса.

Приготовление. Мед залить кипятком, добавить уксус и хорошо перемешать.

Применение. Полученным раствором следует полоскать горло как можно чаще.

#### Рецепт 2

Требуется: 1 стакан меда, 0,25 стакана корня имбиря.

Приготовление. Залить натертый на терке имбирь медом. Хорошо перемешать и варить на слабом огне 10–15 мин. Полученную смесь остудить и добавить 1 ч. л. на 1 стакан чая. При желании можно добавить немного сахара.

Применение. Принимать целебный чай перед сном.

После приема лекарства нужно лечь спать под теплым одеялом.

Повторять процедуру 3–5 вечеров.

Рецепт 3

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Растворить мед в воде, поварить смесь 10 мин.

Применение. Выпивать отвар перед сном.

Кровотечение из носа

Если Вы страдаете кровотечениями из носа, которые происходят достаточно часто, курс лечения мумие поможет укрепить стенки капилляров носа устранить, либо сильно уменьшить кровотечения.

Рецепт 1

Требуется: 0,1 г мумие, 0,5 г камфорного масла.

Приготовление. Смешать мумие с маслом.

Применение. Ежедневно закапывать смесь в каждую ноздрю.

Сделать 2 курса по 25 дней каждый с десятидневным перерывом.

Рецепт 2

Требуется: 0,2 г мумие, 2 г сока майорана.

Приготовление. Мумие смешать с соком.

Применение. Закапывать смесь в нос в течение дня. Курс проводить до тех пор, пока не наступит улучшение.

Насморк

Насморк, или ринит, – это воспаление слизистой оболочки носа. Различают острый и хронический ринит. Острый ринит может быть самостоятельным заболеванием или симптомом острых инфекционных заболеваний (гриппа, кори, дифтерии и др.).

Предрасполагающим фактором служит главным образом переохлаждение, реже причиной могут быть механические или химические раздражения. Острый ринит всегда двусторонний.

Вначале отмечается легкое недомогание, ощущение сухости в носоглотке, зуд в носу. Носовое дыхание затруднено, появляются чихание, слезотечение, снижается обоняние, изменяется тембр голоса, наблюдаются обильные жидкие выделения из носа. В дальнейшем

выделения становятся слизисто-гнойными, при повреждении мелких кровеносных сосудов – кровянистыми. Воспаление слизистой оболочки носа может распространиться и на другие отделы дыхательных путей, а также на придаточные пазухи, носослезный канал, слуховую трубу, барабанную полость. При благоприятном течении через 12–14 дней исчезает заложенность носа, восстанавливается обоняние. Причинами хронического насморка служат затянувшийся или повторяющийся острый ринит; длительное воздействие различных раздражителей – химических, термических, механических; раздражение слизистой оболочки носа гнойным секретом при заболеваниях придаточных пазух носа; длительное расстройство кровообращения в слизистой оболочке носа (пороки сердца, миокардиты, нефриты, эмфизема, бронхоэктазы, эндокринные заболевания).

При хроническом насморке отмечаются периодическая заложенность носа и обильное слизистое отделяемое. Больные указывают, что левая половина носа заложена при положении на левом боку, правая – на правом, носовое дыхание затруднено в положении лежа на спине. Общее состояние обычно не страдает.

Выделяют также аллергический насморк. Малейшее раздражение нервных окончаний полости носа (при охлаждении, резком запахе и др.) ведет к бурной реакции слизистой оболочки полости носа. При сезонной форме насморка раздражителем может быть пыльца злаков. При круглогодичной форме раздражителями выступают так называемые бытовые аллергены (косметические средства, домашняя пыль, волосы и перхоть домашних животных и др.). Симптомы аллергического насморка возникают внезапно, появляется заложенность носа с обильными водянисто-слизистыми выделениями, чиханием.

#### Рецепт 1

Требуется: 1,5–2 ч. л. меда, 0,5 стакана воды.

Приготовление. Растворить мед в воде.

Применение. Нагреть раствор в эмалированной посуде, окунуть в раствор марлевые или ватные тампоны и закладывать их в обе ноздри. Держать 30 мин, затем следует сделать перерыв на 30 мин, затем еще на 30 мин заложить тампоны. Процедуру проводить целый день. Если насморк сильный, первые 2 ч менять тампоны через каждые 30 мин и



не делать перерывов. На следующий день можно все повторить. Но более эффективно это средство действует, когда насморк еще только начинается. Так можно остановить недомогание в самом начале и предотвратить его дальнейшее развитие.

#### Рецепт 2

Требуется: 1,5–2 ч. л. прополиса, 0,5 стакана воды  
Приготовление. Смешать воду и прополис.

Применение. Подогретый раствор налить в миску или блюдце, наклониться над раковиной, окунуть в блюдце с настоем нос и вдыхать настоем одной ноздрей – выдыхать его в раковину, затем то же самое другой ноздрей, и так несколько раз поочередно.

#### Рецепт 3

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. чайного уксуса, сок половины луковицы.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Намотать на спичку вату, как следует пропитать ее получившимся составом и аккуратно вложить в нос с той стороны, где воспалилась гайморова пазуха. Затем нужно лечь: если гайморит с правой стороны – на правый бок, если с левой – на левый. При этом желательно прогреть больное место лампой, специальным устройством для медицинского прогревания, грелкой или сваренным вкрутую горячим яйцом. Вся процедура должна длиться 20 мин, с небольшими интервалами ее следует повторить несколько раз. Улучшение, а за ним и выздоровление наступают очень быстро. Спадает опухоль, и практически сразу утихает боль.

При хронических насморках или хронических гайморитах следует проводить данную процедуру регулярно. Мед станет действовать еще и как хорошее тонизирующее и общеукрепляющее средство.

#### Рецепт 4

Требуется: 1 ст. л. меда, 2 ч. л. сока золотого уса, 1 стакан воды.

Приготовление. В стакане воды растворить мед и добавить сок золотого уса.

Применение. Выпить приготовленное средство и одновременно закапать в нос сок золотого уса.

#### Рецепт 5

Требуется: 1 лист золотого уса, 1 стакан воды, 1 ч. л. соли, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Измельченный лист растения залить стаканом воды, довести до кипения и кипятить на медленном огне 3–4 мин. Добавить соль и мед, перемешать до полного растворения.

Применение. Промыть теплым раствором нос, так чтобы смесь попала и в носоглотку.

#### Рецепт 6

Требуется: 5 г эвкалипта, 2 стакана воды, 1/2 ч. л. соли, 1/2 ч. л. меда, 1 лист золотого уса.

Приготовление. Лист эвкалипта залить горячей водой, добавить немного соли и меда. Дать смеси настояться, затем процедить и остудить до теплого состояния. Выжать сок из листа золотого уса, добавить его в смесь.

Применение. Полученный настой втягивать поочередно каждой ноздрей утром и вечером до полного выздоровления.

#### Рецепт 7

Требуется: 1 ч. л. сухого прополиса, 2 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. воды.

Приготовление. Развести сухой прополис в смеси воды и сока золотого уса, немного подогреть.

Применение. В теплой смеси смочить небольшие марлевые кусочки и приложить к гайморовым пазухам (по бокам от крыльев носа). Через 30 мин примочки снять. Следующую процедуру проводить не ранее чем через сутки.

#### Рецепт 8

Требуется: 3 ст. л. растительного масла, 2 зубчика чеснока, 1 небольшая луковица, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Растительное масло подогреть на водяной бане, охладить.

Измельчить и смешать чеснок и лук, смешать с маслом, добавить мед и сок золотого уса и дать настояться.

Применение. Полученной смесью смазывать слизистую оболочку носа при остром и хроническом насморке.

#### Рецепт 9

Требуется: 1/2 луковицы, 2 листа золотого уса, 1 зубчик чеснока, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Луковицу измельчить, натерев ее на терке или мелко порезав. Также измельчить листья золотого уса и зубчик

чеснока. Смешать с медом, положить смесь в стакан.

Применение. Использовать приготовленную смесь для ингаляций – вдыхать в течение нескольких минут. Делать это следует 2–3 раза в день, каждый раз приготавливая новую смесь.

#### Рецепт 10

Требуется: 1 морковь, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса, 1 зубчик чеснока.

Приготовление. Натереть на терке свежую морковь, отжать сок, смешать его с растительным маслом, небольшим количеством меда), добавить сок золотого уса и несколько капель чесночного сока.

Применение. Получившуюся жидкость закапывать в нос по несколько капель 3–4 раза в день до выздоровления.

#### Рецепт 11

Требуется: 1 черная редька, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Натереть на терке черную редьку, отжать из кашицы сок, добавить в него мед и сок золотого уса, довести до кипения, остудить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

#### Рецепт 12

Требуется: 3 листа золотого уса, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Измельчить несколько листьев золотого уса, отжать сок и добавить в него небольшое количество меда. Хорошо перемешать до растворения меда.

Применение. Несколько капель полученной жидкости закапать в нос.

Процедуру проводить несколько раз в день до выздоровления.

#### Отит

Гнойный отит – это воспаление среднего уха. Острый отит развивается в результате проникновения инфекции через слуховую трубу в среднее ухо либо при обострении хронического воспаления слизистой оболочки носа и носоглотки. Обычно возникает как осложнение инфекционных заболеваний верхних дыхательных путей, но иногда может стать результатом переохлаждения. Заболевание чаще возникает у детей. Иногда происходит вследствие особенностей анатомического строения слуховой трубы у детей: она шире и короче, чем у взрослых.

Воспаление чаще всего вызывается инфекцией дыхательных путей, на фоне общего ослабления защитных сил организма, при простуде.

У новорожденных отит возникает в результате попадания околоплодных вод в среднее ухо во время прохождения по родовым путям.

Различают три стадии острого отита:

I стадия – возникновение воспалительного процесса, образование экссудата (отделяемого);

II стадия – образование отверстия в барабанной перепонке и гноетечение;

III стадия – затихание воспалительного процесса, уменьшение и прекращение гноетечения, сращение краев отверстия в барабанной перепонке.

Заболевание проходит все стадии в течение нескольких дней или недель. Первая стадия заболевания называется катаральной, иногда удается прекратить воспалительный процесс на ней. Вторая гнойная.

Симптомы различаются на разных стадиях процесса. В I стадии отмечается сильная «стреляющая» боль в ухе, отдающаяся в соответствующую половину головы и зубы, высокая температура (38–39 °С), значительное снижение слуха. При отоскопии вначале видны расширенные кровеносные сосуды, затем становится заметно, что контуры барабанной перепонки сглаживаются. В конце катаральной стадии заметно выпячивание барабанной перепонки под давлением экссудата. Анализ крови показывает лейкоцитоз, повышенную СОЭ. Во II стадии возникает гноетечение из уха в результате разрушения участка барабанной перепонки, боль при этом существенно уменьшается, но может возобновиться при задержке оттока гноя. Человек сразу чувствует себя лучше, температура приходит в норму. При отоскопии виден гной, но барабанная перепонка уже не так выпячена. В III стадии больной жалуется на понижение слуха из-за нарушения целостности барабанной перепонки. У новорожденных и грудных детей клиническая картина несколько отличается. Первая стадия заболевания у грудных детей часто проходит незаметно для окружающих вплоть до появления гноя. Когда боли особенно беспокоят ребенка, он просыпается ночью, кричит, вертит головой, трет больное ухо о подушку, тянется рукой к уху, отказывается от еды

(боль в ухе при сосании и глотании усиливается из-за давления на среднее ухо). Обычно наблюдается ринофарингит. Нередко острый отит сочетается у детей с комплексом симптомов, обычных для менингита.

При лечении показан постельный режим, по назначению врача – антибиотики. В некоторых случаях мумие с успехом заменяет традиционные антибактериальные препараты, чем в основном и обусловлена популярность этого средства при лечении отитов.

Также необходимо применять согревающие компрессы на ухо (это смягчает боль), грелки. В нос закапывают сосудосуживающие препараты.

#### Рецепт 1

Требуется: 0,4 г мумие, 4 мл розового масла.

Приготовление. Мумие растворить в масле.

Применение. Закапывать в ухо 2 раза в день утром и вечером. Закапывать только в ухо: при закапывании в нос средство оказывает противоположное действие. На второй стадии заболевания закапывание любых жидких веществ в ухо противопоказано, поэтому раствор мумие можно снова начать применять только при уверенности, что барабанная перепонка зажила.

Средство усиливает регенерацию и поэтому повышает слух.

#### Рецепт 2

Требуется: 0,35 г мумие, 4 г розового масла, 1 ст. л. сока неспелого винограда.

Приготовление. Мумие смешать с маслом и соком винограда.

Применение. Раствор закапывать в ухо. Это средство поможет при всех воспалительных процессах в ухе.

#### Рецепт 3

Требуется: 2 г мумие, 100 г воды.

Приготовление. Мумие растворить в воде.

Применение. Намочить в растворе тампон и вставлять в ухо. Повторять несколько раз при усилении болей.

#### Рецепт 4

Требуется: 0,2 г мумие, 1 ст. л. растопленного несоленого свиного сала.

Приготовление. 4. Мумие смешать с подтопленным несоленым свиным салом.

Применение. Закапать смесь в ухо. Применять на третьей стадии отита при необходимости восстановить слух.

*Внимание:* это средство – из арсенала народной медицины, не проверенное наукой. Прежде чем использовать его, обязательно проконсультируйтесь с лечащим врачом!

#### Рецепт 5

Требуется: 3 %-ный раствор мумие, на персиковом или вазелиновом масле. Приготовление и применение. Закапывать в ухо по 1 капле 3 раза в день. После закапывания прикладывать теплую грелку.

#### Рецепт 6

Требуется: 2 ст. л. меда, 50 г воды.

Приготовление. Растворить мед в воде.

Применение. Обильно смочить марлевую салфетку раствором, приложить к больному уху, укутать сверху слоем ваты, положить кусочек полиэтилена и завязать теплым платком или шарфом. Компресс можно держать всю ночь, в отличие от спиртового, которым можно обжечь ушную раковину. Можно также закапывать в больное ухо раствор прополиса.

#### Рецепт 7

Требуется: 0,3 г мумие, 100 г сливок или молока.

Приготовление и применение. Положить под язык мумие, рассосать и запить сливками или подогретым молоком, а затем горячим чаем с медом.

#### Синусит

Синусит – острое или хроническое воспаление придаточных пазух носа. Различают гайморит – воспаление слизистой оболочки верхнечелюстной (гайморовой) пазухи; фронтит – воспаление лобной пазухи; этмоидит – воспаление решетчатого лабиринта и сфеноидит – воспаление клиновидной пазухи. Заболевание может быть односторонним или двусторонним с поражением всех придаточных пазух носа с одной или обеих сторон. Острый гайморит часто возникает во время острого насморка, гриппа, кори, скарлатины и других инфекционных заболеваний, а также вследствие заболевания корней четырех задних верхних зубов. Для синусита характерны ощущение напряжения или боли в пораженной пазухе, нарушение носового дыхания, выделения из носа, расстройство обоняния на пораженной стороне, светобоязнь и слезотечение. Боль часто разлитая,

неопределенная или располагается в области лба, висков и возникает в одно и то же время дня. Могут припухать щека и отекает верхнее или нижнее веко.

Температура тела повышена, нередко бывает озноб.

Хронический гайморит бывает при повторных острых воспалениях и особенно часто при затянувшемся воспалении верхнечелюстных пазух, а также при хроническом насморке. Известную роль играют искривление носовой перегородки, врожденная узость носовых ходов. Инфекция, перешедшая с кариозного зуба, также с самого начала нередко имеет вялое хроническое течение.

Основная жалоба больного хроническим гайморитом на обильные выделения из носа. При затрудненном оттоке секрета из пазухи выделений из носа почти нет, и больные жалуются на сухость в глотке, отхаркивание большого количества мокроты по утрам, неприятный запах изо рта. Боли в области пораженной пазухи обычно нет, но она может появиться при обострении процесса или затруднении оттока секрета. Нередко бывают головная боль и расстройство нервной системы (быстрая утомляемость, невозможность сосредоточиться). При обострении могут наблюдаться припухлость щеки и отек век. Иногда бывают трещины и ссадины кожи у входа в нос. Течение заболевания длительное. Часто процесс из-за скудной симптоматики остается нераспознанным.

#### Рецепт 1

Требуется: 1 лист золотого уса, 1 ст. л. меда, 1,5 стакана воды.

Приготовление. В кастрюлю с кипящей водой добавить мед и измельченный лист золотого уса, снять с огня.

Применение. Использовать отвар для ингаляции – накрывшись одеялом, вдыхать пар поочередно каждой ноздрей. Следует проводить такую ингаляцию не менее 4 раз в день.

#### Рецепт 2

Требуется: 1 ч. л. сухого прополиса, 2 ст. л. сока золотого уса, 2 ст. л. воды.

Приготовление. Развести сухой прополис в смеси воды и сока золотого уса, немного подогреть.

Применение. В теплой смеси смочить небольшие марлевые кусочки и приложить к гайморовым пазухам (по бокам от крыльев

носа). Через 30 мин примочки снять. Следующую процедуру проводить не ранее чем через сутки.

#### Рецепт 3

Требуется: 5 г листьев эвкалипта, 2 стакана воды, 1/2 ч. л. меда, 1/2 ч. л. соли, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Листья эвкалипта залить горячей воды, добавить немного соли и меда. Дать смеси настояться, затем процедить и немного остудить.

Выжать сок из листа золотого уса, добавить его в смесь.

Применение. Полученный настой втягивать поочередно каждой ноздрей утром и вечером до полного выздоровления.



## Заболелвания дыхательных путей

### Бронхит острый

Острый бронхит – это диффузное острое воспаление бронхов. Относится к одним из самых распространенных заболеваний органов дыхания.

Причиной заболевания чаще являются вирусы (вирусы гриппа, парагриппозные, аденовирусы, респираторно-синцитиальные, коревые, коклюшные и др.), бактерии (стафилококки, стрептококки, пневмококки и др.); физические и химические факторы (сухой, холодный, горячий воздух, окислы азота, сернистый газ и др.). Предрасполагают к заболеванию охлаждение, курение табака, употребление алкоголя, хроническая очаговая инфекция в области носоглотки, нарушение носового дыхания, деформация грудной клетки.

Повреждающий агент проникает в трахею и бронхи с вдыхаемым воздухом, с током крови или по лимфатическим путям. Острое воспаление бронхиального дерева может сопровождаться нарушением бронхиальной проходимости отечно-воспалительного или спастического характера. При этом появляются гиперемия и набухание слизистой оболочки; на стенках бронхов в их просвете слизистый, слизисто-гнойный или гнойный секрет; дегенеративные изменения реснитчатого эпителия. При тяжелых формах воспалительный процесс захватывает не только слизистую оболочку, но и глубокие ткани стенки бронхов.

Симптомы заболевания: бронхит инфекционной этиологии нередко начинается на фоне острого ринита, ларингита. При легком течении заболевания возникают саднение за грудиной, сухой, реже влажный кашель, чувство разбитости, слабость. Данных, говорящих в пользу острого бронхита, в это время мало, над легкими могут определяться жесткое дыхание, сухие хрипы. Температура тела слегка повышена или нормальная.

Состав периферической крови не меняется. Такое течение наблюдается чаще при поражении трахеи и крупных бронхов.

При среднетяжелом течении значительно выражены общее недомогание, слабость, характерны сильный сухой кашель с затруднением дыхания и одышкой, боль в нижних отделах грудной клетки и брюшной стенки, связанная с перенапряжением мышц при кашле. Кашель постепенно становится влажным, мокрота приобретает слизисто-гнойный или гнойный характер. Над поверхностью легких выслушиваются жесткое дыхание, сухие и влажные хрипы. Температура тела остается в течение нескольких дней повышенной. Выраженных изменений состава периферической крови нет. Тяжелое течение болезни наблюдается, как правило, при преимущественном поражении самых мелких бронхов. Острые симптомы болезни стихают к 7-му дню и при благоприятном исходе полностью исчезают к 14 – 15-му дню. Острый бронхит с нарушением бронхиальной проходимости имеет тенденцию к затяжному течению и переходу в хроническую форму. Тяжело протекают острые бронхиты токсико-химической природы. Болезнь начинается с мучительного кашля с выделением слизистой или кровянистой мокроты, быстро присоединяется бронхоспазм, выслушиваются сухие свистящие хрипы и прогрессирует одышка (вплоть до удушья), нарастает дыхательная недостаточность и гипоксия.

#### Рецепт 1

Требуется: 1 стакан воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Налить в чайник немного воды (примерно 1 стакан) и поставить на огонь. Когда вода закипит, добавить мед. Когда вода закипит вновь, огонь выключить, а на носик плотно закрытого крышкой чайника надеть резиновую трубку.

Применение. Через трубку следует вдыхать целебные пары. По мере остывания лечебный состав периодически подогревать до закипания.

Ингаляцию лучше всего проводить перед сном, ее длительность не должна превышать 15–20 минут.

#### Рецепт 2

Требуется: 2 ст. л. меда, 3 ст. л. водки, 1 ст. л. сока алоэ.

Приготовление. Смешать мед с водой и соком алоэ.

Применение. Пропитав смесью марлю, положить ее на грудь больного; сверху марлю накрыть целлофановым пакетом, а далее ватой и шерстяным полотном.

### Рецепт 3

Требуется: 10 луковиц, 1 головка чеснока, 1 л молока, сок 1 лимона, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Хорошо очистить 10 средних луковиц и 1 головку чеснока, нарезать на мелкие кусочки, перемешать и варить в 1 л молока на медленном огне, постоянно помешивая. Когда лук и чеснок станут мягкими, не выключая огня, прибавить сок 1 лимона и 2 ст. л. свежего меда.

Образовавшуюся массу довести до кипения, остудить.

Применение. Принимать лечебное снадобье 5–6 раз в день по 1 ст. л.

### Рецепт 4

Требуется: 2 ч. л. свежего меда, 2 ст. л. свежего масла, 2 желтка куриных яиц, 1 ч. л. пшеничной муки.

Приготовление. все компоненты тщательно перемешать

Применение. Принимать по 1 ч. л. 5–6 раз в день.

### Рецепт 5

Требуется: 1 репа, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Натереть на терке репу средних размеров, отжать через марлю. Полученный сок вылить в кастрюльку, добавить свежий мед и, постоянно помешивая, довести до кипения.

Массу остудить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день после еды.

### Рецепт 6

Требуется: 1 стакан брусничного сиропа, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Компоненты смешать.

Применение. Снадобье употреблять 5–6 раз в день по 1 ст. л.

### Рецепт 7

Требуется: 2 ч. л. свежего меда, 2 желтка яиц, 1 ч. л. пшеничной муки, 1 стакан морковного сока.

Приготовление. Тщательно перемешать все компоненты.

Массу поставить в темное прохладное место на 1–2 ч.

Применение. Принимать по 1 ч. л. 7 – 10 раз в день.

### Рецепт 8

Требуется: 1 ч. л. исландского мха, 1 стакан кипятка, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Мох залить стаканом кипятка и поставить в сухое теплое место на 10–15 мин.

Применение. Принимать настойку перед сном, предварительно добавив в нее 2 ст. л. меда.

Это народное средство очень сильное и помогает даже при хроническом кашле.

#### Рецепт 9

Требуется: 1 ст. л. семян аниса, 1 ч. л. меда, 1,25 стакана воды.

Приготовление. Довести до кипения 1 ст. л. семян аниса и 1 ч. л. свежего меда в 1,25 стакана воды.

Применение. Принимать снадобье по 4–6 ч. л. в день.

#### Рецепт 10

Требуется: 1 ст. л. меда. 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 2 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Мед смешать со сливочным маслом, стаканом молока и соком золотого уса. После того как смесь настоится в течение нескольких часов, ее можно использовать для приема внутрь.

Применение. Применять следует 2 раза в день до полного выздоровления.

#### Рецепт 11

Требуется: 1/2 стакана сухой горчицы, 1 л воды, 2 ч. л. меда, 1/2 луковицы индийского лука.

Приготовление. Горчицу залить 1 л горячей воды, добавить мед и половину средней луковицы индийского лука. Все перемешать.

Применение. При бронхите применяют компрессы и травяные горчичники: махровое полотенце смочить полученным средством, слегка отжать и положить на грудь. Сверху прикрыть полотенце пленкой и шерстяным платком. Через полчаса компресс следует снять. Кожу слегка вытереть.

Некоторое время нужно оставаться укрытым.

#### Рецепт 12

Требуется: 1/2 стакана сухой горчицы, 1 л воды, 2 ч. л. меда, 1/2 стакана сока золотого уса.

Приготовление. Горчицу залить 1 л горячей воды, добавить мед и сок золотого уса. Все перемешать.

Применение. Смочить полученным средством махровое полотенце, затем слегка отжать его и положить на грудь. Сверху полотенце прикрыть пленкой, шерстяным платком. Через полчаса

компресс снять, слегка обтереть кожу и некоторое время оставаться укрытым. Применяется только при нормальной температуре тела.

#### Рецепт 13

Требуется: 2 ст. л. измельченных листьев золотого уса, 1 ст. л. душицы обыкновенной, 1 ст. л. плодов малины, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. земляники садовой, 2 стакана воды.

Приготовление. Все ингредиенты измельчить, перемешать, залить кипятком и дать настояться в течение нескольких часов.

Применение. Принимать лекарство в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день до полного излечения.

#### Рецепт 14

Требуется: 6 листов золотого уса, 1 стакан воды, 300 г очищенных ядер грецкого ореха, 1 стакан меда.

Приготовление. Срезать листья золотого уса, выдержать примерно 2 недели в темном месте при низкой температуре, например в холодильнике, завернув их в плотную ткань. Затем промыть, измельчить и залить кипяченой водой.

Дать настояться, затем процедить жидкость и добавить измельченные орехи и мед.

Применение. Полученную смесь принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до приема пищи.

#### Рецепт 15

Требуется: 1/2 кг меда, 250 г молотого черного кофе, 5 больших листьев золотого уса.

Приготовление. Листья золотого уса измельчить, выжать сок, смешать с остальными ингредиентами.

Применение. В течение 20 дней следует принимать смесь перед едой 3 раза в день по 1 ст. л.

#### Рецепт 16

Требуется: 1 стакан меда, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. натертого хрена, 2 ст. л. измельченного чеснока, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Мед смешать со сливочным маслом, добавить натертый хрен, столько же кашицы из чеснока и сок золотого уса. Все перемешать.

Применение. Средство принимать по 1 ст. л. за 1 ч до еды.

#### Рецепт 17

Требуется: 1 стакан меда, 1 ст. л. сливочного масла, 2 ст. л. натертого хрена, 2 ст. л. измельченного чеснока, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Мед смешать со сливочным маслом, добавить натертый хрен, столько же кашицы из чеснока и сок золотого уса. Все перемешать.

Применение. Средство принимать по 1 ст. л. за 1 ч до еды.

#### Рецепт 18

Требуется: 100 г липового меда, 50 г несоленого сливочного масла, 50 г свиного нутряного сала, 3 листа золотого уса, 2 ст. л. какао-порошка.

Приготовление. Растопить на медленном огне липовый мед, сливочное масло и свиное нутряное сало. Не доводя до кипения, снять кастрюлю с содержимым с огня, добавить несколько листьев золотого уса, измельченных в кашицу, и порошок какао. Хорошо перемешать и настоять смесь в течение суток в темном прохладном месте.

Применение. Применять это средство по 1 ст. л., растворяя его в стакане горячего молока, утром и вечером перед едой. Хранить средство следует в холодильнике в герметично закрытой посуде.

#### Рецепт 19

Требуется: 3 г цветков аконита, 40 г цветков зверобоя, 30 г листьев зверобоя, 1 стакан оливкового масла, ½ стакана миндального масла, 60 г меда.

Приготовление. Травы измельчить, залить маслом в эмалированной кастрюле, поставить на огонь, довести до кипения и варить на слабом огне 10 мин. Затем масло охладить при комнатной температуре и процедить.

Применение. Пить по 1 ч. л., разведенной в стакане теплой воды, 2–3 раза в день, заедая медом.

#### Рецепт 20

Требуется: 5 г корня аконита, 10 г алоэ, 10 г березовых почек, 10 г цветков бузины, 1 ч. л. сока лопуха, 1/2 л водки, 1/2 кг меда.

Приготовление. Сырье измельчить, смешать в стеклянной банке, добавить водку, мед и сок лопуха. Банку плотно закрыть крышкой и поставить в темное место на 15 суток, периодически встряхивать.

Применение. Принимать по 1 ст. л., разведенной в 1/2 стакана теплой воды, 3 раза в день до еды.

### Рецепт 21

Требуется: 3 г листьев аконита, 15 г сока алоэ, 100 г свиного или гусиного смальца, 2 ч. л. натурального меда, 100 г сливочного масла.

Приготовление. Аконит измельчить, залить 2 стаканами кипятка и варить 20 мин, отвар остудить и процедить. Листья алоэ завернуть в бумагу и выдержать в холодильнике 12 дней. Затем выжать из них сок, смешать с отваром аконита, добавить свиного или гусиного смальца, масло, мед. Все хорошо перемешать.

Применение. Принимать приготовленное средство 2 раза в день по 1 ст. л., растворенной в стакане горячего молока или теплой воды.

### Рецепт 22

Требуется: 5 г корня аконита, 4 лимона, 50 г ядер грецких орехов, 300 г меда.

Приготовление. аконит измельчить, залить 1/2 л кипятка и варить 15 мин.

Остудить и процедить. Орехи пропустить через мясорубку и добавить в отвар аконита, выжать туда же сок из лимонов, добавить мед. Все хорошо размешать.

Применение. Принимать средство по 1 ст. л., разведенной в стакане теплой воды, 3 раза в день перед едой.

### Рецепт 23

Требуется: 3 г корня аконита, 2 ст. л. хвои сосны или пихты, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Аконит измельчить, отварить в 2 стаканах воды, процедить.

Хвою измельчить, смешать с медом и отваром аконита, настаивать в прохладном, темном месте в течение 2 недель. Затем слить образовавшийся сок.

Применение. Пить по 1 ст. л., растворенной в 1/2 стакана теплой воды, утром натощак.

### Туберкулез легких

Туберкулез – тяжелое хроническое заболевание инфекционного происхождения, при котором могут оказаться пораженными все органы, но чаще всего страдают легкие. Туберкулез был чрезвычайно распространен в прошлом, и теперь продолжает оставаться достаточно распространенным заболеванием, на данный момент нет тенденции к снижению количества заболевших. Ежегодно на Земле около 3 млн.

человек погибают от различных форм туберкулеза, и примерно столько же заражаются им.

Возбудитель туберкулеза – палочка Коха из семейства лучистых грибов, открытая немецким ученым в 1882 г. и названная его именем. Существует три типа возбудителей: «человеческий тип» (вызывают туберкулез органов дыхания), «бычий тип» (вызывает внелегочные формы), «птичий тип» (встречается редко). Туберкулез легких составляет 83–88 % всех случаев заболеваний туберкулезом. Палочка Коха проникает в основном воздушно-капельным образом, при вдыхании мельчайших капелек мокроты, содержащих бактерии. Поэтому общение с туберкулезными больными открытой формой заболевания возможно только в масках. Гораздо реже возбудитель проникает в организм через кишечник при употреблении в пищу молока, мяса, яиц от больных животных и птиц. Палочка передается и через предметы обихода, поэтому запрещено пользоваться посудой, полотенцем, одеждой принадлежащими больному.

Инфицирование не всегда вызывает собственно заболевание. У подавляющего большинства людей имеется врожденный иммунитет к туберкулезу, который можно заменить вакцинацией и ревакцинацией БЦЖ. В некоторых случаях заражение крепких или привитых людей все же происходит, но проходит относительно безопасно: в легких и лимфатических узлах образуются мелкие множественные туберкулезные очаги, что подтверждает положительная реакция на пробе Манту, температура становится субфебрильной, изменяется картина крови. Такое состояние имеет преходящий характер и длится сравнительно недолго. После проведения укрепляющей терапии у таких больных восстанавливается физиологическая норма, и, как правило, происходит заживление туберкулезных очагов или полное их рассасывание.

После такого заражения риск возникновения вторичного туберкулеза, бывает результатом внешней инфекции. Бактерии в старых очажках чаще всего не погибают, а дезактивируются на очень длительное время, и когда организм ослабевает под воздействием неблагоприятных факторов, пробуждаются и начинают бурно размножаться. Воспаление расплавляет защитную капсулу вокруг старых, законсервированных очагов. Возбудители заболевания распространяются через кровеносную и лимфатическую системы



организма. Все формы туберкулеза вызывают различно выраженные нарушения функции нервной, эндокринной, сердечно-сосудистой систем, печени, органов желудочно-кишечного тракта. Течение и исход заболевания зависят как от иммунного состояния организма, так и от правильно подобранного лечения.

#### Рецепт 1

Требуется: 0,5 л сока алоэ, 0,5 л медицинского спирта, 0,5 кг пчелиного меда, 200 г сосновых почек, 10 г мумие, 25 мл настойки полыни, 10 г травы чистотела.

Приготовление. Мумие истолочь и залить всем количеством спирта, тару плотно закупорить и поставить в холодильник на трое суток, ежедневно взбалтывая. Влить в настойку все остальные ингредиенты, перемешать деревянной ложкой, переложить в двухлитровую банку и хранить в холодильнике. Перед приемом перемешивать, поскольку состав имеет тенденцию распадаться на слои.

Применение. Средство принимать 2 раза в день по 1 ст. л. за 30–40 мин до завтрака и ужина. Запивать кипяченым молоком или фруктовыми, овощными соками. Если обнаружится, что спирт, содержащийся в лекарстве, раздражает желудок, состав необходимо разбавлять кипяченой водой или молоком. После первого курса излечения может не наступить, это средство необходимо принимать достаточно долго. Через 3–4 недели нужно будет принять второй курс, а третий курс, в зависимости от рекомендаций врача, повторить через 1–2 месяца.

#### Рецепт 2

Требуется: листья алоэ, воды, 350 г меда, 500–600 г грецких орехов.

Приготовление. Срезать взрослые листья алоэ и выдержать их в темном прохладном месте 2 недели. Затем тщательно вымыть их в теплой воде, мелко нарезать и залить кипятком так, чтобы соотношение листьев и воды составило 1: 3. Полученную массу поставить в теплое место на 2–3 ч, а затем процедить; 100 г приготовленного сока алоэ тщательно перемешайте с 350 г меда и 500–600 г предварительно измельченных грецких орехов.

Применение. Принимать средство за 30 мин до еды по 1 ст. л. 3–4 раза в день.

### Рецепт 3

Требуется: 100 г меда, 100 г какао, 100 г растопленного свиного сала, 15–20 г сока алоэ.

Приготовление. Все тщательно перемешать.

Применение. Приготовленную смесь принимать по 1 ст. л. 2 раза в день, запивая стаканом горячего молока.

### Рецепт 4

Требуется: 100 г измельченного прополиса, 200 мл дистиллированной воды.

Приготовление. Прополис залить водой, нагреть до температуры +70–80°C в течение 1 ч. Затем полученный экстракт профильтровать через бумажный фильтр и слить в узкий высокий сосуд. Через 2–3 дня отделить жидкость от выпавшего осадка.

Применение. Перед употреблением этот раствор следует разбавить дистиллированной водой в требуемой пропорции. Осадок нерастворившегося прополиса можно использовать для приготовления спиртовой настойки или мази, однако действие их будет несколько слабее.

### Рецепт 5

Существует еще один способ восстановить силы больного туберкулезом. Для этого больному нужно каждый день давать по стакану теплого молока, предварительно смешав его с 2 ст. л. меда.

Если больного туберкулезом мучает кровохарканье, он чувствует нестерпимую боль. Если кровь из горла идет очень сильно, то на грудь и шею больного рекомендуется положить холодный компресс.

### Рецепт 6

Требуется: 200 г свежего меда, 200 г какао, 250 г топленого свиного сала, 300 г сливочного масла.

Приготовление. Сложить компоненты в алюминиевую кастрюлю и поставить на слабый огонь. Постоянно помешивая, варить массу до тех пор, пока она не станет жидкой и не начнет кипеть. Затем целебную смесь остудить. Когда она застынет, сложить в банку, плотно закрыть крышкой и хранить в темном прохладном месте.

Применение. Принимать целебное средство 3–4 раза в день, предварительно разведя 1 ч. л. массы в 1 стакане горячего молока.

### Рецепт 7

Требуется: 6 свежих яиц, 10 лимонов, 300 г меда, 150–200 г коньяка.

Приготовление. Для приготовления лекарственного снадобья положить в банку 6 свежих, лучше деревянных, яиц, не очищая их от скорлупы (она обязательно должна быть белой). Затем залить яйца соком 10 лимонов, обернуть банку марлей и бумагой и поставить ее в сухом и темном месте с комнатной температурой на 8 – 10 дней. Когда скорлупа растворится, разогреть 300 г меда и добавить в банку. Хорошо перемешать, после чего влить 150–200 г хорошего коньяка. Снова хорошо перемешать смесь и перелить в темную посуду.

Хранить целебное средство в сухом темном прохладном месте не более 2–3 недель, после чего приготовить новое.

Применение. Принимать снадобье 3 раза в день через 10 мин после еды по 1 дес. л. Первые результаты будут видны уже через 2 дня приема: исчезнут прыщики, вызывавшие сильный зуд.

#### Рецепт 8

Требуется: 300 г меда, 100 г воды, 1 лист алоэ.

Приготовление. Тщательно перемешать мед, воду и лист мелко нарезанного алоэ. Полученную смесь поместить в алюминиевую кастрюлю и варить на медленном огне 2 ч.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день.

#### Рецепт 9

Требуется: 1,2 кг меда, 1 стакан сока алоэ, 2 стакана кипятка, 2 ч. л. березовых почек, 2 ч. л. липового цвета, 200 г оливкового масла.

Приготовление. Растопить мед в кастрюле, после чего добавить стакан сока алоэ и, постоянно помешивая, варить на слабом огне 15–20 мин. Отдельно от готовящейся смеси залить 1 стаканом кипятка 2 ч. л. березовых почек и 1 стаканом кипятка – 2 ч. л. липового цвета на 1–2 минуты, затем кипяток слить. Из березовых почек и липового цвета выжать сок, добавить его в приготовленный мед и тщательно перемешать.

Лекарство разлить в 2 бутылки, добавив в каждую по 100 г оливкового масла. Хранить бутылки с целебным снадобьем в сухом прохладном месте. Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день.

#### Рецепт 10

Требуется: 5 зубчиков чеснока, 1 стакан меда.

Приготовление. Чеснок очистить и мелко нарезать, после чего залить 1 стаканом свежего меда и варить на медленном огне 10–15 мин.

Применение. Принимать по 1 ст. л. перед едой.

#### Рецепт 11

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 2 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Мед смешать со сливочным маслом, стаканом молока и соком золотого уса. После того как смесь настоится в течение нескольких часов, ее можно использовать для приема внутрь.

Применение. Принимать смесь внутрь 2 раза в день до полного выздоровления.

#### Рецепт 12

Требуется: 20 г корней чернойбыльника, 1 стакан белого вина, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Сварить корни чернойбыльника в белом вине (10 мин), в кипящий отвар добавить мед и свежий сок золотого уса, остудить.

Применение. Пить по 1 стакану натощак или по 3 ст. л. 5 раз в день.

#### Рецепт 13

Требуется: 5 г корня аконита, 3 початка кукурузы, 200 г натурального меда, 1 л воды.

Приготовление. Аконит измельчить, залить 1/2 л воды и варить 15 мин, процедить. Кукурузу очистить, початки залить водой в кастрюле, поставить на огонь и варить 2 ч без добавления соли. Кукурузный отвар слить, процедить и смешать с отваром корня аконита. Добавить мед. Полученную смесь хорошо размешать.

Применение. Пить по 1 ст. л., разведенной в 1/2 стакана теплой воды, 3 раза в день независимо от приема пищи. Курс лечения – 1 месяц.

#### Рецепт 14

Требуется: 3 редьки, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. сока золотого уса.

Приготовление. Редьку натереть, сок отжать, смешать с медом и соком золотого уса.

Применение. Принимать по 1/2 стакана в день.

#### Рецепт 15

Требуется: по 1 стакану липового меда, сока алоэ, оливкового масла, по 1/2 стакана цветков липы, почек березы повислой, 1/4 стакана керосина очищенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. Почки березы и цветки липы смешать, залить 200 мл кипятка, нагреть на водяной бане в течение 15 мин, настаивать 1 ч, процедить, отжать и охладить. Настой размешать с медом и соком алоэ; если компоненты плохо размешиваются, добавить до 1/2 стакана кипятка. Смесь вновь нагреть на водяной бане в течение 5–7 мин, охладить, добавить керосин. Полученную смесь вылить в емкость, в которой остается свободное место, и долить оливковым маслом. Состав хранить в холодильнике, зимой – в подвале. Температура должна быть низкой, но не ниже °3 С. В таком холодном месте смесь необходимо настаивать 2 недели. После этого она готова к употреблению.

Применение. Принимать смесь не более 3 раз в день после еды по 1 ст. л.

Курс лечения – до расходования средства. Возможны перерывы на 1–2 недели.

#### Рецепт 16

Требуется: черная редька, мед, керосин.

Приготовление. Крупный корнеплод вымыть, вырезать в его стенке лунку, куда залить мед. Через 2–3 ч вынуть ложкой образовавшуюся смесь меда с соком редьки и добавить очищенный керосин в соотношении 10: 1.

Применение. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. Курс лечения – не более месяца.

#### Рецепт 17

Требуется: ½ л сока алоэ, 25 г прополиса, ½ л 96 %-ного спирта, ½ кг меда, 200 г сосновых почек, 200 г бифунгина (аптечного), 25 мл настойки полыни, 10 г травы чистотела, 4 ст. л. очищенного керосина.

Приготовление. Прополис натереть на мелкой терке и залить 1/2 л спирта, смешанного с керосином, банку закрыть и поставить в холодильник на 3-е суток, ежедневно взбалтывать. Процедить через капрон, слегка отжать. Все компоненты соединить в эмалированной посуде, перемешать деревянной ложкой, переложить в двухлитровую банку и хранить в холодильнике.

Применение. Перед приемом перемешивать деревянной ложкой. Принимать 3 раза в день по 1 ст. л. за 30–40 мин до еды. Запить 50 мл кипяченого молока комнатной температуры или фруктовыми, овощными соками в количестве 200 мл.

Если в начале лечения обнаружится, что лекарство раздражает желудок, то его нужно разбавлять кипяченой водой комнатной температуры (30 мл). Больному во время лечения этим средством противопоказано курение, а также спиртные напитки, даже пиво.

После завершения 1-го курса лечения резкого перелома в течении болезни не наступает. Через 3–4 недели принимать 2-й курс, а 3-й курс в зависимости от самочувствия повторяют через 1–2 месяца.

#### Рецепт 18

Требуется: 21 яйцо, 49 лимонов, 3 л меда, 0,5 стакана керосина.

Приготовление. В широкую посуду нарезать 7 лимонов и сверху положить 3 свежих куриных яйца, поставить посуду в прохладное темное место. Каждый день добавлять столько же лимонов и яиц. Количество уложенных лимонов довести до 49 шт., яиц – до 21. Через 1 день после этого влить в емкость 3 л меда с 1/2 стакана очищенного керосина и поставить все в погреб на 1 месяц, затем процедить.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 40 мин до еды в течение одной недели. Перерыв 2 недели, затем 3 недели опять принимать этот состав. Продолжать лечение в течение года, пока лекарство не закончится.

#### Рецепт 19

Требуется: 400 г меда, 300 г сока алоэ, 700 г красного вина, 20 г очищенного Приготовление. Алоэ 5 суток не поливать, листья срезать и положить в холодильник на 3 дня, затем выжать сок. Соединить компоненты в эмалированной посуде, перемешать деревянной ложкой, переложить в двухлитровую банку, закрыть ее и хранить на нижней полке холодильника 5 суток.

Применение. Принимать 3 раза в день за 30 мин до еды по 1 ст. л. Перед каждым приемом состав перемешивать.

#### Рецепт 20

Требуется: хозяйственное мыло, спирт, 1 ст. л. очищенной серы, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. настойки софоры, 1 ст. л. очищенного керосина, 200 г уксуса столового, 1 л воды, 2 ст. л. соли поваренной...

Приготовление и применение. Грудь вымыть хозяйственным мылом, затем протереть спиртом, чтобы очистить поры, особенно подмышечные области. Очищенную область груди смазать смесью: в ступе размешать очищенную серу и мед в соотношении 1:1, добавить настойку софоры и очищенный керосин. После смазывания обертывать грудь байковой тканью или марлей, минуя область сердца. Ткань предварительно смочить в смеси, состоящей из столового уксуса, воды и поваренной соли. Повязку сверху обмотать пергаментной бумагой и снова тканью. Хорошо укутаться одеялом и сверху накрыться вторым одеялом. Так попотеть 2 ч. Вначале у больного бывает озноб, затем – жар. Все тряпки каждый раз хорошо стирать и сушить, а тело обтирать сухим полотенцем.

#### Рецепт 21

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 400 мл отвара зверобоя, 50 г пчелиного меда, 1 лимон.

Приготовление. Лимон нарезать небольшими кусочками, смешать с растопленным медом. Влить слегка подогретый отвар зверобоя и керосин, все тщательно перемешать.

Применение. Смесь принимать 3 раза в день по 1 ст. л. во время еды, а после этого обязательно выпить 1–2 стакана горячей воды. Результат будет заметен уже на 10-й день приема.

#### Рецепт 22

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 5 ст. л. зверобоя, 4 ст. л. пустырника, 2 ст. л. листьев подорожника, 4 стакана воды, сахар или мед.

Приготовление. Сырье измельчить, залить кипятком и керосином, накрыть крышкой, оставить на 20 мин. Когда настой остынет, процедить его через марлю.

Применение. Принимать 2 раза в сутки по 100 мл, желательно в подогретом виде. В настой добавить мед или сахар по вкусу. Курс лечения – 2–3 месяца.

#### Рецепт 23

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 3 ст. л. девясила, 1 ст. л. зверобоя, 500 мл воды, 1 стакан оливкового масла, 2 стакана липового меда.

Приготовление. Сырье перемешать, залить кипятком и кипятить в течение 20–30 мин. Затем охладить и процедить. Густой мед

растворить до жидкого состояния на водяной бане, соединить с горячим оливковым маслом. Как только будет готов травяной отвар, влить туда мед, смешанный с оливковым маслом и керосином, тщательно размешать. Полученную смесь поставить в прохладное темное место, лучше в холодильник на нижней полке, на 2 недели.

Применение. Хорошо взболтать и принимать по 1 ч. л. 3–5 раз в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 10–15 дней.

#### Бронхиальная астма

Астма проявляется в спазматическом припадке удушья с кашлем. В момент припадка лицо больного бледнеет, дыхание хриплое, прерывистое. Человека мучает одышка, стеснение в груди, безотчетный страх. Может возникать кашель с большим количеством вязкой мокроты, проявляются колющие, сверлящие, жгучие боли в грудной клетке, отдающие в плечо; наблюдается акроцианоз.

На данный момент выделено две формы бронхиальной астмы: периодические спазмы бронхов (приступы одышки) – невротическая астма, и астма с кашлем и удушьем аллергической природы. Если установлено, что астма связана с аллергической реакцией, следует избегать соответствующих раздражителей – всего того, что может спровоцировать приступ. Чаще всего это частицы цветочной пыльцы, пыль, шерсть животных, некоторые химикаты и специфические запахи и прочее. Часто причинами аллергии становятся продукты питания – креветки, крабы, рыба, яйца.

В последнее время все чаще наблюдаются случаи возникновения невротической астмы. Например, у детей астма имеет только такую причину. Астма может начаться после тяжелого стресса, испытанного страха, травмы, особенно сотрясения мозга, а иногда причиной астмы считают переизбыток отрицательных эмоций. В более редких случаях астма становится следствием инфекционных заболеваний дыхательных путей. Также причинами астмы предположительно может быть наследственность.

Виды лечения астмы делятся на симптоматические и долговременные. В первую очередь при астматическом приступе важно немедленно снять спазмы в бронхах, чтобы больной смог снова нормально дышать. Его необходимо освободить от тесной одежды, вывести на свежий воздух, кисти рук и стопы опустить в горячую воду или разогреть растиранием либо горчичниками, виски натереть



одеколоном. Человек при приступах удушья может сделать простую дыхательную гимнастику, (четыре раза вдохнуть и выдохнуть воздух, каждый раз считая до четырех и держа руки, напряженно сцепив ладони перед грудью). Таким образом, расправляются ребра, сбивается спазм и воздух начинает свободно поступать в легкие. Если природа заболевания – нервная, помогают отвлекающие средства типа валидола, корвалола.

Начиная обстоятельное лечение астмы, необходимо в первую очередь отказаться от вредных привычек, делать гимнастику, не переедать, не злоупотреблять сном, особенно днем. Вечером можно делать расслабляющий массаж с ароматическими маслами, если они не вызывают аллергической реакции. Больным полезен морской воздух. Иногда астма нервной природы проходит после курса психотерапии.

При астме необходимо соблюдать несложную диету: воздерживаться от холодной и кислой пищи, большинства молочных продуктов, в том числе от сыров, от ферментированной пищи и продуктов, вызывающих задержку воды в организме, например различных солений. Впрочем, подбор диеты строго индивидуален, и чаще всего сам больной понимает, что для него безопасно, а от чего лучше воздерживаться. Обязательно включить в рацион груши, абрикосы и виноградный сок. Полезно пить несколько раз в день специальные фиточаи. Многим помогает голодание один день в неделю. Разгрузочный день, во время которого в рационе должны состоять только фрукты, ягоды, пить соки и легкие йогурты.

Самым лучшим образом при астме зарекомендовали себя рецепты с мумие. Вообще при астме не стоит злоупотреблять химическими медикаментами, но и природные средства перед употреблением лучше опробовать: принять дозу вещества, втрое меньшую, чем указано в рецепте, и наблюдать за самочувствием в течение 3–4 ч. Если никаких неприятных ощущений не последовало, средство можно смело использовать.

#### Рецепт 1

Для приема внутрь рекомендуется 0,2–0,3 г в сутки сухого вещества мумие в смеси с молоком или коровьим жиром и медом. Принимать натошак вечером, перед сном; после употребления прополоскать рот и горло.

Потребуется от 1 до 3 курсов по 25–28 дней. Если возникла необходимость в нескольких курсах, их стоит проводить с семидневным перерывом.

#### Рецепт 2

Полоскать горло 10 %-ным водным раствором мумие. Применять ежедневно таким образом, чтобы за день уходило не менее 0,6 г мумие. Каждый третий глоток раствора при полоскании проглатывать, съедая после этого каплю меда.

#### Рецепт 3

Делать ингаляции 7,5 %-ным водным раствором, и пить 5 %-ный раствор по схеме: 10 дней по 1 ч. л., 10 дней перерыв, 10 дней по 1 ч. л., 10 дней перерыв; продолжать до конца курса. При приеме внутрь рекомендуется запивать мумие теплым молоком. На полное прохождение курса требуется в среднем 50 г вещества. Лечение повторять регулярно, а перерывы между сериями должен установить лечащий врач.

#### Рецепт 4

Требуется: 200 мл отвара корня солодки, 0,2 г мумие.

Приготовление. В 200 мл отвара растворить 1 стандартную таблетку. Порция – 200 мл 1 раз в день утром желательно натощак. Раствор можно заготовить заранее и хранить в холодильнике не более трех дней.

#### Рецепт 5

Требуется: 1 стакан молока, 1 ст. л. сливочного масла, 1 ст. л. меда, 0,2 г мумие, 1 г соды.

Приготовление. Вскипятить стакан молока, добавить и размешать вначале масло, затем мед и соду. Растворить в этом составе таблетку мумие, пока молоко не остыло.

Применение. Пить по 100 г 3 раза в день после еды, каждый раз подогревая.

Можно хранить в холодильнике не более полутора суток. Хорошо подходит детям.

#### Рецепт 6

Требуется: 3 ст. л. измельченного льняного семени, 1 л кипятка, 5 г корня солодки, 30 г семян аниса, 0,2 г мумие, 1 стакан меда.

Приготовление. Взять 3 ст. л. измельченного льняного семени и залить 1 л кипятка. 10 минут настаивать, взбалтывая, затем процедить.

Добавить 5 г корня солодки, 30 г семян аниса, 0,2 г мумие, подсластить все цветочным медом по вкусу (обычно берут полный стакан меда). Микстуру перемешать, закупорить, тщательно взболтать, довести до кипения, как кофе, процедить остывшим.

Применение. Принимать не реже 2 раз в день по 100 г непосредственно перед едой.

#### Пневмония

Другое название – воспаление легких. В медицине под пневмонией понимают группу заболеваний, характеризующуюся воспалением респираторной части легких. Заболевания подразделяются на крупозные (долевые) и очаговые. В последнее время стали выделять хроническую пневмонию – рецидивирующее воспаление легких одной и той же локализации с вовлечением в процесс всех структурных элементов легкого. В возникновении пневмонии играют роль различные бактерии: пневмококки, стафилококки и стрептококки, а также клебсиелла пневмонии, палочка Пфейффера, иногда кишечная палочка, протей, гемофильная и синегнойная палочки, легионелла, палочка чумы, вирусы, микоплазмы, грибы. Могут стать возбудителями также и вирусно-бактериальные ассоциации. Недавно была открыта новая группа возбудителей пневмонии – бактериоды, до этого считавшиеся непатогенной флорой полости рта. Пневмонию могут вызывать химические и физические агенты – воздействие на легкие химических веществ (например, бензина), термических факторов (охлаждение или ожог), радиоактивного излучения. Они как этиологические факторы обычно сочетаются с инфекциями. Пневмонии в редких случаях могут стать следствием аллергических реакций или проявлением системного заболевания, обычно при заболеваниях соединительной ткани.

Возбудители проникают в ткань легких тремя путями: бронхогенным, гематогенным и лимфогенным. Обычно возбудитель поселяется в верхних дыхательных путях при наличии в них острых или хронических очагов инфекции, а из первичных инфекционных очагов проникают дальше. Бактерии лучше «приживаются» в легких и размножаются там, а также распространяются по альвеолам, если имеются благоприятные факторы, например охлаждение. Благоприятствует развитию процесса иммунологическое повреждение и воспаление легочной ткани вследствие реакции на антигенный

материал микроорганизмов и другие аллергены. Пневмонии часто открываются в конце первой или в начале второй недели респираторного вирусного заболевания из-за снижения бактерицидной активности альвеолярно-макрофагальной системы легких.

Хроническая пневмония возникает как осложнение неразрешившейся острой пневмонии. Переходу острых пневмоний в хроническую форму способствуют иммунные нарушения, созданные повторной инфекцией в дыхательных путях, хроническими инфекциями верхних дыхательных путей (хронические тонзиллиты, синуситы и др.), хроническими инфекциями бронхов, общими нарушениями в организме, вызванные алкоголизмом и сахарным диабетом. К хроническим пневмониям относят заболевание легких с ограниченным в одном сегменте или доле воспалением бронхолегочной ткани. Характеризуется периодическим повышением температуры тела до субфебрильных цифр (не больше 37,5°), усилением кашля, который и до этого проявлялся регулярно, обычно по утрам. Процесс сопровождается увеличением отделения слизистогнойной мокроты, потливостью, тупой болью в грудной клетке на стороне поражения, усиленным везикулярным дыханием и хрипами в легких.

Симптомы и течение пневмонии варьируются в зависимости от происхождения инфекции, ее вида, характера и стадии течения заболевания, распространенности инфекции в легких, а также осложнений и изначальных свойств организма.

Крупозная пневмония, возбудитель которой пневмококк, обычно начинается остро, нередко после экстремального охлаждения. Болезнь начинается сильным ознобом и резким повышением температуры до 39–40 °С, реже до 38 или 41 °С. Тут же появляется боль при дыхании, которая усиливается при кашле. Кашель в начале сухой, затем при кашле начинает отходить ржавая или вязкая гнойная мокрота с прожилками крови. Кризис наступает достаточно быстро.

Похожее начало болезни возможно на исходе недели острого респираторного заболевания или на фоне хронического бронхита, когда организм ослабляется настолько, что пропускает инфекцию в легкие.

Состояние больного в обоих случаях очень тяжелое, рекомендуется стационарное лечение. До того как человечество стало

применять антибиотики против пневмонии, высокая температура удерживалась в среднем неделю, что создавало серьезную опасность для жизни. Если человек справлялся с инфекцией и начинал выздоравливать, то температура снижалась резко (кризис с положительным исходом). С тех пор как медицина стала применять антибактериальные препараты, обычное течение болезни изменилось. При антибактериальной терапии снижение температуры происходит постепенно и мало держится на высоких показателях, благодаря чему существенно снизилось количество летальных исходов. Атипичное течение пневмонии наблюдается в большинстве у людей, страдающих алкоголизмом.

Стафилококковая пневмония может протекать аналогично. Однако для нее характерно более тяжелое течение, сопровождающееся деструкцией легких с образованием воздушных тонкостенных полостей, или абсцессов легких. Стафилококковая пневмония порождает много очагов заболевания в легких. При тяжелом инфекционном шоке у больных стафилококковой пневмонией развивается сосудистая недостаточность, выражающаяся в низком артериальном давлении, бледности кожных покровов, похолодании конечностей, появлении липкого пота. Процесс нарастает, и выявляются церебральные расстройства, сердечная недостаточность, нарушения ритма сердца, развивается «шоковое легкое». Такое течение пневмонии может привести к быстрому летальному исходу.

Очаговые пневмонии (бронхопневмонии) чаще всего возникают как осложнения острых или хронических воспалений верхних дыхательных путей и бронхов. В этом качестве они часто встречаются у больных с застойными явлениями в легких, тяжелыми, истощающими тело болезнями, в послеоперационном периоде, при тяжелых травмах. Заболевание может начаться ознобом, температура тела повышается до 38–38,5 °С, реже наблюдаются более высокие температурные показатели. Появляется сухой кашель, позднее – со слизисто-гноющей мокротой. В некоторых случаях возникают боли в грудной клетке при кашле и на вдохе. Общее состояние больного значительно ухудшается: заметна одышка, цианоз, укорочение легочного звука; выслушиваются хрипы в легких.

Для вирусных пневмоний характерно несоответствие между выраженной интоксикацией (озноб, температура, головная и мышечная

боль, недомогание) и отсутствием или слабой выраженностью симптомов поражения органов дыхания, что зачастую затрудняет диагностику.

Частое осложнение пневмоний – плеврит (воспаление легочных оболочек). Он сопровождает все воспалительные процессы в легких в слабой форме, но может приобрести ведущее значение в клинической картине. Разрушение легких и плевры может осложниться пневмотораксом – разрывом полости легкого. Это серьезная угроза жизни больного.

Лечение пневмоний может осуществляться на дому, если течение заболевания не составляет угрозы жизни пациента и не требует специальных процедур, проводимых только специалистами. Большинство больных нуждаются в стационарном лечении из-за того, что необходимо проводить регулярные инъекции антибиотиками. В течение болезни необходим строгий постельный режим, щадящая диета с большим количеством витаминов, особенно А и С, введением общеукрепляющих, иммуностимулирующих пищевых добавок.

Люди, перенесшие пневмонию, особенно в тяжелой форме с осложнениями, должны быть взяты под диспансерное наблюдение, из-за риска возобновления процесса. Курс реабилитации после пневмонии часто включает санаторно-курортное лечение. Больные хронической пневмонией в период ремиссии могут быть направлены для оздоровления на курорты Крыма, горные климатические курорты Алтая, в санатории Подмосковья, Приморья, Сибири.

Прогноз при пневмониях зависит от применения антибиотиков. Впрочем, в наши дни опасность заболевания максимально снижена. По данным Российской Академии Медицинских Наук, примерно 45 % россиян когда-либо переносили пневмонию в той или иной форме.

#### Рецепт 1

Прием мумие при пневмонии показан. Обычный способ приема – ингаляции 7 %-ным водным раствором 1 раз в день внутрь на ночь по 0,2 г. При плеврите пить 0,2 г мумие на ночь, общая доза курса – 6 – 12–18 г в зависимости от стадии и серьезности заболевания. Также эффективны рецепты из мумие в смеси с другими биологически активными веществами.

#### Рецепт 2

Требуется: 1 стакан молока, 1 желток, сода на кончике ножа, 0,2 г мумие, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. сливочного масла.

Приготовление. Вскипятить стакан молока и добавить в него в строгой последовательности следующие компоненты: масла, мед, соду, желток, мумие.

Применение. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день (теплым). Заранее приготовленное лекарство хранить в холодильнике не более 12 ч.

#### Рецепт 3

Требуется: 3–4 листа алоэ, 1 лист каланхоэ, 1 ч. л. 7 %-ного масла мумие, 1 ст. л. оливкового масла.

Приготовление. Листья алоэ и каланхоэ измельчить вместе со средних размеров луковицей. Добавить в кашицу масло мумие и оливковое мало. Все тщательно перемешать, встряхивая. Разогреть до температуры не более 50°, накрыть полиэтиленом.

Применение. Вдыхать пары через трубочку по 10 мин 2–3 раза, в промежутках снова подогреть смесь. Вдыхать ртом, выдыхать носом.

Делать такие ингаляции на ночь, чтобы ночью не мучил кашель. Состав можно хранить три дня. Используется несколько раз.

#### Рецепт 4

Требуется: 500 г репчатого лука, 1 л воды, 400 г сахара, 2 ст. л. настойки мумие.

Приготовление. 500 г репчатого лука измельчить в мясорубке, добавить 1 л воды, 50 г меда, 400 г сахара и прокипятить на слабом огне в течение 2 ч, затем охладить, добавить настойку мумие.

Применение. Средство принимать по 2 ст. л. 3 раза в день вместе с едой или питьем. Хранить в плотно закрытой посуде не более трех суток.

#### Рецепт 5

Требуется: 2–3 ягоды инжира, 1 стакан молока, ½ ч. л. масла мумие.

Приготовление. Сварить в стакане молока 2–3 ягоды инжира, добавить ½ ч. л. масла мумие.

Применение. Пить средство теплым, за 2–3 ч до сна. Действует как отхаркивающее.

#### Рецепт 6

Требуется: 40 головок лука-севка, 1 л кипятка, 0,5 л оливкового масла, 4 ст. л. масла мумие.

Приготовление. Заварить лук кипящей водой и держать в кипятке до тех пор, пока не размякнут. Взять 0,5 л оливкового масла, добавить туда масло мумие, погрузить луковицы в масляную смесь и размять.

Применение. Луковое пюре принимать по 1 ст. л. утром и вечером перед едой натощак.

#### Рецепт 7

Требуется: 3 л сыворотки, 1,2 кг овса, 200 г свежих листьев алоэ, 200 г коньяка, 500 г меда, 100 г корня девясила, 5 л воды, 2 г мумие.

Приготовление. Овес залить водой в эмалированной кастрюле и поставить ее на 3 ч в разогретую духовку под крышку. После запаривания остудить, процедить и отжать, добавить в отвар коньяк, алоэ и мед. Вновь держать в духовке до закипания. Остудить, процедить и отжать. Добавить свежую сыворотку, 200 г меда, измельченный корень девясила опять напаривать 4 ч. Опять остудить, процедить, отжать. В теплом растворе разбавить мумие. Лекарство хранить в холодильнике в плотно закрытой банке.

Применение. Принимать после легкой закуски 3 раза в день по 1 ст. л. в течение 2–4 месяцев. Это поможет уберечься от осложнений, поднять тонус. Служит активной пищевой добавкой.

#### Рецепт 8

Требуется: 0,2 г мумие, 1 ч. л. сухой травы багульника, 2 стакана воды. Приготовление. Траву багульника смешать с истолченной стандартной таблеткой мумие, залить 2 стаканами прохладной кипяченой воды, настаивать 8 ч в закрытой посуде, перемешивая каждый час, процедить. Применение. Принимать в слегка подогретом виде по 1/4 стакана 4 раза в день.

#### Рецепт 9

Требуется: 3 ст. л. льняного семени, 1 л кипятка, 5 г корня солодки, 30 г плодов аниса, 400 г меда, 0,4 г мумие.

Приготовление. Измельченное льняное семя залить 1 л кипятка, хорошо (в течение 10 мин) взболтать, процедить. В полученную жидкость добавить 5 г корня солодки, 30 г плодов аниса, 400 г меда, 2 истолченные таблетки мумие. Смесь греть, ни в коем случае не доводя до кипения, процедить.



Применение. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день перед едой. Служит в качестве микстуры для смягчения сухого, болезненного кашля.

#### Рецепт 11

При бронходеите принимать по 0,2 г мумие в растворе по утрам за 30 мин до еды. Пройти 3–4 курса по системе: 10 дней принимать, 5 дней отдыхать. При кровотечении из легких различного происхождения принимать внутрь смеси 0,2 г мумие с сиропами (вишневым, персиковым и т. д.) в соотношении 1: 20. Применять 2–3 раза в сутки (вечером обязательно перед сном). 3–4 курса лечения по 25 дней с десятидневным перерывом. При запущенной форме курсы повторять до выздоровления.

При ангине и болях в горле делать полоскания 2,5 %-ным раствором мумие 3 раза в день до улучшения состояния. Курс постепенно сводить на нет. При кашле пить по 0,2 г мумие в день с растворенным в воде и сгущенным молоком.

При насморке закапывать в нос 10 %-ный водный раствор мумие, разбавленный персиковым маслом.

## **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – хроническое заболевание с периодическими обострениями, при котором в результате нарушений механизмов пищеварения, регулирующих трофические и секреторные процессы, в желудке или двенадцатиперстной кишке образуется ниша – язва. Реже образуются две язвы и более.

Язвенная болезнь провоцируется самыми различными причинами, из которых главными можно считать регулярное злоупотребление алкоголем, курение и длительные стрессы. При хроническом холецистите, желчно-каменной болезни и некоторых других заболеваниях обычно возрастает риск развития язвенной болезни.

Гормональные факторы также влияют на развитие язвы. Расстройство деятельности гипофизарно-надпочечниковой системы и функции половых гормонов, нарушение выработки пищеварительных гормонов (гастрина, секретина, энтерогастролина, холицистокинина-панкреозимина и др.), нарушение обмена серотонина, под влиянием которых резко возрастает активность кислотно-пептического фактора, провоцирует язву.

Определенную роль играет наследственность (по различным источникам предрасположенность к болезни встречается среди страдающих язвой желудка и двенадцатиперстной кишки в 15–40 % случаев).

Язва формируется в результате нарушения здорового баланса между агрессивными веществами, такими, как желудочный сок и желчь, и защитными факторами – желудочной и дуоденальной слизью, клеточной регенерацией и пр. Когда агрессивные вещества преобладают, они начинают раздражать, а затем и разъедать стенки желудка. Причем язву желудка обычно провоцирует снижение сопротивляемости слизистой оболочки желудка, в развитии язв выходного отдела желудка и язв двенадцатиперстной кишки, наоборот, главную роль играет усиление концентрации кислоты и желчи в

желудке. Образованию язв обычно предшествуют изменения слизистой желудка. Часто язве предшествует гастрит.

Предрасполагают к появлению язвы нарушения режима питания – злоупотребление острой, грубой, раздражающей пищей, невнимательное отношение к еде, перекусывание на ходу, курение, постоянный прием слабоалкогольных напитков натощак. Поэтому гастрит и язва – заболевание студентов.

Симптомы язвы общеизвестны. Голодные боли, ночная боль, боль после приема пищи, реакция на острую, чрезмерно горячую, раздражающую пищу, изжога, нередко тошнота и рвота желудочным содержимым вскоре после еды на фоне болей. Период обострения отличается сильной каждодневной болью, возникающей из-за долгого голодания, которая после приема пищи исчезает, но вскоре проявляется в новом качестве (при язве желудка через 0,5–1 ч, двенадцатиперстной кишки – 1,5–2,5 ч). Боль снимается специальными препаратами. Анализы свидетельствуют о том, что в желудочно-кишечном тракте имеется скрытое кровотечение.

Симптомы говорят о том, что человек страдает язвенной болезнью. Окончательный диагноз может быть поставлен только после рентгенологического исследования. Для установления точного диагноза больному дают пить бариевую взвесь, которая хорошо просматривается на рентгене органов. На рентгене язва выглядит как ограниченное затекание бариевой взвеси за контур слизистой оболочки желудка или луковицы двенадцатиперстной кишки. Этот симптом называется язвенной нишей. Симптомы язвы желудка иногда схожи с симптомами изъязвленной опухоли (в том числе первично-язвенным раком), туберкулезной, сифилитической язвы; изъязвлениями при коллагенозах, амилоидозе.

Течение язвенной болезни – длительное, с периодическими обострениями в межсезонье и под воздействием неблагоприятных факторов (стрессовые ситуации, прием некачественной пищи, алкоголь, курение и пр.), хотя может практически не проявлять себя годами или в период обострения протекать слабовыраженно. Если больной всегда соблюдает подходящую диету, не злоупотребляет алкоголем и табаком, то при появлении провоцирующего фактора обострение наступает, но в стертой форме: человек чувствует боли,

легко снимающиеся викалином. Наблюдаются легкие диспептические явления: отрыжка, изжога, слабая тошнота или потеря аппетита.

Язвенная болезнь опасна своими осложнениями. Это могут быть более или менее обширные кровотечения, перфорация стенок желудка или двенадцатиперстной кишки, пенетрация язвы, деформации и стенозы, в результате которых может наступить смерть. При таких осложнениях однозначно показано оперативное вмешательство. Реже встречается перерождение язвы в рак, возникновение явлений вегето-сосудистой дистонии, спастическая дискинезия желчного пузыря, хронический холецистит, жировой гепатоз, реактивный панкреатит. В этих случаях должно быть назначено комплексное лечение.

Если осложнения не возникли, то прогноз относительно благоприятный. Инвалидность в результате язвенной болезни не наступает, хотя могут быть не рекомендованы виды деятельности, связанные с нерегулярным питанием, либо серьезными эмоциональными и физическими перегрузками.

Лечение в период обострения проводят в зависимости от тяжести обострения – либо амбулаторно, либо в стационаре. При тяжелом, классическом, обострении первые 2–3 недели лечения показан постельный режим. Питаться больной должен часто, но понемногу, (4–6 раз в сутки). Назначают адекватное медикаментозное лечение, витамины (U, A, группы B), воздействующие на метаболические процессы. Используют физиотерапию и санаторное лечение, которое рекомендуется проводить в стадии стойкой ремиссии для закрепления результата. В нашей стране существует два крупнейших курорта для больных язвой желудка и двенадцатиперстной кишки – Пятигорск и Старая Русса.

В период лечения и ремиссии язвенных болезней, кишечно-желудочного тракта и органов пищеварения (печени, селезенки) следует особенно соблюдать диету и умеренность в пище. Алкоголь резко противопоказан. Возможно поддерживающее лечение народными средствами и употребление их в качестве компонентов комплексной терапии.

Так, мумие и мед известны как средства против язвы желудка и сопутствующих заболеваний. Они ускоряют заживление язв различного происхождения.

Существует несколько общих правил приема мумие. Обычно при язвенной болезни желудка пьют 0,1 г вещества 2–3 раза в день в течение 25–35 дней. При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки чаще применяют схему употребления препарата в течение 20–25 дней по 6 – 10 г на курс. При повышенной секреции желудочного сока мумие принимают примерно за 1,5 ч до еды, при пониженной секреции – за 30 мин до еды. В некоторых рецептах применяется нейтральный способ – через 30 мин после еды или на ночь. При нормальной секреции средство обычно назначают пить за 45–50 мин до еды.

Наблюдения врачей утешительны: через 15–20 мин после приема мумие внутри снижается или полностью исчезает чувство боли и тяжести в желудке, от 4 до 15 суток требуется на полное исчезновение болей в течение дня. Диспепсические явления (тошнота, рвота, отрыжка, изжога) при приеме препарата проходят за 7 – 10 дней; запоры прекращаются на 6 – 15 сутки. В процессе лечения ниша в стенке желудка или двенадцатиперстной кишки исчезает на 8 – 12 сутки. Снижается и исчезает воспаление, нормализуется питание тканей желудка: идут восстановительные процессы в поверхностном эпителии и эпителии желез, уменьшается ранимость слизистой, ее катаральное состояние; проходят голодные боли в желудке, и сопутствующие явления: слабость, раздражительность, нарушение сна. Сочетание приема мумие с традиционными медикаментами приветствуется врачами и исследователями. Назначение с викалином действует особенно надежно и быстро: боли практически полностью снимаются в течение 1–3 суток, то есть больные выздоравливают гораздо быстрее, чем при назначении каждого препарата в отдельности.

Рецепт 1. Лечение язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки по А.Шакирову

Мумие принимают внутрь по 0,1 г 2 раза в день. Курс лечения – 18–24 дня. Положительные результаты достигнуты у 95 % больных, остальные благодаря этому методу избавились от обострения.

Рецепт 2

Требуется: 0,2 г мумие, 40 мл молока.

Приготовление. Мумие растворить в молоке.

Применение. Принимать мумие внутрь натощак 1–2 раза в день по 0,1 г в течение 25 дней при необходимости курс повторить не ранее чем спустя 10 дней.

#### Рецепт 3

Требуется: 2 г мумие, 150 мл теплой кипяченой воды.

Приготовление. Мумие растворить в воде.

Применение. Принимать смесь внутрь утром натощак по 1 ст. л. раствора в течение 10 дней. После пятидневного перерыва повторить. При обострениях достаточно одного курса, а чтобы избавиться от хронического заболевания либо значительно смягчить его протекание, понадобится 3–4 курса.

#### Рецепт 4

Требуется: 0,2 г мумие, 2–3 ст. л. молока, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Развести мумие в горячем молоке, добавить мед.

Применение. Принимать смесь внутрь натощак 1–2 раза в день.

Необходимое количество экстракта мумие на 1 курс лечения составляет 0,2–0,5 г – 10–25 г.

#### Рецепт 5

Расчет количества в зависимости от веса: 0,25 г мумие на 1 кг веса больного за весь курс лечения, например: на 50 кг веса тела человека взять 12,5 г на весь курс лечения. Принимать 14 дней подряд по 3 раза в день за 30 мин до еды на голодный желудок. Итого примерно 0,29 г на прием. Соблюдать строгую диету в период лечения и после него не менее 15 дней. После десятидневного перерыва курс повторить, всего пропить 3–4 курса. При приеме препарата спиртное категорически запрещено.

Рецепт 6. Схема лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки профессора Козловской

Курс лечения – 29 дней. На курс лечения нужно 50 г мумие. 10 г вещества растворить в 1,5 л воды. Принимать по следующей схеме: 10 дней по 1,5 ст. л. раствора до еды, 10 дней по 1 ст. л. до еды, 9 дней по 1,5 ст. л. после еды. После прохождения полного курса исчезают боли в желудке, проходит слабость, раздражительность, нарушение сна, начинаются восстановительные процессы в железах, уменьшается ранимость слизистой оболочки, заживают раны и язвы.

#### Рецепт 6

Требуется: 25 г мумие, 0,5 кг цветочного меда, 0,5 л оливкового масла, сок 2-х лимонов среднего размера.

Приготовление. Компоненты перемешать в двухлитровой эмалированной или стеклянной посуде, хранить в прохладном месте, перед приемом перемешивать деревянной ложкой.

Применение. Принимать 2 раза в день за 30–40 мин до еды по 1 ст. л. без верха. Мучительные боли в желудке проходят обычно на 4–5 день приема. Курс составляет 2 месяца, перерыв между курсами – 3–4 недели. Это народный рецепт, не опробованный в клинических условиях, но из всех средств лечения язвы желудка и двенадцатиперстной кишки считается самым действенным. Его хорошо сочетать с приемом химических медикаментов, так как оно одновременно благоприятно влияет на печень. Двухнедельный курс лечения этим составом полезно повторять вне зависимости от того, ощущается боль или нет, ежегодно в конце осени и начале весны, когда организм ослаблен и ему требуется помощь.

#### Рецепт 7

Если язвенные процессы проходят на фоне пониженной кислотности в органах желудочно-кишечного тракта, следует применять рецепт многотравного сбора с мумие.

Требуется: по 1 ст. л. листьев подорожника, травы полыни, травы мяты перечной, цветков ромашки, цветков календулы, травы зверобоя, корня аира, травы шалфея, корня одуванчика, корня аралии, 1 стакан воды, 1 ст. л. 5 %-ного водного раствора мумие.

Приготовление. Травы смешать и залить водой. Держать на водяной бане 15 мин, добавить мумие и настаивать 45 мин, после чего процедить. Довести объем настоя кипяченой водой до 1 стакана.

Применение. Принимать по 1/2 стакана за 30 мин до еды утром и вечером. Помогает при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки с пониженной секрецией. Курс лечения – 25–28 дней. Повторить через 10 дней при запущенной стадии заболевания.

#### Рецепт 3

Требуется: 0,5 кг меда, 0,5 кг сливочного масла, 10 ст. л. орехового масла с мумие.

Приготовление. Смешать мед, сливочное масло и ореховое масло мумие (100 г очищенных грецких орехов залить 1 л льняного или

подсолнечного масла, добавить 25 г мумие, смешать, настаивать 2 недели в закрытой посуде, встряхивая время от времени).

Применение. Смесь принимать натощак 2 раза в день по обычной схеме.

#### Рецепт 4

Требуется: 100 г сока алоэ, 200 г оливкового масла, 1 ч. л. настойки мумие на спирту.

Приготовление. Сок алоэ вылить в эмалированную или стеклянную посуду, добавить оливковое масло, мед, чтобы сбить горечь, и варить до густоты на самом маленьком огне около 1 ч. На каждые 100 г бальзама добавить 1 ч. л. настойки мумие на спирту.

Применение. Бальзам употреблять после еды 2 раза в день, утром и вечером, по 2–3 ст. л. Хранить в холодильнике на нижней боковой полке.

#### Рецепт 5

Требуется: 30–45 г пчелиного меда, 0,5 стакана теплой кипяченой воды, 0,5 стакана капустного сока.

Приготовление и применение. В течение 3-х недель ежедневно принимать 30–45 г пчелиного меда (желательно разных сортов) на 0,5 стакана теплой кипяченой воды утром и вечером за 2 ч до еды. Затем проводится основное лечение соком из свежей капусты. В 1-й и 2-й дни надо пить по 0,5 стакана капустного сока, а в последующие 12 дней пить по стакану капустного сока утром за 30 мин до еды. Если после этого язва не зарубцуется, необходимо сделать перерыв на 10 дней. Затем повторить курс лечения.

#### Рецепт 6

Требуется: 1 кг капусты, мумие.

Приготовление. Свежую капусту измельчить и истолочь в эмалированной или стеклянной посуде, отжать сок.

Применение. Принимать мумие по пятому рецепту, смешивая с капустным соком в количестве 1–1,5 стакана за прием. После окончания лечения продолжать 10 дней пить несколько стаканов капустного сока в день.

#### Рецепт 7

Требуется: 20 г ольховых шишек, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. водного настоя мумие.



Приготовление. Взять 2 ст. л. измельченного сырья, поместить в эмалированную посуду, залить кипятком, закрыть крышкой и кипятить на водяной бане 15 мин. Затем охладить при комнатной температуре в течение 45 мин, процедить и добавить 1 ст. л. водного настоя мумие.

Применение. Принимать по 25 г 2–3 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт 8

Требуется: 100 г сока алоэ, 0,5 кг измельченных ядер грецких орехов, 300 г меда, 100 г спиртовой настойки мумие.

Приготовление. Компоненты перемешать.

Применение. Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 мин до еды.

Рецепт 9

Требуется: 1 ч. л. меда, 1 таблетка мумие, 1 стакан воды.

Приготовление. Растворить в воде мед и мумие.

Применение. Пить натощак 1 раз в день.

Курс лечения – 3 месяца.

Рецепт 10

Требуется: 50 г плодов шиповника, 1 л воды, 100 г водного раствора мумие.

Приготовление. Приготовить напар из плодов шиповника и воды, добавить водный раствор мумие.

Применение. Пить по ½ стакана 1 раз в день.

Этот же состав назначают при катарах желудка с пониженной секрецией, при малокровии. Если существует подозрение на злокачественное течение болезни, это средство необходимо отменить.

Рецепт 11

Требуется: 0,2 г мумие, 40 мл черничного настоя из свежих или сушеных ягод.

Приготовление. Мумие растворить в настое. Настой готовят холодным способом в соотношении 1: 20, настаивая ягоды в течение 8 ч, затем в настое растворить мумие.

Применение. Принимать смесь 2 раза в день.

Рецепт 12

Требуется: 450 г качественной водки, 1 ст. л. измельченных корней калгана (лапчатки), 1 ст. л. чабреца, 1 бутон кулинарной гвоздики, 1 ч. л. лесной мяты (перечная мята или мелисса не годятся), 1/3 горошины крупного душистого перца, 1 ст. л. жидкого меда, 5 г мумие.

Приготовление. Водку перелить в стеклянную бутылку с широким горлом. Добавить в нее остальные ингредиенты. Бутылку плотно закупорить, взболтать. Настаивать до 9 дней в прохладном месте, каждый день взбалтывая. На десятый день взболтать и перелить в другую тару, процедив. Применение. Принимать настойку по 1 ст. л. перед завтраком. Бальзам не только нормализует работу желудочно-кишечного тракта, но и действует как аперитив. Вместе с тем его терапевтическое действие незначительно, поэтому принимать бальзам лучше всего в период между обострениями как профилактическое средство.

### Рецепт 13

Требуется: 2 стакана цветочного или липового меда, 6 лимонов, 5 зубчиков чеснока, 4 листа золотого уса.

Приготовление. Лимоны очистить от кожуры и выжать из мякоти сок, измельчить в чесночнице чеснок. Листья золотого уса также измельчить, после чего все ингредиенты перемешать, положить в стеклянную емкость и поставить в темное место на неделю.

Применение. Принимать состав 1 раз в день по 4 ч. л., делая небольшие интервалы между приемами (примерно 5–7 мин). Курс лечения – 1 месяц.

Очень важно принимать состав добросовестно, не пропуская ни одного дня.

### Геморрой

Геморрой как заболевание – это ненормальное увеличение объема кавернозных телец прямой кишки. Геморроидальные узлы прямой кишки, в норме совершенно незаметные, начинают выпадать. Процесс сопровождается кровотечениями, а иногда тромбозом и воспалением, зудом и другими неприятными симптомами.

Заболевание развивается вследствие нарушения регуляции притока и оттока крови в кавернозных венах прямой кишки, приводящие к застою в них крови. Геморроидальные узлы в норме являются складками слизистой оболочки прямой кишки, прикрывающими кавернозные вены, соединительную ткань и мышечные волокна. Вместе с мускулатурой сфинктера они обеспечивают удержание каловых масс. Во время дефекации геморроидальные узлы сглаживаются таким образом, чтобы не мешать прохождению кала. Они прикреплены к стенкам анального канала

соединительной тканью и мышечными волокнами. Если это положение нарушается, узлы постепенно сползают вниз вместе со слизистой оболочкой. Вслед за этим следует нарушение кровоснабжения в области заднего прохода, что приводит к увеличению размеров геморроидальных узлов и выпячиванию их наружу. Развитию заболевания способствуют сидячая работа, нездоровый образ жизни, запоры, воспалительные и опухолевые процессы в прямой кишке. Длительное переполнение венозных узлов вызывает их расширение, а также истончение их стенок и эпителия, что провоцирует кровотечения при акте дефекации. Кроме того, нарушение целостности слизистой создает условия для инфицирования и развития воспалительных процессов (острый геморрой).

На ранних стадиях геморроя больной ощущает зуд в области заднего прохода, наблюдается выделение капель или струйки алой крови в конце акта дефекации; болезнь сопровождается анемией. На поздних стадиях при отсутствии адекватного лечения появляется сильная, порой нестерпимая боль, повышается температура тела, возникают отек вокруг заднего прохода, акт дефекации затрудняется, возможна задержка мочи. Течение болезни длительное с постоянным ухудшением и периодическим обострениями. Часто возникают осложнения вплоть до выраженной анемии и гнойного воспаления.

Симптомы геморроя своеобразные, и потому диагноз не вызывает затруднений. Его ставят на основании характерных жалоб, обнаружения выпадающих узлов и результатов пальцевого исследования прямой кишки. Клиническое исследование при подозрении на геморрой необходимо, так как сходные симптомы могут наблюдаться при кровоточащих полипах и опухолях толстой кишки.

Геморрой требует оперативного вмешательства, но если начать лечение на ранних стадиях, то можно обойтись консервативными методами, улучшающими качество жизни больного и останавливающими процесс. Рекомендованы гигиеническая гимнастика, послабляющая диета, слабительные, тщательный уход за проблемным местом: ванночки с прохладной водой, свечи с проктогливенолом, при обострениях местно – анестезирующие средства. При остром течении и осложнениях – тромбозе и воспалении узлов – необходим постельный режим и лечение антибиотиками.

Только при выраженном выпадении узлов и кровотечениях показано хирургическое лечение.

В большинстве случаев заболевание удается победить. При получении адекватного лечения на ранних стадиях процесс может законсервироваться и даже прекратиться полностью, вот почему так важно не запускать болезнь. После оперативного вмешательства большинство больных страдавших геморроем полностью выздоравливают, потери трудоспособности не происходит.

Но все же нельзя считать геморрой незначительным заболеванием. Обычно больные затягивают лечение и тем подвергают себя опасности из-за того, что геморрой считается заболеванием, о котором стыдно сообщать даже врачу. Нельзя так относиться к своему здоровью! Неправильное лечение геморроя или попытки не обращать на болезнь внимания, чреватые развитием опасных для жизни состояний – массивных кровотечений из геморроидальных узлов или их некроз с последующим гнойным воспалением.

Кстати, геморрой одно из наиболее распространенных во всем мире заболеваний. Геморроем страдает не менее 12 % взрослого населения планеты; этому заболеванию подвержены представители обоих полов и всех социальных категорий.

В наше время, когда большинство горожан заняты сидячим трудом, получить геморрой рискует каждый, поэтому следует знать меры предотвращения геморроя и методы его лечения.

Во-первых, нельзя допускать длительных нарушений стула (запоров, диареи) и поддерживать нормальную консистенцию каловых масс. Правильная, бесперебойная работа кишечника возможна лишь при рациональном питании, об этом должны помнить все. Следует постоянно употреблять хлеб грубого помола, каши и другие продукты, обеспечивающие хорошую перистальтику кишечника. Больным с обострением следует придерживаться строгой диеты. Она должна содержать достаточное количество жидкости (в пределах 2–3 л в сутки) и продуктов, обладающих нужным действием, – черный и отрубной хлеб, сырые овощи и фрукты, чернослив, овсяная, гречневая, ячневая крупы, грубоволокнистые сорта мяса и т. д.

Послабляющая диета предпочтительнее постоянного приема слабительных. Во-вторых, необходимо категорически исключить из рациона острые, пряные, жареные, копченые и тому подобные

продукты, а также потребуется почти полное исключение из рациона алкоголя. Все вышеперечисленные продукты способствуют расширению венозной сети, кавернозных тканей в анальной области и нарушению местного кровотока и лимфотока, что также вызывает опасность заболевания.

В-третьих, тем, кто уже страдает геморроем, необходимо соблюдать правила гигиены дефекации. Необходимо избегать чрезмерного натуживания при ее осуществлении, а также слишком долгого сидения на стульчаке – эти факторы провоцируют развитие обострений и усугубляют течение болезни. Кроме того, пациенту, страдающему геморроем, придется полностью отказаться от сухой обработки прианальной области после акта дефекации, заменив ее подмыванием прохладной водой или водой комнатной температуры.

В-четвертых, необходимо соблюдать определенные условия труда. Если работа связана с необходимостью долгого сидения или стояния на ногах, желательно взять себе за правило каждый час устраивать себе пятиминутные перерывы. В этом время следует выполнять легкие физические упражнения или ходить. Мягкий стул или кресло на рабочем месте лучше заменить полужесткими или жесткими. Автомобилистам, для которых геморрой – профессиональное заболевание, нельзя находиться за рулем более 3 ч подряд.

#### Рецепт 1

А.Шакиров рекомендовал при геморрое принимать внутрь натошак по 0,2 г мумие 2 раза в день.

#### Рецепт 2

Принимать внутрь натошак 2 раза в день (утром и вечером перед сном) по 0,2 г мумие за один прием в сочетании с постоянным смазыванием заднепроходного отверстия вглубь до 10 см смесью мумие с медом в пропорции 1: 5–1: 8.

После первого курса лечения прием внутрь повторять по 25 дней с десятидневным перерывом, а смазывание продолжать 3–4 месяца с перерывом в 30 дней. По неподтвержденным данным, даже при запущенном геморрое излечение наступает через 6–8 месяцев или раньше. Хорошие результаты достигаются лечением смесью мумие и персикового масла либо коровьего жира в тех же пропорциях для одновременного приема внутрь и смазывания.

#### Рецепт 3

Требуется: 2 г мумие, 6 г меда.

Приготовление. Мед и мумие смешать.

Применение. Мазь вводить в прямую кишку, или с помощью картофельного крахмала сформировать из нее свечу. Обычный курс лечения любым препаратом мумие в данном случае – 10 дней. Общее число курсов – от 3 до 5, но иногда бывает достаточно и меньшего их количества. Перерыв между курсами – 5 дней.

Рецепт 4

Требуется: 0,8 г мумие, 1 ст. л. муки, ½ ч. л. молока.

Приготовление. Растворить мумие в молоке, смешать с мукой.

Применение. Из полученной массы сформировать свечу и вставить ее в задний проход. Используя эти рецепты, полезно вместе с тем на ночь пить по 0,2 г мумие, делая это не раньше чем через 3 ч после ужина. Курс комплексного лечения – 10 дней, перерыв – 5 дней. Обычно достаточно 1–2 курсов для значительного улучшения общего состояния.

Рецепт 5

Требуется: 1 стакан капустного рассола, 0,2 г мумие.

Приготовление. Растворить мумие в рассоле.

Применение. Принимать внутрь 1–2 раза в день.

Рецепт 6

Требуется: 0,5 г мумие, 1 ст. л. высушенных и растертых в порошок осиновых почек, 100 г подсолнечного масла.

Приготовление. Мумие и осиновые почки соединить, просеять через мелкое сито и смешать с подсолнечным маслом. Мазь настоять в холодильнике до загустения.

Применение. Смазывать больное место на ночь.

Рецепт 7

Требуется: 1 ст. л. скорлупы кедровых орехов, 200 мл кипятка, 5 %-ный водный экстракт мумие.

Приготовление. Залить скорлупу кипятком, настоять в течение 1 ч, после чего смешать с экстрактом мумие, подогреть до температуры 30 °С и процедить.

Применение. Принимать экстракт по 50 мл 2 раза в день утром и вечером.

Это средство помогает также при многих заболеваниях органов малого таза, в том числе при гинекологических заболеваниях.

#### Рецепт 8

Требуется: водный настой мумие, отвар листьев земляники.

Приготовление. Компоненты смешать.

Применение. Делать клизмы или обмывания. Состав снимет поверхностное воспаление, уменьшит зуд.

#### Рецепт 9

Требуется: 10 г плодов каштана, 150 мл кипятка, 200 мл водного экстракта мумие.

Приготовление. Плоды каштана, высушенные в комнате, измельчить вместе с кожурой, размешать с кипятком, настаивать 10–15 мин, смешать с водным экстрактом мумие.

Применение. Принимать по 100 г 2 раза в день.

#### Рецепт 10

Регулярно на ночь полезно делать микроклизмы 5 %-ным водным экстрактом мумие (1 мл) с 1 мл кедрового масла. Прodelьывать это можно с помощью одноразового шприца без иглы.

#### Рецепт 11

Требуется: 2 ч. л. сухого сбора горца змеиногo, 0,5 л воды, водный экстракт мумие.

Приготовление. Траву залить водой, кипятить 15 мин на малом огне, настоять, укутав, 2 ч, процедить остывшим. Смешать с водным экстрактом мумие в пропорции 1: 2.

Применение. Принимать по 50 мл 2 раза в день после еды.

#### Рецепт 12

9. Свечи на основе мумие. Взять вместо обычного цементирующего материала 20 г прополиса и 70 г сливочного масла, разогретых на паровой бане.

#### Рецепт 13

Сделать 5–8 сидячих ванночек из крепкого отвара шелухи лука (коричневого цвета) с добавлением 25 г водного экстракта мумие на каждую ванночку.

#### Рецепт 14

Требуется: 3 л кипятка, 1 стакан кипяченого молока, 100 мл водного экстракта мумие, 1 ст. л. подсолнечного масла, 1 ч. л. соды.

Приготовление. Кипяток окрасить марганцовокислым калием в светло-розовый цвет (обмакнуть влажную спичечную головку в

порошок марганцовокислого калия и растворить его в воде), добавить молоко, водный экстракт мумие, подсолнечное масло, соду.

Применение. Ванну принимать в неглубоком тазике. Температура состава должна быть максимальной, в пределах терпимости; продолжительность процедуры – около часа, пока не остынет вода. Проводить процедуру лучше перед сном. Полный курс лечения – 12–16 ванн. В народе считается средством, эффективным для всех видов геморроя и во всех его стадиях.

#### Рецепт 15

Требуется: 100 г меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Растворить мед в воде.

Применение. Пить смесь 1 раз в день.

#### Рецепт 16

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Залить мед стаканом кипятка, хорошо перемешать.

Полученную смесь варить на медленном огне 10–15 мин.

Применение. Целебное снадобье принимать по 1–2 ст. л. 7–8 раз в день.

#### Рецепт 17

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. листьев полыни.

Приготовление. Мед залить кипятком, добавить полынь и варить на медленном огне 15–20 мин.

Применение. Полученный отвар принимать по 1 ст. л. натощак. Хранить целебное снадобье в темном прохладном месте.

#### Рецепт 18

Требуется: 2 ч. л. высушенных листьев подорожника, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Подорожник залить кипятком и поставить в темное место на 3–4 ч. В полученный настой добавить 1 ст. л. меда.

Применение. Тщательно перемешав, принимать по 1 ст. л. после еды.

Хранить лекарственное средство в темном прохладном месте.

#### Язвенные колиты различного генеза

Колит – это воспаление слизистой оболочки толстой кишки, которое возникает и как самостоятельное заболевание, и как заболевание-спутник. Клинические проявления колита многообразны,



слагаются из ряда местных нарушений работы кишечника, расстройств органов пищеварения и общего состояния организма. Одним из наиболее распространенных симптомов колита понос. Работа кишечника убыстряется, дефекация происходит несколько раз в день, консистенция каловых масс жидкая. Каловые массы нередко содержат слизь, или даже кровь и гной. Типичными считаются поносы, наступающие рано утром, нарушающие сон больного. В ряде случаев при хронических колитах наблюдаются не поносы, а запоры, часто сменяющиеся поносами. Нередко больных беспокоит метеоризм, они жалуются на болезненное вздутие, ощущение тяжести, громкое урчание и переливание, причем боли успокаиваются при отхождении кишечных газов и дефекации. Однако в целом при колитах не характерны сильные боли. Язвенный колит одно из наиболее тяжелых хронических заболеваний. Его происхождение еще пока не до конца ясно. Вероятно, что язвенный колит следствие перенесенной вирусной инфекции, поразившей органы желудочно-кишечного тракта. Типичный симптом при язвенном колите примесь к калу слизи, крови и гноя. Больных беспокоят боли в животе, в области крестца и копчика, усиливающиеся при дефекации. В более тяжелых случаях в периоды обострения наблюдается субфебрильная температура, больные худеют, у них наблюдается анемия. Окончательный диагноз ставят после рентгенологического исследования.

Заболевание протекает хронически в течение нескольких лет, обострения сменяются ремиссиями.

Лечение язвенного колита должно быть комплексным и довольно продолжительным. Мумие в настоящее время одна из немногих пищевых добавок, которая зарекомендовала себя как прекрасное средство в комплексном лечении колитов.

Существует несколько видов язвенных колитов, различающихся по этиологии и клинической картине, при каждом виде заболевания следует применять особую схему приема мумие.

При язвенных колитах мумие назначают по 0,3 г в сутки внутрь: по 10 мл 1 %-ного раствора 2 раза в день, и третью часть суточной дозы в виде свеч. При соблюдении данной схемы отмечается исчезновение явлений желудочно-кишечной диспепсии, достаточно четко выявляются противовоспалительные, спазмолитические,

местноанестезирующие и стимулирующие регенерацию тканей свойства.

На больных с сопутствующей вегето-сосудистой дистонией препарат оказывает седативное воздействие. При неспецифическом язвенном колите должен быть пройден курс 25–30 дней. После лечения, проведенного таким образом, наблюдаются ранние проявления регенерации тканей на катарально-язвенной поверхности слизистой оболочки толстой кишки. Мумие ускоряет процесс снятия воспаления, но применять его все же лучше в комплексе с традиционными медикаментами.

Хронический энтероколит лечится таким же образом. При хорошем терапевтическом эффекте эрозивно-гемморагический процесс в толстой кишке сворачивается полностью в конце второй недели лечения, изъязвление исчезает на 4–5 неделе. Неприятные симптомы заболевания исчезают существенно раньше. Прекращаются поносы и запоры, исчезают боли уже в течение первых двух недель лечения, только изредка, при особенно запущенных формах, на это требуется больше времени. В течение первой недели нормализуется температура тела. При умеренной или выраженной анемии у больных, принимающих мумие, наблюдается нормализация содержания эритроцитов и гемоглобина в крови.

Больные колитом при явлениях болей в области заднего прохода, жжении, зуде и пощипывании, чувстве распираания в животе должны принимать мумие местно в виде свечей по 0,1 г вещества на свечу 3 раза в день. Это снимает воспалительные явления, исчезают эрозии и язвы, язвенная поверхность слизистой оболочки толстой кишки покрывается рубцовой тканью, прекращаются спастические и болевые явления. Препарат в этих случаях тем более полезен, поскольку обычно восстановление структуры слизистой оболочки толстой кишки после проведенного традиционными медикаментами лечения несколько отстает от клинического эффекта. Для скорейшего излечения рекомендуется также продолжить диспансерное, санаторное лечение, а иногда и провести повторный курс лечения в стационаре.

Мумие несколько нарушает жизнь и развитие микрофлоры кишечника, поэтому после курса лечения следует регулярно употреблять кисломолочные напитки типа «биокефир» или «бифидок».

Профилактические курсы препарата после перенесенного язвенного колита не предусмотрены.

Мед прекрасно излечивает гиперацидный (повышенная кислотность желудочного сока) и гипоацидный (пониженная кислотность желудочного сока) гастрит. Остановлюсь подробнее на роли меда в борьбе с этими заболеваниями.

При гастрите частыми симптомами служат ощущение давления и распирания в животе после еды, изжога, тошнота, иногда тупая боль, снижение аппетита, неприятный вкус во рту.

При лечении этих заболеваний не забывайте, что народные средства, в том числе и мед, можно применять при хронических, а не при острых заболеваниях.

#### Рецепт 1

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан воды.

Приготовление. Растворить мед в воде.

Применение. При низкой кислотности желудка принимать смесь перед едой, поскольку она способствует выделению желудочного сока, и пища, поступившая после принятия раствора, усвоится легко и безболезненно.

#### Рецепт 2

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 стакан теплой воды.

Приготовление. Растворить мед в воде.

Применение. При гиперацидном гастрите, а также язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, сопровождающихся повышенной кислотностью принимать смесь за 1,5–2 ч до еды.

#### Рецепт 3

Требуется: 100 г меда, 1 1/2 стакана сока черной редьки, 2 ст. л. листьев сирени и 1/2 стакана водки.

Приготовление. Смешать мед, сок черной редьки, листья сирени, залить их водкой.

Применение. Втирать в больные места.

#### Диспептические явления

Порой, не страдая никакими серьезными заболеваниями желудочно-кишечного тракта, люди испытывают дискомфорт, связанный с проявляющимися время от времени диспептическими явлениями. Это может быть изжога, периодическая тошнота, отрыжка. При появлении этих симптомов следует немедленно обратиться к

врачу, так как зачастую они указывают на некое серьезное заболевание, но иногда просто являются реакцией организма на временные неблагоприятные факторы.

Часто диспепсические явления возникают во время перенесения вирусных и бактериальных инфекций; также могут стать реакцией на нерегулярное питание, незначительное пищевое отравление. Иногда сопровождают беременность. Мумие прекрасно помогает избавиться от этих неприятных симптомов, поскольку идеально нормализует обмен веществ и регулирует работу желудка и кишечника.

#### Рецепт 1

Требуется: 0,2 г мумие, 1 ст. л. чая или кипяченой воды.

Приготовление. Мумие растворить в чае или воде.

Применение. Принимать вне зависимости от приема пищи 2 раза в день:

утром и вечером перед сном в течение 24–26 дней. Симптомы пропадают полностью через 10–15 дней с момента начала лечения, повторного курса не требуется.

#### Рецепт 2

Требуется: 2 г мумие, 1 л дистиллированной воды.

Приготовление. Мумие растворить в 1 л дистиллированной воды.

Применение. Пить натошак по 100 мл раствора в сутки, желательнее разделить дозу на 2 раза. При неприятных вкусовых ощущениях запивать сырой водой. Курс – 10 дней.

#### Рецепт 3

Требуется: 0,1 %-ный раствор мумие.

Приготовление и применение. При нулевой кислотности применять 0,1 %-ный раствор мумие. Пить по 1 стакану 3 раза в день перед едой. Курс лечения – 14 дней. Расчет общей дозы на курс производить по схеме 150 мг на 1 кг веса. В данном случае препарат способствует возникновению положительных тканевых реакций, в результате чего происходит усиление секреции желудочно-кишечного тракта.

#### Рецепт 4

При подозрении на начало гастрита принимать по 0,1 г мумие 3 раза в день. Если процесс начинается на фоне повышенной секреции желудочного сока, мумие принимать за 1,5 ч до еды, при пониженной – за 30 мин до еды, при нормальной – за 45–50 мин до еды. Курс лечения

– от 16 до 20 дней, в зависимости от запущенности процесса. На один курс требуется 4–6 г вещества. Если начать лечение вовремя, возможно полное восстановление секреторной деятельности желудка без отрицательных последствий в дальнейшем.

## **Заболевания печени и желчного пузыря**

### Почечно-каменная болезнь

Почечно-каменная болезнь связана с образованием в почках, вернее, в чашечках и лоханках, камней, что вызывает разнообразные изменения в почках и мочевых путях.

Причины возникновения камней в почках изучены недостаточно.

Определенную роль играют нарушения обмена: фосфорно-кальциевого, щавелевой кислоты, мочевой кислоты и реже аминокислот. Важными факторами образования мочевых камней являются инфекции и нарушение выделительной функции почками и мочевыми путями кальция и фосфатов. Камни из фосфата кальция образуются при избыточном выделении его почками при рН мочи около 7,0. Усиленное выделение солей щавелевой кислоты и образование камней из оксалата кальция обусловлены избыточным образованием оксалатов и избыточным поступлением с пищей щавелевой кислоты или веществ, формирующих оксалаты (например, при приеме больших доз аскорбиновой кислоты). Оксалаты выпадают в осадок при рН мочи около 5,5.

Образование солей мочевой кислоты наблюдается при нарушении ее обмена (подагре), при заболеваниях, сопровождающихся распадом собственных белков, и при избыточном поступлении с пищей так называемых пуриновых оснований. Камни из солей мочевой кислоты образуются при рН мочи ниже 5,5, а при рН выше 6,2 они растворяются. Реже образуются камни другого химического состава. Часто мочевые камни имеют смешанный состав. Для образования камней необходимы определенные условия: наличие мочевой инфекции и застой мочи. Камни почки вызывают не только воспаление слизистой оболочки лоханки и чашечек, но и вторичный нефрит. Инфекция и закупорка мочевых путей усугубляют патологические изменения и нарушают функции почки.

Иногда болезнь протекает скрыто и обнаруживается случайно при рентгенологическом исследовании по другому поводу, а ее первые признаки появляются тогда, когда камень имеет большие размеры, а

больной отмечает лишь тупые неопределенные боли в поясничной области.

Чаще всего при небольшом камне заболевание проявляется приступами почечной колики, а в период между приступами – тупыми болями, изменениями в моче, отхождением камней и песка. Тупая боль в поясничной области усиливается при длительной ходьбе, во время тряской езды, после поднятия тяжестей, но чаще без определенных причин. Поскольку больной часто применяет грелку (после чего боль утихает), можно видеть «мраморную» окраску кожи в области над пораженной почкой. Наличие гноя в моче – нередкий симптом заболевания, который наряду с обнаружением бактерий свидетельствует об инфицировании камня. Нарушение оттока мочи может сопровождаться повышением температуры тела, симптомами интоксикации. Грозным осложнением почечно-каменной болезни является анурия (отсутствие мочи). Она может быть результатом закупорки мочевых путей с обеих сторон (или единственной почки).

Наряду с возникновением в почках камни могут образовываться в мочевом пузыре или попадать туда с мочой. Камни в мочевом пузыре часто не сопровождаются какими-либо симптомами, однако могут привести к развитию воспаления.

#### Рецепт 1

Требуется: 3 редьки, 1 ст. л. меда, 3 ч. л. сока золотого уса.

Приготовление. Редьку натереть, сок отжать, хорошо смешать с медом и соком золотого уса.

Применение. Принимать от 1/3 – 1/2 до 1 стакана в день. До одного стакана доходить постепенно. Предупреждает образование камней в почках.

#### Рецепт 2

Требуется: 1 стакан отвара полевого хвоща (1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка и варить на слабом огне 15–20 мин), 1 ст. л. сока редьки с медом. Приготовление и применение. выпить отвар полевого хвоща. Затем сесть в теплую ванну на 20–30 мин.

После ванны лечь в постель и принимать через каждые 2 ч 1 ст. л. сока редьки с медом.

#### Рецепт 3

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 2 ст. л. корня цикория, 1 ст. л. зверобоя, 1 ч. л. полыни горькой, сахар или мед.

Приготовление. Смесь трав залить кипятком и керосином и настаивать 20–30 мин, предварительно укутав. В процеженный травяной настой положить сахар или мед по вкусу, тщательно размешать.

Применение. Настой рекомендуется принимать обязательно горячим, при желчнокаменной болезни по 1/2 стакана 3 раза в день перед приемом пищи.

#### Рецепт 4

Требуется: 1 ст. л. очищенного керосина, 1 ст. л. листьев крапивы, 1 ч. л. корней крапивы, 1 ст. л. листьев зверобоя, 800 мл воды, сахар или липовый мед.

Приготовление. Заварить сухие измельченные корни крапивы кипятком с керосином, накрыть крышкой и настаивать 3–4 ч. Листья крапивы и зверобоя залить кипятком, кипятить на небольшом огне в течение 20–25 мин, настаивать около 1 ч. Процедить через слой марли. Процеженный настой и отвар охладить до комнатной температуры, подсластить медом или сахаром.

Применение. Принимать по 1/3 стакана 2–5 раз в день в зависимости от тяжести заболевания за 10 мин до приема пищи. Такой лечебный чай улучшает работу печени, усиливает процессы желчеотделения.



## **Заболелания мочеполовой системы**

### **Климакс**

Климакс обусловлен возрастной перестройкой женского организма. Процессы инволюции охватывают ЦНС и эндокринные железы. У большинства женщин климактерический период протекает без выраженных расстройств. Однако нередко его течение осложняется, что выражается повышенной возбудимостью, лабильностью настроения, нарушением сна, головокружениями, повышением АД, вегетативно-сосудистыми расстройствами (приливами и др.). У 8 – 10 % женщин климакс протекает патологически: частые приливы (до 10–20 раз в сутки и более), внезапное ощущение жара, значительное повышение АД, ожирение, нарушения водно-солевого и других видов обмена, нервно-психические изменения. Климакс и климактерический невроз нередко сопровождаются дисфункциональными маточными кровотечениями.

### **Рецепт 1**

При климаксе пить мумие по 0,2 г натоцак за 30 мин до еды. Четыре 10-дневных курса с перерывами в 2–3 дня нормализуют самочувствие, давление, уменьшают потливость, возвращают хорошее настроение. Через 2–3 месяца цикл приема рекомендуется повторить для закрепления результатов.

### **Миома матки**

Миома матки – доброкачественная опухоль, образующаяся из гладкомышечной ткани матки. Развитие опухоли связано с нарушениями в эндокринной системе организма. Узлы могут располагаться в теле (95 %) и шейке (5 %) матки.

Обычно возникает у женщин старше 30 лет. Заболевание проявляется циклическими кровотечениями, на фоне которых нередко наблюдаются ациклические маточные кровотечения, обусловленные развитием подслизистого узла или сочетанием опухоли с дисфункциональным маточным кровотечением. Если же опухоль растет в сторону мочевого пузыря и прямой кишки, то появляются симптомы сдавления этих органов. Рост опухоли относительно медленный. Миома матки может осложниться перекрутом ножки узла,

некрозом узла, кровоизлиянием. Необходимо знать, что при быстром росте опухоли, обильных маточных кровотечениях, приводящих к анемии, симптомах сдавления смежных органов, подслизистой миоме, миоме шейки матки, некрозе узла опухоли, перекруте ножки узла показана операция.

#### Рецепт 1

Требуется: 375 г алоэ, 10 г индийского лука, 625 г любого натурального меда, 675 мл красного вина.

Приготовление. Взять 375 г алоэ (растение должно быть как минимум трехлетним; перед срезом его не поливать 5 дней), измельчить на мясорубке с 10 г индийского лука, добавить 625 г любого натурального меда и 675 мл красного вина (предпочтительнее кагора).

Все это смешать и поставить на 5 суток в холодильник (или в другое темное и прохладное место).

Применение. Средство добавлять в ванну по 150 г. Тот же состав, но без индийского лука, можно употреблять внутрь. Срок лечения от 2–3 недель до 1,5 месяцев.

#### Рак матки и яичников

Виды злокачественных новообразований матки – это рак шейки матки и рак тела матки. В настоящее время в экономически развитых странах отмечается рост заболеваемости раком тела матки при одновременном снижении заболеваемости раком шейки матки. Это положение полностью относится и к России. Если несколько десятилетий назад частота рака шейки матки превышала частоту заболеваемости раком тела матки в 10–15 раз, то сейчас наблюдается обратная картина: уровень заболеваемости раком тела матки сегодня в 1,5–2 раза выше, чем заболеваемость раком шейки матки.

Причинами возникновения рака тела матки считаются гормональные и обменные нарушения в женском организме. Заболевание чаще возникает у женщин, страдающих нарушением углеводного обмена (диабетом), гипертонической болезнью, ожирением. Последнее связано с тем, что жировые клетки способны вырабатывать женские половые гормоны, вызывающие чрезмерное разрастание тканей в организме женщины, в частности слизистой оболочки матки. Наиболее активно выработка гормонов происходит у женщин, у которых прекратилась менструальная функция. Однако

следует иметь в виду и то, что опухоль в организме женщины может возникнуть и без явных признаков гормональных нарушений.

Рак яичников считается очень коварным заболеванием. К сожалению, современный уровень развития медицинской науки далеко не всегда предполагает возможность диагностирования рака яичников на 1-й и 2-й стадиях заболевания, когда мероприятия по излечению были бы наиболее эффективны. Это касается не только России, но и всех развитых в экономическом отношении стран. В этих странах только у четверти женщин подобные заболевания выявляются на 1-й и 2-й стадиях.

К сожалению, у большинства женщин, страдающих этой патологией, опухоль обнаруживается уже на поздней стадии заболевания, когда имеет место обширное распространение опухоли.

Из подходов, позволяющих в какой-то мере улучшить раннюю диагностику, следует назвать прежде всего изучение семейной истории женщины. Есть семьи, в которых отмечается повышенная предрасположенность к заболеванию раком яичников, тела матки, молочной железы и толстой кишки. Женщины, в семьях, которых наблюдаются эти заболевания, должны чаще подвергаться осмотру врача, причем решающее значение в распознавании опухоли яичников принадлежит ультразвуковому компьютерному исследованию.

При лечении больных раком яичников ведущее место занимает хирургический способ в сочетании с применением противоопухолевых лекарственных средств. Однако результаты лечения еще далеки от идеала. Прежде всего каждой женщине необходимо вести здоровый образ жизни: каждый день начинать с утренней гимнастики, обливания, вовремя (не позднее 23 ч) ложиться спать – отдых должен быть полноценным. Из медикаментозных средств можно порекомендовать использование так называемых пероральных контрацептивов (гормональных препаратов в виде таблеток). Современные пероральные контрацептивы предохраняют от возникновения рака тела матки, яичников и, возможно, рака молочной железы. Следует особо отметить, что использование лекарственных препаратов не должно сочетаться с курением – фактором, способствующим развитию всех канцерогенных заболеваний.

При нарушении менструального цикла женщине необходима консультация врача для нормализации этой функции. Очень

неблагоприятным действием обладает искусственное прерывание беременности. Поэтому, если женщина не хочет иметь беременность, необходимо прибегать к средствам, предупреждающим ее, – прежде всего к пероральным контрацептивам. С успехом можно использовать и механические барьерные средства (презервативы).

Казалось бы, рак – тяжелейшее заболевание; что могут сделать с ним лекарства из обычных растений? В действительности это не так. Природа имеет в своем распоряжении лекарства на все случаи жизни. Многие из болезней, которые принято называть «болезни нашего века» – к ним относятся и раковые заболевания, – распространились потому, что мы ведем жизнь в больших городах, где все пропитано техногенными ядами; жизнь в постоянном стрессе, с неправильным питанием. Возвращение к природе, к ее средствам исцеления окажет благоприятное воздействие.

Посоветовавшись с врачом, начните принимать травяные ванны. Помните: онкологическим больным необходимо употреблять большое количество витамина С (он содержится в шиповнике, облепихе, яблочной кожуре, сладком перце, капусте). Ванны с веществами, богатыми витамином С и другими полезными веществами, если их принимать курсом, творят чудеса.

#### Рецепт 1

Требуется: 1/2 стакана сока лопуха, 1/2 стакана спирта, 100 г меда, 1/2 стакана настойки индийского лука.

Приготовление. Сок лопуха смешать со спиртом и медом. Настоять 7 дней.

Смешать с настойкой индийского лука.

Применение. Для ванны достаточно 2 ст. л. настойки.

#### Цистит и язва мочевого пузыря

Цистит – это простое воспаление мочевого пузыря, могущее повлечь за собой разнообразные осложнения.

Возбудители могут проникать в мочевой пузырь восходящим путем (при воспалительных заболеваниях мочеиспускательного канала, предстательной железы, семенных пузырьков, яичка и его придатков), нисходящим путем (при туберкулезном поражении почки), гематогенным путем (при инфекционных болезнях или наличии гнойного очага в организме), лимфогенным путем (при заболеваниях

половых органов). Зачастую цистит возникает как воспалительная реакция на переохлаждение на фоне общей ослабленности организма.

Различают острый и хронический циститы. Острый цистит характеризуется тем, что возникает обычно внезапно и развивается стремительно. Основные его симптомы: частые болезненные мочеиспускания и боли внизу живота. Иногда в конце акта мочеиспускания выделяется капелька крови. Боль может ощущаться постоянно, но чаще связана с актом мочеиспускания. В связи с учащенными позывами к мочеиспусканию больные не в состоянии долго удерживать мочу. Иногда симптомы наблюдаются в течение 2–3 дней и проходят сами, но чаще острый цистит даже при лечении длится до 6–8 дней, реже – до 10–15. Если к концу второй недели симптомы не исчезают, это повод подумать о наличии сопутствующего заболевания, которое поддерживает воспалительный процесс и требует дополнительного обследования.

Для тяжелых форм острого цистита (флегмонозный, гангренозный, геморрагический) характерны признаки общей интоксикации. К ним относятся: высокая температура, озноб, потеря аппетита, слабость. На этой стадии цистит может перейти в новое качество.

При длительном течении цистита, когда больной не получает адекватного лечения, может возникнуть язва мочевого пузыря. Это заболевание протекает уже по типу хронического цистита, проявляется болями в области мочевого пузыря, учащенным и болезненным мочеиспусканием, периодической примесью крови к моче. От острого цистита заболевание отличается длительностью и постепенным ухудшением общего состояния больного. В период ремиссии больной чувствует легкую постоянную усталость, может проявляться анемия. Течение болезни – длительное с обострениями, во время которых человек чаще испытывает боль, а мочеиспускание становится еще более частым (иногда до нескольких десятков раз в сутки). У женщин обострение язвы мочевого пузыря чаще наступает в предменструальном периоде.

При язве мочевого пузыря помогает мумие благодаря своим чудесным свойствам повышать скорость и качество регенерации тканей.

Рецепт 1

Мумие принимать 3 раза по 0,2 г, растворенным в теплом молоке, а на ночь раствором 1 г на 100 мл теплой воды делать спринцевание. Курс – 9 дней. На полный курс лечения требуется примерно 15 г вещества.

#### Рецепт 2

Требуется: 2–3 г мумие, 1 стакан горячей воды.

Приготовление. В стакане горячей воды развести 2–3 г мумие.

Применение. Делать спринцевание раствором при обострении болей, но не чаще 3 раз в сутки. Боли и рези исчезают в течение 10 мин.

Попутно посоветую принимать курс из спринцеваний 1 %-ным раствором в теплой воде. Курс – 10 дней. Сочетать с приемом того же раствора внутрь по схеме:

1. 7 дней по 30 капель 3 раза в день;
2. 7 дней по 1 ч. л. 3 раза в день;
3. 7 дней по 1,5 ч. л. 3 раза в день.

Пить до еды. Запивать минеральной водой.

Противопоказаний такие схемы приема препарата не имеют – при условии, что дозы будут соблюдаться четко.

В течение года после выздоровления необходимо принимать мумие в целях профилактики. Обычно это делают по общей схеме по два курса приема ранней весной и осенью, примерно в октябре, с наступлением холодов.

#### Рецепт 3

Раздражение мочевого пузыря, или цистит, прямо скажу, явление малоприятное. От постоянных болезненных позывов и болей внизу живота можно избавиться, воспользовавшись рецептами наших далеких предков. Требуется: 2–3 ч. л. кукурузных рылец или черенков вишни, 1 стакан кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Заварить смесь стаканом кипятка и поставить в теплое место на 5–6 мин, после чего добавить мед, тщательно перемешать.

Применение. Принимать целебное снадобье каждое утро натощак.

При обострении лекарство можно принимать несколько раз в день.

## Другие заболевания

### Аллергия

Аллергия – это такие нарушения в иммунной системе человека, при которых нейтральные вещества воспринимаются как токсичные и на них следует реакция: насморк, боль в горле, одышка, повышение температуры. Механизмы возникновения аллергии пока не до конца изучены, но общеизвестно, что чаще всего аллергию вызывают летучие вещества и микротела: цветочная пыльца, пыль, шерсть животных, табачный дым, летучие химические соединения.

Мумие – сильнейшее средство из арсенала народной медицины, борющееся с аллергией.

#### Рецепт 1

Требуется: 1 г мумие, 1 л воды.

Приготовление. Мумие развести в воде.

Применение. Принимать раствор следует 1 раз в сутки утром: детям 1–3 лет – по 50 мл, 4–7 лет – по 70 мл; 8 лет и старше – по 100 мл раствора. Если аллергия продолжает беспокоить, можно повторить прием днем, уменьшив дозу вдвое. Следует помнить, что в таких концентрациях мумие обладает мочегонным и послабляющим действием.

Действие препарата может быть очень сильным: многие симптомы исчезают в первые дни лечения, несмотря на это бросать лечение не надо. Необходимо принимать мумие не менее 20 дней подряд. Авиценна, который применял лекарство в качестве средства от аллергии, рекомендовал проводить профилактические курсы лечения по 20 дней весной и осенью.

### Воспаления глаз

Если ваши глаза начинают слезиться, устают, быстро краснеют, если беспокоит резь в глазах, это очень часто свидетельствует о том, что переутомление или какая-то инфекция вызвали конъюнктивит. Постарайтесь не перегружать глаза, время от времени давайте им отдых. Отрывайтесь от работы, чтобы несколько минут посидеть с закрытыми глазами, расслабив веки. Очень помогает и гимнастика для глаз: нужно несколько раз энергично поводить глазами вправо – влево,

вверх – вниз, посмотреть очень далеко, а затем сразу на очень близкий предмет.

Очень хорошо помогает при болях в глазах, особенно если простуда прошла, а боли в глазах и утомляемость остались, употребление по утрам меда (2 ч. л. на стакан воды). Это укрепляет глазные мышцы, обогащает организм минеральными веществами, что является необходимой профилактикой конъюнктивита.

Если у вас воспалились глаза, то посоветую вам делать почаще медовые примочки.

#### Рецепт 1

Требуется: 1 ч. л. меда, 1,5 стакана кипятка.

Приготовление. Мед залить кипятком и варить на сильном огне до тех пор, пока не останется 1 стакан.

Применение. Полученное лекарство остудить и, смочив им ватный тампон, протирать глаза как можно чаще.

#### Рецепт 2

Требуется: 1 ст. л. меда, 50 мл настоя чайного гриба.

Приготовление. Развести мед в теплом растворе чайного гриба.

Применение. Намочить в этом растворе марлевую салфетку и наложить на 20 мин на веки.

#### Гепатит

Гепатит – это общее название воспалительных заболеваний печени. Сюда включают обычно и циррозы печени, иногда – дистрофические поражения печени. Ввиду тесной связи печени со многими другими органами, гепатит часто сочетается с поражениями селезенки, желчного пузыря, желудка, кишечника, поджелудочной железы, почек, нервной системы. Болезнь протекает или как самостоятельное заболевание, или следствие другого общего заболевания. Гепатит бывает острым и хроническим, протекать с различной степенью выраженности симптомов и различными симптоматическими комплексами.

Если поставлен диагноз «гепатит», важно быстро и эффективно помочь печени. В этом деле хорошо зарекомендовали себя многие пищевые добавки. Мумие положительно влияет на функционально-структурные показатели органов пищеварения при патологии печени, поэтому может быть рекомендовано как вспомогательное средство при



гепатите, улучшающее самочувствие больного и восстанавливающее многие утраченные вследствие болезни функции.

В результате введения препарата в желудок в тканях толстой кишки нормализуется выделение углекислоты, а в тканях тонкой кишки усиливается потребление кислорода, восстанавливается дыхательный коэффициент печени, понижается содержание сахара в крови.

#### Рецепт 1

Приготовить 3 %-ный водный раствор мумие из расчета 1 курс – 21 день; пить по следующей схеме:

1. 7 дней по 30 капель, увеличивая до 60 капель – 3 раза в день;
2. 7 дней по 1 ч. л. – 3 раза в день;
4. 7 дней по 1 ч. л., уменьшая до 30 капель – 3 раза в день.

Запивать соком, чаем или минеральной водой.

#### Глаукома

Глаукома – стойкое аномальное повышенное внутриглазное давление, требующее тщательного лечения. Глаукому следует лечить в стационаре и ни в коем случае не заниматься самолечением. Возможны только применения безопасных пищевых добавок с разрешения врача. Мумие улучшает состояние тканей глаза и потому может быть применено при глаукоме, если это не противоречит выбранной схеме лечения.

#### Рецепт 1

Требуется: 0,2 г мумие.

Приготовление и применение. Рекомендуется прием мумие внутрь по 0,2 г 2–3 раза в день за 30 мин до еды. 10 дней приема чередовать с 5 днями отдыха. Всего имеет смысл провести 3–4 курса.

#### Рецепт 2

Требуется: 0,2 г мумие, 0,5 стакана свекольного сока.

Приготовление и применение. За 1 ч до приема пищи 2 раза в сутки принимать по 0,2 г сухого мумие, запивая свекольным соком. Лекарство принимать строго в одно и то же время. Для значительного улучшения состояния достаточно пройти 3–4 курса по 10 дней с пятидневными перерывами между ними.

#### Головная боль

Это не такое простое заболевание, как можно подумать. Если голова болит каждый день или боль настолько невыносима, что

человек «лезет на стенку», следует обследоваться у врача.

Иногда головная боль – первый симптом серьезного заболевания, а лечение всегда лучше начинать как можно быстрее, не откладывая.

Впрочем, я говорю о «бытовой» головной боли, которая не влечет за собой никаких серьезных последствий, но сильно портит настроение, мешает работать и отдыхать. Вначале разберемся, что болит. Головная боль может быть двоякого происхождения: следствием спазма сосудов и спазма мышц головы.

Второй вид довольно распространен среди практически здоровых людей, проводящих много времени за компьютером, за письменным столом, за рулем, у телевизора. Больной ощущает на голове словно бы давящий обруч. Лоб, виски и затылок болят одинаково сильно. У людей, которым приходится много времени проводить склонившись над столом, часто болят шея и затылок. Врачи называют такое недомогание «болью напряжения». Этот вид головной боли самый распространенный, и его легко снять. Для того чтобы голова перестала болеть, нужно расслабить мышцы. Сделать это можно множеством способов, поэтому у каждого человека свой любимый метод борьбы с этим недугом.

Вариант первый: расслабиться: включить релаксационную музыку, повторить про себя несколько фраз из аутотренинга, полежать с закрытыми глазами, думая о приятном, «приказать» всем группам мышц расслабиться. Вскоре головная боль исчезнет без следа. Существует несколько вариантов специального аутотренинга от головной боли. Лягте, закройте глаза и представьте, что вы на морском пляже. Волны плещутся у ног, и каждая волна уносит частичку головной боли. Сосредоточьтесь на своей головной боли. Какая она? На что похожа? Находится ли в одном месте головы или «плавает» вокруг? Представьте, что боль – это вода, которая постепенно растекается по шее, по плечам, стекает вниз по рукам к кончикам пальцев. Позвольте всей боли стечь в ладони, а затем просто стряхните ее.

Вариант второй: если вы чувствуете, что сильно устаете, сидя на своем рабочем месте, и после этого у вас появляется тяжесть в затылке и давящая боль, попросите сделать вам массаж, лучше всего с эфирным маслом мяты. Механическое воздействие на напряженные мышцы разгонит молочную кислоту и снимет боль. Поможет и

гимнастика: наклоны головы вправо-влево, движения плечами, круговые движения головой.

Вариант третий: если у вас проблемы со зрением и голова начинает болеть после того, как сильно устают глаза, потрите виски бальзамом и, втирая его круговыми движениями, одновременно делайте зарядку для глаз. Повторяйте пальцами те движения, которые вы делаете глазами: массируйте виски вверх-вниз, вправо-влево, по часовой стрелке, против часовой стрелки. Встаньте у окна, посмотрите вдаль и вдохните, приподняв плечи. Переведите взгляд на оконное стекло и выдохните, сильно опустив плечи. Эти упражнения повторяйте несколько раз, пока не почувствуете улучшение.

Другое дело, если причина головной боли кроется в спазме сосудов. Такая головная боль обычно появляется при смене погоды у метеочувствительных людей, при изменении артериального давления. Болью мозг сигнализирует, что его сосуды сужены и в ткани из крови поступает мало кислорода.

#### Рецепт 1

Требуется: 0,2 г мумие, 40 мл молока, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать мумие, мед и молоко.

Применение. Принимать смесь 2 раза в сутки утром натощак и вечером перед сном. Курс составляет 25 дней, при запущенной стадии мигрени его назначают с повторениями через 10 дней.

#### Рецепт 2

Требуется: 2 г мумие, 10–12 г воды.

Приготовление. Растворить мумие в воде.

Применение. При головных болях различного происхождения раствором протереть лоб, виски и ноздри. После протирания полежать 5–8 мин. В течение 10 мин боль проходит или значительно ослабевает.

#### Рецепт 3

Требуется: 2 ч. л. меда, 0,5 стакана воды.

Приготовление. Смешать мед и воду.

Применение. Пить данную смесь 4–6 раз в день.

#### Рецепт 4

Для лечения мигреней используют пчелиный яд – апитоксин.

Лечение обычно проводится следующим образом. В первый день больной подвергается ужалению одной пчелой, во 2-й – двумя и так далее до 10-го дня. Жало пчелы следует извлекать спустя 1 мин после

ужаления, но можно оставлять и на более длительное время, при этом доза яда несколько возрастет. После первого курса лечения, т. е. после получения больным яда 55 пчел, следует сделать перерыв на 3–4 дня, а затем продолжать лечение, прикладывая ежедневно по 3 пчелы сразу. За 2-й курс лечения (1,5 месяца) больной получает яд примерно 140–150 пчел. При наступлении заметного улучшения срок лечения можно сократить. Одновременно с ужалениями рекомендуется употреблять мед по 25 – 100 г в сутки, применять физиотерапевтические процедуры (ванны, массаж), лечебную гимнастику – все это усиливает действие пчелиного яда.

#### Заболевания кроветворных органов

Серьезные проблемы с кроветворными органами зачастую являются врожденными, но иногда возникают в результате различных происшествий. Так, лучевая болезнь в различных своих видах всегда отрицательно сказывается на способности организм восполнять количество красных кровяных телец. Это зачастую и становится причиной медленной смерти от лучевой болезни. Но и эта болезнь излечима. Мумие значительно смягчает течение лучевой болезни, оказывая стимулирующее и общеукрепляющее действие на весь организм. Препарат сглаживает картину лучевого поражения, ускоряет восстановление показаний крови. Считается, что повышает выживаемость при лучевой болезни, хотя этот факт еще пока не доказан масштабными клиническими исследованиями.

#### Рецепт 1

При поражениях кроветворных органов различного происхождения пить 3 %-ный раствор мумие по схеме:

1. 10 дней по 1 ч. л. 3 раза в день, 5 дней перерыв;
2. 10 дней по 1,5 ч. л. 3 раза в день, 5 дней перерыв;
3. 10 дней по 1 ст. л. 3 раза в день, 5 дней перерыв;
4. 5 дней по 1,5 ст. л. 3 раза в день.

После полного цикла лечения увеличивается число эритроцитов, лейкоцитов и гемоглобина в крови, восстанавливается количество кровяных телец за счет возобновления нормальной работы костного мозга, увеличивается количество ядродержащих клеток костного мозга и селезенки, что в конечном итоге залог выздоровления.

Следует особо отметить, что мумие не панацея от всех болезней, поэтому при приеме лекарства, даже если заметно его активное

положительное влияние, нельзя отказываться от традиционного медикаментозного и другого лечения.

#### Заикание

Конечно же, заикание – это болезнь, прежде всего психического плана, и потому поддается лечению психотерапией и седативными средствами. Народная медицина знает массу рецептов микстур и бальзамов от заикания. Приведу здесь рецепты препаратов мумие с медом от заикания в надежде, что народная мудрость вопреки утверждениям официальной медицины поможет кому-то избавиться от неприятного недуга.

#### Рецепт 1

Требуется: 0,4 г мумие, 5,2 г меда.

Приготовление. Приготовить 2 смеси мумие с медом (пропорции 1: 5 и 1: 8).

Каждая смесь должна содержать ровно по 0,2 г экстракта.

Применение. Сильно концентрированную смесь принимать утром, слабо концентрированную – вечером. Лечение проводить в течение 4 месяцев.

#### Рецепт 2

Требуется: 0,2 г мумие, 4 г меда.

Приготовление. Смешать мумие и мед.

Применение. Смазывать язык раствором мумие с медом.

#### Мастит

Мастит (греч. «мастос» – «сосок», «грудь») – воспаление молочной железы. Острые маститы чаще всего встречаются у женщин в период после рождения ребенка. Обычно достаточно легкой простуды, чтобы у роженицы возник мастит. В клиническом течении острого мастита различают следующие формы: серозный начинающийся мастит, острая инфильтративная форма, абсцедирующая, флегмонозная, гангренозная. Эти формы, сменяя одна другую, могут являться фазами течения воспалительного процесса.

Обычно заболевание начинается внезапно, почти всегда в одной из молочных желез. Появляются озноб, температура 38,5 – 39 °С, явления общей интоксикации – головная боль, снижение аппетита, потеря сна и др. Ранним симптомом служит появление болей в молочной железе, которые вначале носят локализованный, а затем разлитой характер. Количество молока резко уменьшается, молочная

железа увеличивается в размерах, кожа вначале нормальной окраски, затем появляется гиперемия. При пальпации определяется резко болезненное уплотнение.

При гнойном мастите состояние становится более тяжелым, особенно в случаях, когда нагноение принимает разлитой характер – флегмонозный мастит. Образующиеся гнойники локализуются либо поверхностно, либо в глубине молочной железы. На коже часто видны расширенные вены, красные полосы. Общее состояние тяжелое. Температура доходит до 39–40 °С с большими суточными колебаниями, озноб усиливается.

Иногда в тяжелых случаях заболевание осложняется сепсисом со смертельным исходом. При гангренозной фазе показана ампутация. При адекватном и своевременном лечении наступает полное выздоровление без последствий для жизни и здоровья матери и ребенка. Лечение следует начинать при первых симптомах. Зачастую продолжение кормления ребенка больной грудью снимает опасность дальнейшего прогрессирования заболевания, поскольку это ликвидирует застой в груди – один из факторов риска.

Если заболевание перешло в серозную стадию, показаны тепловые процедуры – влажное и сухое тепло в виде согревающего компресса, грелок, повязок с камфарным маслом, различного рода согревающими бальзамами. В значительной степени случаев благодаря своевременному, правильно проведенному лечению удается в начальных серозных и инфильтративных стадиях заболевания ликвидировать воспаление.

#### Рецепт 1

Требуется: 10 г печеного лука, 20 г меда.

Приготовление. Смешать лук и мед.

Применение. Эту массу прикладывать к груди, накрыть полиэтиленовой пленкой и привязать.

Повторять эту процедуру следует 2–3 раза в день, держа лекарственную смесь по 30 мин и смывая затем теплой водой.

#### Неврастения, стресс, переутомление

Ох, уж эти стрессы... Все мы живем в такое время, когда стрессов избежать просто невозможно, как ни старайся. Понервничали, устали, перегрузили себя на работе – и вот уже все признаки стресса, а то и неврастении налицо: и настроение плохое, и жизнь не радует, и все

вокруг только раздражает. Конечно, если вы пережили очень сильный стресс или он носит продолжительный характер, то требуется очень серьезный подход: бывает, приходится и всю жизнь перестраивать, чтобы устранить из нее разные травмирующие ситуации и факторы. Если это сделать не удастся, значит, нужно научиться хотя бы по-другому относиться ко всему, что вызывает у вас стресс, а это дело длительное и непростое. Кроме того, борьба со стрессом требует обычно изменений и в режиме работы и отдыха, и в питании и дополнительных занятий спортом и физкультурой, и пребывания на свежем воздухе.

В общем, непростое это дело – борьба со стрессами. И, конечно, одним-единственным, даже самым замечательным средством, неврастению не вылечишь. Необходим комплексный подход. И все же мед поможет.

Особенно он эффективен, если вы пережили какой-то кратковременный стресс, или болезнь, или просто сильно переутомились, и все это еще не успело дать каких-то серьезных отрицательных последствий. В организме еще не начались разрушительные процессы, связанные со стрессом. Если организм просто ослаблен и ему нужна помощь и поддержка в восстановлении, меда даже без применения каких-то других лекарств сможет помочь ему в этом, и очень эффективно. Ведь что нужно организму для восстановления? Ему нужны вещества, способные укрепить ослабленные защитные силы, повысить иммунитет и общий тонус организма, взбодрить его. Со всеми этими задачами мед успешно справляется благодаря уникальному комплексу полезных веществ и витаминов, которые в нем содержатся. Можно с уверенностью сказать, что мед и маточное молочко – лучшие средства для восстановления сил организма после перенесенных стрессов и заболеваний.

#### Рецепт 1

Требуется: 1–2 ч. л. меда.

Приготовление и применение. Начните употреблять мед по 1–2 ч. л. натощак сразу после пробуждения в течение месяца, и нервное напряжение вскоре исчезнет.

#### Рецепт 2

Требуется: 250 мг маточного молочка, 100–120 г медового сиропа.

Приготовление. Смешать маточное молочко и медовый сироп.

Применение. Принимать по 1 ч. л. за 30 мин до еды.

Рецепт 3

Требуется: 20 мг маточного молочка, 40 мг водки.

Приготовление. Маточное молочко развести водкой.

Применение. Принимать этот раствор по 5 – 10 капель 2–3 раза в день за 1,5 ч до еды.



## Онкологические заболевания

Под онкологическими заболеваниями понимают целый ряд болезней, поражающих самые разные органы человеческого тела. Они имеют различное происхождение и порой различные симптомы, но их основе лежит злокачественной опухоли в том или ином органе. Злокачественная опухоль склонна к неограниченному росту и имеет возможность метастазирования, чем и отличается от доброкачественных новообразований, поскольку она начинает паразитировать в организме человека, разрушая его. Организм не может бороться с опухолью сам, так как рост и размножение опухолевой клетки ничем не отличается от аналогичных процессов в клетке органа или ткани, находящейся в процессе регенерации.

Естественная регенерация – это смена поколений красных кровяных телец, полностью заменяемых новыми в течение 120 дней. Внутренняя выстилка кишечника, обновляющаяся за несколько дней. А также заживление ран, срастание костей. Регенерация нужна организму, но ее механизм устроен так, что каждый раз процесс восстановления останавливается, достигнув завершения. В норме действуют неизученные пока механизмы, с одной стороны стимулирующие рост и регенерацию, а с другой – вызывающие торможение и остановку этого процесса, когда в нем больше нет необходимости. Нарушение этого алгоритма ведет к образованию злокачественной опухоли. Опухолевая клетка становится невосприимчивой к сигналам регуляции роста и может существовать изолированно от других клеток, практически как самостоятельный организм. Это свойство дает возможность раковой клетке, оторвавшись от места появления, перенестись с кровью в другой орган и, начав там размножаться, дать метастаз.

Когда удастся определить механизм прекращения роста и регенерации клеток, будет изобретено лекарство от рака. Пока известно, что для инициализации опухолевого роста необходимы условия, ослабляющие защитные силы организма, и потому в основе своей консервативная противораковая терапия направлена на то, чтобы укрепить защитные силы организма.

Малоизвестный факт: каждый день из-за различных ошибок в системах организма, под влиянием вредоносных внешних и внутренних факторов в теле каждого человека рождается до 10 миллионов клеток, способных образовать злокачественную опухоль, но иммунная система тут же уничтожает их. Только при очень сильном ослаблении иммунитета у злокачественной клетки появляется возможность укрепиться и размножиться. Обычно причиной возникновения опухолей становятся вирусы, вредные химические вещества – канцерогены, радиация, курение, алкоголизм, плохая экологическая обстановка и другие факторы. Проще говоря, главной причиной того, что люди подвержены онкологическим заболеваниям, их образ жизни. Особенной опасности подвержены жители больших городов. Раковые заболевания часто являются причиной смерти людей молодого возраста.

Онкологические заболевания – бич нашего времени, но не нужно думать, что рак – неминуемая смерть. При адекватном лечении рак в любой стадии излечим, хотя иногда это бывает нелегко. Нельзя также забывать, что в предраковом состоянии возможность быстрого излечения высока и процесс проходит бесследно.

Для профилактики и при лечении раковых заболеваний большое внимание следует уделять фитотерапии и другим консервативным методам лечения, одобренным врачом. Ведь каждый организм индивидуален, поэтому средства, подходящие одним, противопоказаны другим. Главное в испытании новых средств лечения – убедиться в их безопасности для себя.

В последнее время исследователи пришли к выводу, что пожилым людям следует использовать мумие крайне осторожно. Биологически активные вещества средства способны активизировать рост предполагаемой опухоли. Именно поэтому немолодым людям с подозрением на онкологические заболевания, препараты мумие лучше не принимать, хотя в некоторых случаях они способны положительно влиять на процесс реабилитации онкологических больных.

Мумие снимает воспалительные процессы, поэтому подходит как средство укрепления иммунитета в период между курсами лечения, а также снимает болезненные симптомы в случаях рака кости и позвоночника.

Рецепт 1

Требуется: 1 упаковка мумие.

Приготовление и применение. Упаковку лекарства поместить в стакан без воды и поставить в холодильник. Охладив вещество до температуры +5 °С, распаковать его и, отрезав кусочек величиной с пшеничное зерно, положить под язык и рассасывать, как валидол. Когда мумие растворится, выпить воды, чтобы сбить горечь во рту. При повышенном давлении принимать 1 кусочек в день утром за 30 мин до еды. При нормальном или нестабильном давлении принимать по 2 зерна в день, при пониженном – 3–4 зерна перед каждым приемом пищи.

Схема приема следующая: 10 дней – прием, 10 – перерыв, 10 дней – прием, 10 – перерыв, 10 дней – прием, 30 – перерыв, при необходимости курс можно повторить.

Профилактический прием мумие при онкологических заболеваниях не проводится.

Ослабление памяти

Причины ослабления памяти могут быть самыми разными – это и атеросклероз, и сильный стресс, и переутомление, и эмоциональное перенапряжение. Чтобы улучшить память, надо, конечно, в первую очередь выявить причину и лечить основное заболевание. Но пока вы выясняете, что же с вами происходит, попробуйте регулярно пить раствор меда. Это поможет вам улучшить не только память, но и быстроту реакции, и работоспособность, и способность сосредотачиваться.

Полезно пить по стакану теплой воды с медом во время каждого приема пищи. Только не ждите, что этот напиток поможет вам очень быстро, что вы выпьете 1–2 стакана, и память сразу улучшится. Нет, конечно, такого чуда не произойдет. Поэтому проявите упорство, настройтесь на долгое и постоянное употребление, сделайте это нормой жизни. Многие почему-то считают, что есть какие-то средства, позволяющие быстро избавиться от любых, даже самых сложных недугов. В некоторых случаях не слишком тяжелые болезни действительно удается одолеть за короткий срок. Но подумайте вот о чем: ведь причины заболеваний мы чаще всего накапливаем в своем организме очень долго – годами неправильно питаемся, мало двигаемся, не бываем на свежем воздухе, поддаемся вредным привычкам, подвергаемся разным стрессам. Если болезнь мы

наживаем долго, как же можно вылечиться от нее одновременно? Для этого нужно время, силы и упорство.

Чтобы вылечить ослабление памяти, нужно подумать не только о средствах народной медицины, и о том, что именно можно изменить в вашей жизни. Ведь что-то привело к такой неприятности, значит, пора исправляться. Придется поменьше нагружать себя, может быть, даже сменить работу, да и тренировать память не помешает. Кроме того, необходимо следить, чтобы ваше питание было полноценным, непременно включать в свой рацион блюда, богатые витамином В12 (рыбу, молоко, сыр, квашеную капусту), никотиновой кислотой (ржаной хлеб, орехи, постное мясо, бобовые, сыр, соя). Многие витамины содержатся в целебном меде, но не все и не всегда в достаточном количестве. И, конечно, нужно ли об этом говорить, что при ухудшении памяти следует раз и навсегда категорически отказаться от алкоголя и курения. Ведь если вы злоупотребляете алкоголем и табаком, то не исключено, что причина проблем с памятью состоит именно в этом. Постоянную усталость в наше время ощущают все большее и большее количество людей. Со всевозможными стрессами приходится сталкиваться на каждом шагу, а постоянные стрессы заметно истощают даже самый здоровый организм. Кроме того, очень часто мы не щадим себя, опасаясь безработицы и стараясь всеми силами удержаться на работе, пусть даже ценой перегрузок. Да и дороговизна жизни, чего греха таить, заставляет все чаще и чаще задумываться о деньгах, о том, как пополнить бюджет семьи, как заработать, и толкает нас на перегрузки – на поиски побочных заработков. И сегодня очень многие люди постоянно отказывают себе в отдыхе. Помните все же, что нельзя слишком поддаваться стрессам, не стоит переживать из-за пустяков, а необходимо почаще расслабляться и думать о хорошем. Лучше всего помогает общение с природой, с животными, занятия любимым хобби.

Кроме того, не забывайте, что все время работать на износ нельзя, нужно хотя бы время от времени позволять себе отдых и расслабление. Если вас уже настигла хроническая усталость, значит, вам придется все же подумать о коренном изменении своего образа жизни.

Помните, что при хронической усталости нельзя есть мучное и сладкое, за исключением меда. Поэтому мед становится настоящей палочкой-выручалочкой. Он удовлетворяет потребность в сладком, но

при этом приносит организму не вред, как большинство сладких блюд, а только пользу. Поэтому и подслащивать различные блюда желательно не сахаром, а медом. Кроме того, при хронической усталости нужно есть побольше рыбы и бобовых.

#### Рецепт 1

Требуется: 0,5 стакана меда, 3 ст. л. настоя чайного гриба.

Приготовление. Растворить мед в настое чайного гриба.

Применение. Съедать по 2 ч. л. смеси перед сном. Это успокаивает нервы, снижает усталость, напряжение и помогает лучше уснуть, если вас к тому же еще и мучит бессонница.

#### Рецепт 2

Требуется: 0,5 стакана воды, 2 ч. л. меда.

Приготовление. Растворить мед в воде.

Применение. Пить смесь перед сном.

#### Рецепт 3

Требуется: 32 г цветочной пыльцы, 1 стакан воды, 1 ч. л. меда.

Приготовление и применение. Суточная доза делится на 3 приема.

Дозировать пыльцу удобно ложками: 1 ч. л. содержит 5 г сухой неразмолотой пыльцы, 1 дес. л. – 10 г, 1 ст. л. – 15 г пыльцы. Пыльцу лучше запивать водой, подслащенной медом. Ее можно принимать в течение всего года курсами по 1–1,5 месяца, с перерывами на 7 – 10 дней.

#### Отложение солей

Один из видов нарушения обмена веществ – отложение солей в организме. Избыток поваренной соли и других кристаллизующихся веществ вызывает подагру (отложение солей в суставах), отложение солей на стенках сосудов и другие аномалии, причиняющие массу неудобств больным.

Мумие и мед – прекрасные помощники в борьбе с этим недугом.

#### Рецепт 1

Требуется: 5 г мумие, в 100 г жидкого меда.

Приготовление. Мумие растворить в меде, подогрев смесь не более чем до 40 °С.

Применение. Полученной смесью смазывать пораженные участки.

Одновременно принимать препарат мумие внутрь по обычной схеме с той только разницей, что между десятидневным курсом делать не более чем трехдневный перерыв.

## Пародонтоз

Пародонтоз – патологический процесс полости рта, который начинается незначительным увеличением чувствительности десен. В дальнейшем развивается их кровоточивость, десны припухают, ноют. Позже в процесс переходит на корни зубов, и слизистую оболочку полости рта. Зубы могут расшатываться, терять прочность.

Мумие снимает воспаление и улучшает трофику тканей, поэтому его прием во время пародонтоза поможет стабилизировать процесс, а по прохождении нескольких полных курсов возможно полное излечение. Препарат способствует быстрому устранению основных симптомов заболевания, ликвидации местных воспалительных реакций, улучшению общего состояния и самочувствия больных, стойкому приостановлению прогрессирования основного патологического процесса в альвеолярном отростке челюстей, улучшению трофики десен и слизистой оболочки рта. Микробиологические исследования показали, что средство уничтожает болезнетворные бактерии в 3 раза быстрее, чем антибиотики или алоэ с витамином В.

Вот несколько рецептов лечения пародонтоза с мумие.

### Рецепт 1

Требуется: 0,2 г мумие, 40 мл молока, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Мумие растворить в молоке с медом.

Применение. 0,2 г мумие принимать внутрь 1–2 раза в день (один раз – обязательно перед сном) в течение 25 дней. Одновременно накладывать 5 %-ный водный раствор на десны.

### Рецепт 2

Требуется: 2,5 г мумие, 100 мл воды.

Приготовление. Мумие растворить в воде.

Применение. Полоскать рот раствором утром и на ночь. Раствор проглатывать.

### Рецепт 3

Проводить электрофорез 4 %-ным раствором мумие по 20 мин при силе тока 2–5 микроампер 1 раз в день, курс – 10 сеансов.

### Рецепт 4

Если же просто болит зуб, следует воспользоваться таким рецептом.

Требуется: 0,1 г мумие.

Приготовление. Размять в пальцах мумие.

Применение. Полученную массу положить на больной зуб, в кариозную полость, если причина боли – кариес, вокруг зуба, если болит залеченный зуб или зуб под коронкой. Мумие не рассасывать и не трогать. Боль исчезнет после растворения вещества: через 15–20 мин. При флюсе для снятия воспаления необходимо провести 3–4 процедуры.

Сахарный диабет

Сахарный диабет – это заболевание эндокринной системы, возникающее из-за недостатка инсулина и характеризующееся грубым нарушением обмена углеводов, а также другими нарушениями обмена веществ. Сегодня 130 млн людей на планете больны сахарным диабетом, из них россияне составляют 8 млн. Инсулин необходим для поддержания нормального уровня сахара в крови, он способствует поступлению глюкозы в клетки, регулирует белковый обмен, стимулируя синтез белков из аминокислот и их транспорт в клетки, уровень глюкозы в крови и выполняет ряд других функций.

Таким образом, нормальная жизнедеятельность организма без достаточного количества инсулина невозможна. В настоящее время известно 2 типа сахарного диабета. Сахарный диабет первого типа – инсулинозависимый. Этой формой диабета в основном страдают молодые люди в возрасте до 30 лет.

Второй тип диабета – инсулинонезависимый, или диабет пожилых людей. У таких больных инсулин вырабатывается, и, соблюдая диету, ведя активный образ жизни, они могут добиться того, что довольно продолжительное время уровень сахара будет соответствовать норме, а осложнений благополучно удастся избежать.

У больных сахарным диабетом первого типа наблюдается повышение сахара (глюкозы) в крови – гипергликемия, появляется глюкоза в моче (глюкозурия). Основными симптомами заболевания являются также выделение большого количества мочи (полиурия), жажда (полидипсия), повышение аппетита (полифагия), но вместе с тем больные жалуются на похудание и слабость. Одной из причин похудания является нарушение белкового обмена.

На ранних стадиях сахарного диабета у больных появляются экзема, фурункулез, развиваются пародонтоз, грибковые заболевания.

Сахарный диабет второго типа намного чаще встречается у пожилых людей. При этом типе диабета поджелудочная железа вырабатывает мало инсулина. К тому же восприимчивость клеток к инсулину снижена.

У больных сахарным диабетом второго типа наблюдаются гипергликемия, ожирение, гипертония (повышение артериального давления). У таких пациентов развиваются сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, инфаркт миокарда), диабетическая ретинопатия (снижение зрения), нейропатия (снижение чувствительности, сухость и шелушение кожных покровов, боли и судороги в конечностях), нефропатия (выделение с мочой белка, нарушение функций почек).

К осложнениям сахарного диабета относятся: кетоацидоз, кетоацидотическая кома, гипогликемические состояния и гипогликемическая кома, гиперосмолярная кома, а также диабетическая нефропатия, диабетическая нейропатия, диабетическая ретинопатия, диабетическая остеоартропатия, задержка физического и полового развития, инфекционные осложнения. Стоит напомнить, что при наличии такого недуга, как сахарный диабет, нельзя забывать про диету. Прием лекарства не должен сопровождаться употреблением углеводов, зато количество белков ни в коем случае не должно сокращаться. Это может привести к ослаблению организма и прочим осложнениям. На время лечения следует исключить из рациона такие продукты, как сахаросодержащие фрукты, в частности виноград и изюм, не употреблять сладкие напитки наподобие кока-колы.

#### Рецепт 1

Требуется: 0,2 г мумие.

Применение. Рекомендуется пить 2 раза в день (утром за 1 ч до еды, вечером перед сном) по 0,2 г в растворе. Схема приема стандартная: 10 дней приема на 5 дней перерыва. На полный курс лечения потребуется 10–12 г вещества.

На время проведения курса сильно уменьшается жажда, чрезмерное выделение мочи, перестает мучить головная боль, исчезает отечность, снижается или полностью нормализуется давление, больной не так быстро утомляется. Если проявляется индивидуальная реакция в виде тошноты, следует отнести прием препарата на время после еды и принимать, запивая раствор стаканом минеральной воды.



Недавно была разработана специализированная схема приема мумие при сахарном диабете. Вот она:

Пить 3,5 %-ный раствор с молоком или фруктовым соком по схеме:

1. 10 дней по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды;
2. 10 дней по 1,5 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды;
3. 5 дней по 1,5 ст. л. 3 раза в день за 30 мин до еды.

#### Рецепт 2

Требуется: 1 лист золотого уса, 3 стакана воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Взять лист золотого уса длиной не менее 20 см, измельчить, залить крутым кипятком. В эмалированной кастрюле кипятить смесь около 5 мин на слабом огне. Затем оставить кастрюлю в теплом месте, через 5–6 ч процедить, добавить мед.

Применение. Принимать отвар внутрь 3–4 раза в день за 40 мин до еды по 50–70 мл. Хранить отвар можно в холодильнике, в стеклянной посуде.

#### Флюсы и опухоли десны

При флюсе и вообще опухолях десны необязательно идти к стоматологу, тем более что судьба может забросить вас в такие места, в которых рядом просто не окажется нужного вам специалиста. Тогда вам помогут такие рецепты.

#### Рецепт 1

Требуется: 100 г свежего меда, 1 старый ржавый гвоздь.

Приготовление. Налить на дно кастрюли мед. Взять старый ржавый гвоздь, раскалить его докрасна на огне и положить в мед. Через некоторое время вы заметите, как рядом с гвоздем появится густое черное вещество. Именно это вещество и является поистине целебным.

Применение. Смазать им больные десны. Через 2–3 такие процедуры нарыв прорвется, а опухоль спадет.

## **Глава 3. Мумие, прополис и мед в косметологии**

## **Использование мумие в косметологии**

Общеизвестно, что мумие применяется в медицине с давних пор, и теперь вы тоже знаете о его удивительных свойствах. Но чудодейственный природный бальзам может быть полезен и в других областях, например, в косметике. Фитокосметика популярна в наше время, применяемые в ней природные вещества невозможно синтезировать в лабораторных условиях. Все чаще в разнообразных продуктах по уходу за лицом и телом применяются экстракты целебных трав, соки и эфирные масла растений, также пчелиный воск и мумие. Вещество эффективно применяется в лечебной, профилактической и ежедневной косметике. В аптеках или специализированных магазинах продается косметика, содержащая мумие, а в домашних условиях можно приготовить несложные косметические средства самостоятельно.

### **Уход за кожей**

Мумие очень полезно для кожи лица, особенно ослабленной неблагоприятными внешними условиями. Так, наутро после хорошо проведенного праздника кожа становится вялой, приобретает нездоровый оттенок. В этом случае вам помогут следующие рецепты.

#### **Мазь для вялой кожи**

Требуется: 100 г воды, 5 г мумие.

Приготовление. Растворить мумие в воде.

Применение. Мазь наносить на кожу лица, шеи, рук тонким слоем. Спустя полчаса промокнуть лицо салфеткой и стереть остатки мази с помощью легкого косметического молочка. Состав нормализует обменные процессы в коже, возвращает ей упругость и здоровый цвет. На основе мази можно приготовить несколько несложных рецептов.

#### **Мазь для сухой кожи**

Требуется: 50 г мази с мумие, 25 г сливочного масла.

Приготовление. В исходную мазь добавить сливочное масло.

Применение. Мазь нанести на кожу лица тонким слоем, снять остатки через 30 мин.

Такой вариант мази справляется с сухостью кожи, разглаживает неглубокие морщины.

#### Мазь от пигментных пятен

Требуется: 50 г мази с мумие, 15 г сметаны, 15 г отвара петрушки.

Приготовление. Мазь смешать со сметаной и отваром петрушки.

Применение. См. предыдущий рецепт.

Состав не только омолаживает кожу, но и помогает избавиться от небольших пигментных пятен, пятен от неровного загара и т. д.

#### Мазь для чувствительной кожи

Требуется: 50 г мази с мумие, 10 г масла лаванды.

Приготовление. Мазь смешать с лавандовым маслом.

Применение. См. предыдущий рецепт.

Препарат улучшает кровообращение, снимает чувство жжения, гиперчувствительность кожи.

#### Лечение волос

С давних пор известно о благотворном влиянии препарата на волосы. При их выпадении, облысении, секущихся волосах полезен ополаскиватель с этим чудесным веществом. В народе известно множество таких рецептов. Приведу некоторые из них.

#### Средство для укрепления волос

Требуется: 1 г мумие, 100 мл настоя лопуха, 100 мл настоя мяты, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Мумие растворить в настое лопуха и мяты. Настой приготовить следующим образом: корни лопуха и листья мяты взять в равных пропорциях. 1 ст. л. смеси заварить, как чай, в стакане крутого кипятка. Когда смесь остынет до температуры не более 40°, можно растворить в ней мумие.

Применение. Смесь 1 раз в день втирать в кожу головы, не споласкивая.

#### Средство для укрепления и лучшего роста волос

Требуется: 10–20 измельченных корней лопуха, 1 стакан кипятка, 1 г мумие на 100 мл отвара.

Приготовление. Корни лопуха заварить стаканом кипящей воды, напаривать 10–15 мин на самом маленьком огне, настоять, процедить, добавить 1 г мумие на каждые 100 мл отвара.

Применение. Полоскать этой смесью голову после мытья.

#### Средство для густоты волос

Требуется: 1 ст. л. сока алоэ, 1 ч. л. чесночного сока, 1 ст. л. меда, 0,4 г мумие, 2 желтка, по 3 ст. л. крапивы и хвоща, 1 л кипятка.

Приготовление. Сок алоэ, чеснока и мед перемешать, растворить в смеси мумие. Добавить желтки и размять состав деревянной ложкой.

Применение. Нанести состав на кожу головы, равномерно распределив расческой, но не втирая. Надеть на голову купальную шапочку, намотать поверх шапочки теплый платок. Состав смыть через 20 мин, тщательно прополоскав волосы (яичный желток имеет свойство склеивать и немного осветлять волосы). После основной процедуры можно провести дополнительное ополаскивание отваром из крапивы и хвоща полевого (3 ст. л. смеси в пропорции 1: 1 залить 1 л кипятка, настоять 30 мин). Желательно использовать при неприятных ощущениях от маски. Проводить все процедуры необходимо 5 дней подряд.

## **Использование меда и прополиса в косметологии**

Красавицы далекого прошлого использовали мед для того, чтобы продлить свою молодость, сохранив юные краски лица, нежные руки, великолепную грудь и, конечно же, изящные ножки.

Настало время остановиться поподробнее на косметических свойствах пчелиного меда.

У многих современных людей отмечаются серьезные проблемы с кожей, причем от них не спасают даже самые дорогие средства. Кожа сохнет, шелушится, на ней легко возникают раздражения, раньше времени появляются морщины. Кожа быстро становится дряблой, тонкой, как пергамент. В чем причина? Только в неправильном уходе. А точнее – в частом использовании мыла. Мыться, конечно, необходимо, важно знать только, как и чем именно, и каким образом при этом избегать неприятных последствий.

Дело в том, что от природы наша кожа сама позаботилась о своей защите от неблагоприятных внешних воздействий и от преждевременного старения, от раздражения и инфекции: тонкий незаметный слой кожного сала и пота, покрывая кожу, создает защитную оболочку. Она естественна и благоприятна для кожи, но неблагоприятна для микроорганизмов своей кислой средой, защищающей кожу человека лучше любого крема. Мыло неизбежно разрушает эту защитную оболочку – ведь оно действует как щелочь. А щелочь, как мы помним из школьных уроков химии, нейтрализующе действует на кислоту, попросту уничтожает ее. Смывая мылом естественную защитную оболочку, мы сами делаем свою кожу уязвимой, а потом пытаемся защитить ее косметическими средствами, причем, увы, далеко не всегда успешно. А в действительности нужно просто вернуть коже ее естественное природное состояние – возратить ей кислую среду защитной оболочки! Так что же теперь, не мыться? – спросите вы. Нет, конечно. Без мыла обойтись невозможно. Но если уж мы постоянно разрушаем защитную кислую среду своей кожи, следует хотя бы время от времени ее восстанавливать. И лучшего средства, чем мед, для этого не найти. Его можно

использовать для умывания и ополаскивания, для приготовления масок, лосьонов, и для ухода за волосами и кожей головы. Мед не только восстанавливает естественную кислую среду кожи, но и разглаживает морщины, освежает и тонизирует кожу, улучшает кровообращение, стимулирует выделительные функции кожи. Вспомните, сколько в меде содержится витаминов и других полезных веществ! Ни одно косметическое средство по своему составу не в состоянии с ним конкурировать.

Косметические средства с использованием меда рекомендуются для любого типа кожи. Выберите рецепты, подходящие лично вам лучше остальных – и начинайте помогать своей коже.

С древнейших времен до нас дошли рецепты самых разнообразных косметических средств для лица, рук, ног и даже волос. Полагаясь на опыт предков, современные косметические салоны тщательно изучили состав каждой маски и сделали вывод, что они удивительны и приносят великолепные результаты в борьбе с морщинами, веснушками, пигментными пятнами на лице, с мозолями, шероховатостями, заусенцами, ломкостью ногтей, с усталостью, сухостью ног и с жирными, поврежденными волосами. Медовые маски готовятся из меда и на его основе с добавлением других веществ, всегда находящихся под рукой (мука, сок лимона, яичный желток). Я не стремлюсь приводить в главе сверхсложные, хоть и чудодейственные рецепты, компоненты которых очень трудно найти. Я лишь постараюсь снова доказать одну простую истину, гласящую, что все гениальное – просто, а потому, не задумываясь, творите маски, наносите их и продлевайте свою молодость.

Косметические маски для лица

Медовые маски для нормальной кожи

Очищающая и питательная маска с отрубями для нормальной кожи

Требуется: 1 ст. л. отрубей, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. березового сока.

Приготовление. Отруби смешать с предварительно разогретым на водяной бане медом, добавить березовый сок, хорошо перемешать.

Применение. Приготовленную смесь нанести на лицо и держать маску 30 мин. Смыть теплой водой. Рекомендуется проводить процедуру 1–2 раза в неделю.

Питательная маска с айвой для нормальной кожи

Требуется: 1 айва, 1 ч. л. растительного масла, 1 яичный желток, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Плод айвы очистить, мякоть натереть на терке или пропустить через мясорубку, смешать с растительным маслом, сырым взбитым желтком, добавить мед. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо и шею и оставить на 20 мин. Маску смыть прохладной водой. Следует проводить процедуру 1 раз в неделю.

Тонизирующая маска с липовым цветом для нормальной кожи

Требуется: 20 г липового цвета, 1/2 стакана воды, 1 ст. л. густого меда.

Приготовление. Липовый цвет залить холодной водой в эмалированной кастрюле, поставить посуду на огонь, довести до кипения и варить 15–20 мин. Затем отвар настаивать 30 мин, процедить, 1 ст. л. смешать с медом.

Применение. Нанести приготовленную смесь на лицо на 15 мин. Маску смыть теплой водой, затем лицо ополоснуть прохладной. Рекомендуется делать маску 1 раз в неделю, чтобы улучшить цвет лица и придать коже здоровый вид.

Очищающая и отбеливающая маска с калиной для нормальной кожи

Требуется: 3 ст. л. ягод калины, 1 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Ягоды калины пропустить через мясорубку или размять ложкой. В ягодную кашу добавить мед и свежевыжатый лимонный сок, хорошо размешать.

Применение. Нанести состав на лицо на 15 мин. Затем смыть теплой водой. Следует наносить маску 1 раз в неделю. Весной, при появлении веснушек – 2 раза в неделю.

Приведенные рецепты делают кожу нежной и бархатистой, а также предупреждают появление морщин. Так что, если даже у вас великолепная кожа, рекомендую периодически делать эти маски, дабы впоследствии не пришлось сожалеть о том, что вы могли предупредить увядание своего лица, но не сделали этого.

Медовая маска «нежная заря»

Требуется: 2 ч. л. меда.



Приготовление. Очистить кожу лица при помощи косметических сливок или специального очищающего крема. Растопить мед (желательно липовый) на водяной бане. Немного остудить.

Применение. Нанести на 15–20 мин на кожу лица. Во время действия маски рекомендуется полежать и расслабиться.

Снять маску с помощью ватного тампона сначала теплой, а затем холодной водой.

Маску делать не менее 2–3 раз в неделю, каждый раз заново приготавливая ее на водяной бане.

Медовая маска «минутка»

Требуется: 100 г меда, сок 1 лимона.

Приготовление. Растопить на водяной бане мед, после чего смешать его с соком лимона. Хорошо перемешать массу.

Применение. Нанести маску на кожу лица в теплом виде. Оставить маску на 10 мин, стараясь в течение этого времени не сокращать мышцы лица.

Смыть маску холодной водой.

Медовая маска «радость встречи»

Эту маску советуем наносить на лицо перед важной встречей, поскольку она придаст вашей коже то очарование, которое позволит вам склонить на свою сторону любого делового партнера, а также будет способствовать удачному наложению макияжа.

Требуется: 2 ст. л. муки, 1 яичный белок, 1 ч. л. свежего меда.

Приготовление. Муку смешать со взбитым белком 1 яйца. В полученную массу добавить мед и тщательно перемешать.

Применение. Тестообразную маску наложить на заранее очищенную кожу лица тонким слоем на 10–15 мин. Смыть теплой водой.

Медовая маска «ночной каприз»

Эту маску лучше всего наносить на кожу лица перед сном, поскольку после нее нежелательно наложение макияжа. «Ночной каприз» больше, чем любая другая маска для нормальной кожи, предупреждает появление морщин.

Требуется: 35–40 г меда, 90 г ячменной муки, 1 белок.

Приготовление. Мед, муку и взбитый в пену белок 1 яйца хорошо перемешать.

Применение. Полученную смесь нанести на предварительно тщательно очищенную кожу лица на 15–20 мин.

Смыть маску теплой водой при помощи ватного тампона.

Медовая маска «дальний путь»

Название этой маски говорит само за себя и наносить ее рекомендуется перед дальней дорогой. А ездить далеко нам, увы, приходится нередко, и не всегда условия во время поездки благоприятствуют уходу за кожей лица.

Требуется: 40 г меда, сок 1 лимона, сок 1 яблока.

Приготовление. Мед растопить на паровой бане, когда мед немного остынет, добавить взбитый яичный белок, сок лимона и яблока. Хорошо перемешать. Применение. Полученную массу нанести на кожу лица на 15–20 мин тонким слоем, после чего смыть водой. По истечении 10 мин можно накладывать макияж.

Оставшуюся медовую массу сложите в баночку с плотно закрывающейся крышкой и возьмите с собой в дорогу, нанося ее на лицо при любой предоставившейся возможности в течение 5 дней (столько дней она будет сохраняться при любой температуре).

Медовый лед «великолепный айсберг»

Эта маска не только способствует предотвращению морщин, но и расслабляет мышцы лица, помогая коже противостоять в течение всего дня различным потрясениям, поскольку они, к сожалению, в первую очередь отражаются на нашем лице.

Маска удобна и тем, что готовится на несколько недель вперед. Сохраняется она в морозильной камере и наносится на лицо каждое утро перед наложением макияжа.

Требуется: 3 ст. л. меда, 1 стакан кипятка, 2 ст. л. крепко заваренного чая, сок 1 лимона.

Приготовление. Развести мед 1 стаканом кипятка, добавить крепко заваренный чай и сок лимона. Тщательно перемешать, остудить, вылить в формочки для льда и поставить в морозильник.

Применение. По утрам протирать лицо кубиком медового льда, давая затем коже просохнуть. Питательный крем наносить после полного высыхания кожи.

Медовые маски при сухой коже лица

Если у вас на лице сухая или смешанная (сухая с нормальной) кожа, то приведенные ниже маски вам пригодятся непременно.

Хорошо известно, какие неприятные ощущения испытывает человек, когда кожа лица как бы тянется при каждой улыбке, моргании глаз и даже почесывании подбородка, а потому предлагаем вам несколько удивительных масок, главным компонентом которых является мед. Они не только позволят вам избавиться от постоянного ощущения стягивания, но предотвратят появление морщин и защитят от различного рода инфекций.

Увлажняющая маска-обертывание для сухой кожи с ромашкой

Требуется: 10 г цветков ромашки, 1 ст. л. сока пустырника, 1/3 стакана растительного масла, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Цветки ромашки тщательно растереть, смешать с соком пустырника, влить растительное масло и добавить мед.

Все тщательно перемешать.

Применение. В приготовленной смеси смочить кусок марли, сложенной в несколько слоев, в которой предварительно сделать отверстия для глаз и носа. Наложить маску на лицо и шею, накрыть сверху махровым полотенцем, держать 20 мин, затем марлю убрать, маску смыть теплой водой. Процедуру следует проводить еженедельно.

Увлажняющая и снимающая раздражение маска для сухой кожи с картофелем

Требуется: 1 картофелина, 1 ст. л. пшеничной муки, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Сырой картофель очистить, натереть на мелкой терке, в картофельную кашу добавить пшеничную муку, молоко и мед. Все тщательно перемешать.

Применение. Приготовленную смесь нанести на кожу лица и оставить маску на 20 мин. Затем смыть прохладной водой, а лучше отваром целебной травы (ромашки, календулы и т. п.) Маску следует делать при шелушащейся кожи 2 раза в неделю.

Увлажняющая маска для сухой кожи с дыней

Требуется: 50 г дыни, 1 ст. л. минеральной воды, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. С кусочка дыни срезать корку, мякоть размять вилкой. Добавить в дынную кашу минеральную воду и мед, все тщательно перемешать.

Применение. Нанести состав на лицо и оставить на 15 мин.

Маску смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо прохладной.

Рекомендуется делать процедуру 1 раз в неделю в теплое время года и 2 раза – в холодное. Маска не только интенсивно увлажняет кожу лица, но и питает ее.

Отбеливающая маска для сухой кожи с капустой

Требуется: 30 г листьев белокочанной капусты, 1/2 стакана молока, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Листья капусты немелко порезать, залить горячим молоком. Когда капуста размягчится, измельчить ее в кашицу. Добавить взбитый сырой желток и мед. Все тщательно перемешать.

Применение. Приготовленный состав нанести на распаренную кожу лица и оставить на 20 мин. Маску смыть теплой водой, ополоснуть лицо холодной. Процедуру рекомендуется проводить 1 раз в неделю.

Смягчающая и отбеливающая маска для сухой кожи с соком петрушки

Требуется: 100 г зелени петрушки, 2 ст. л. густой сметаны, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Зелень петрушки пропустить через мясорубку и отжать сок, смешать его со сметаной, добавить мед и все тщательно перемешать.

Применение. Приготовленную смесь нанести на кожу лица и шеи оставить на 20 мин. Маску смыть теплой водой. Маску рекомендуется делать 1–2 раза в неделю, чтобы отбелить пигментные пятна и веснушки.

Очищающая и отбеливающая маска для сухой кожи с отваром петрушки и яичным желтком

Требуется: 20 г зелени петрушки, 1/2 стакана воды, 1 ч. л. меда, 1 яичный желток.

Приготовление. Зелень петрушки измельчить ножом, залить холодной водой в эмалированной посуде, поставить на огонь, довести до кипения и варить в течение 10 мин. Затем отвар охладить, воду слить, а в разваренную кашицу добавить мед и взбитый желток. Все тщательно перемешать.

Применение. Приготовленный состав нанесите на лицо и оставить на 20 мин. Маску смыть теплой водой. Рекомендуется проводить процедуру 1 раз в неделю.

Питательная маска с хурмой для сухой кожи

Требуется: 1/2 хурмы, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. жидкого меда, 1 яичный желток, 1 ч. л. картофельного крахмала.

Приготовление. Мякоть хурмы пропустить через мясорубку, смешать с растительным маслом, медом и взбитым в пену желтком. Добавить крахмал и все хорошо перемешать.

Применение. Нанести приготовленную смесь на лицо и шею на 20 мин. Затем маску смыть теплой водой. Рекомендуется проводить процедуру 1 раз в неделю.

Питательная маска с клубникой для сухой кожи

Требуется: 1/2 стакана ягод клубники, 1 ст. л. сметаны, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Ягоды клубники размять, добавить сметану и мед. Все тщательно перемешать.

Применение. Приготовленную кашицу наложить на лицо на 15 мин. Маску смыть теплой водой, затем лицо ополоснуть прохладной. следует делать процедуру 1–2 раза в неделю.

Очищающая маска для сухой кожи с творогом

Требуется: 1 ст. л. творога залейте, 1 ч. л. меда, 1/2 ч. л. оливкового масла.

Приготовление. Творог соединить с медом и оливковым маслом, смесь тщательно размешать.

Применение. Нанести состав на лицо на 15 мин. Маску смыть теплой водой. Рекомендуется делать такую маску 1 раз в неделю.

Очищающая и успокаивающая маска для сухой кожи с малиной

Требуется: 2 ст. л. ягод малины, 1 яичный желток, 1 ст. л. жидкого меда.

Приготовление. Ягоды малины размять, добавить в ягодную кашицу сырой взбитый желток и мед. Смесь тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на лицо и оставить на 10–15 мин. Маску смыть прохладной водой. Рекомендуется делать процедуру 1 раз в неделю.

Очищающая маска для сухой кожи с белым вином

Требуется: 2 ст. л. зерен пшеницы, 1 ст. л. белого вина, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Пшеничные зерна растолочь, добавить вино, сырой взбитый в пену желток и мед. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести полученный состав на лицо и оставить на 15 мин. Маску смыть теплой водой. Рекомендуется делать процедуру 1 раз в неделю.

Питательная маска для сухой кожи со смородиной

Требуется: 3 ст. л. ягод красной смородины, 1 яичный желток, 1 ст. л. жидкого меда.

Приготовление. Ягоды смородины размять, смешать с сырым яичным желтком и медом. Все хорошо размешать.

Применение. Нанести смесь на кожу лица. Держать маску 15 мин, затем смыть теплой или прохладной водой. Делать маску рекомендуется 1 раз в неделю.

Питательная маска для сухой кожи с мякотью персика

Требуется: 1 средний персик, 2 ст. л. жирной сметаны, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Персик разделить на 2 половинки, удалить бобок, мякоть пропустить через мясорубку. В персиковую кашу добавить сметану и мед, все тщательно размешать.

Применение. Нанести смесь на лицо и шею и оставить на 15–20 мин. Затем маску смыть теплой водой. Делать процедуру следует 1 раз в неделю.

Тонизирующая яблочная маска для сухой кожи

Требуется: 1 среднее яблоко, 2 ст. л. густой сметаны, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Яблоко очистить, натереть на мелкой терке. Яблочную кашу смешать со сметаной и медом. Смесь тщательно размешать.

Применение. Приготовленную смесь нанести на кожу лица и оставить на 15 мин. Маску смыть теплой водой. Проводить процедуру рекомендуется 1–2 раза в неделю.

Медовая маска «аромат розы»

Эта маска носит такое чудесное название, потому что удаляется охлажденным настоем розы, надолго оставляющим на лице ощущение прикосновений лепестков прекрасного цветка.

Требуется: 1 ч. л. меда, 1 ст. л. сливок, 1 желток.

Приготовление. Растереть до белого цвета мед, сливки и желток.

Применение. Готовую смесь сразу же после приготовления нанести на лицо и шею на 20–30 мин. Во время действия маски

прилечь и закрыть глаза.

Смыть маску теплой водой, а затем ополоснуть лицо настоем розы (листья 2–3 бутонов залить 1 стаканом кипятка и поставить в темное место на 3–4 ч, после чего процедить и охладить).

Медовая маска «дневные заботы»

Маску рекомендуется наносить на кожу лица ежедневно перед утренним туалетом. Она на весь день защитит ваше лицо от неприятных ощущений сухости и придаст коже желаемые блеск и цвет.

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 желток.

Приготовление. Тщательно перемешать мед с сырым желтком.

Применение. Приготовленную массу сразу же нанести на предварительно очищенное лицо на 15–20 мин. Во время действия этой маски можно смело заниматься любыми делами, нисколько не боясь помешать ожидаемому эффекту.

Смыть маску теплой водой, а через 10–20 мин можно нанести макияж.

Медовая маска «свидание с любимым»

Очень часто, отправляясь на свидание, мы задаем себе вопрос: «А хорошо ли я выгляжу?» И, к сожалению, не всегда можем с твердой уверенностью ответить утвердительно. Особенно это часто бывает у женщин с сухой кожей лица. Они наносят макияж по нескольку раз, стараясь скрыть проблемные зоны лица. А не проще ли перед наложением макияжа нанести на лицо медовую маску для сухой кожи? Она поможет вашему свиданию пройти удачно и не вызовет ни малейшего беспокойства по поводу внешности.

Требуется: 2 ст. л. меда, по 1 ст. л. меда и кефира.

Приготовление. Растопить на водяной бане 2 ст. л. меда и смешать с небольшим количеством творога и кефира.

Применение. Приготовленную массу нанести на лицо на 10–15 мин.

Маску смыть теплой водой и через 20 мин наложить макияж.

Медовая маска «ягодка опять»

Маску с этим смешным названием рекомендуется делать при сухой, покрытой морщинами коже. Она несложна в приготовлении, зато результат после регулярного ее нанесения будет заметен уже через 2 недели.

Требуется: 2 ч. л. меда, 2 ст. л. кипяченой воды.

Приготовление. Тщательно перемешать мед и кипяченую воду. Получившуюся смесь растереть и прогреть в паровой бане.

Применение. Теплую маску нанести на лицо толстым слоем на 15–20 мин. Во время действия маски прилечь и накрыть лицо полотенцем с отверстием для глаз, губ и носа.

Медовая маска «чародейка»

Требуется: 2 ч. л. свежего меда, 2 ст. л. картофельной муки, сок половины лимона.

Приготовление. Смешать мед с картофельной мукой и соком лимона.

Применение. Получившуюся массу нанести на лицо и оставить на 10–15 мин.

Смыть маску сначала теплой, а затем холодной водой.

Маска не только улучшит состояние кожи лица, но и поможет разглаживанию самых глубоких морщин.

Наносить маску не реже 3–4 раз в неделю.

Медовые маски при жирной коже

Участки жирной кожи на лице, как это не прискорбно, встречаются у большинства людей. Найти их на своем лице совсем нетрудно, потому что характеризуются они излишним блеском и скоплением большого количества угрей. Очень часто они доставляют нам беспокойство.

Если у вас на лице есть такие проблемные зоны, то вам, конечно, не позавидуешь, но это не повод для переживаний. Жирность кожи можно уменьшить при помощи медовых масок, рецептами приготовления которых я с удовольствием поделюсь с вами.

Очищающая и стягивающая маска для жирной кожи с соком черешни

Требуется: 10 г косметической глины, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, 1/2 стакана ягод черешни.

Приготовление. Глину растереть, добавить в нее мед и свежесжатый лимонный сок. Ягоды черешни избавить от косточек, размять и отжать сок, влить сок в глиняно-медовую смесь. Все тщательно перемешать.

Применение. Приготовленный состав нанести на лицо и оставить на 10–15 мин. Затем маску смыть теплой водой, ополоснуть лицо прохладной.



Проводить процедуру рекомендуется 1–2 раза в неделю.

Очищающая и стягивающая маска с простоквашей для жирной пористой кожи

Требуется: 1/3 стакана ягод красной смородины, 2 ст. л. простокваши, 1 ч. л. густого меда.

Приготовление. Ягоды смородины размять, отжать сок и смешать с простоквашей, добавить мед. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на лицо и оставить на 20 мин. Маску смыть теплой водой, лицо ополоснуть прохладной. Следует проводить процедуру 1 раз в неделю.

Очищающая и стягивающая маска с соком винограда для жирной кожи

Требуется: 1/2 стакана ягод белого винограда, 1 яичный белок, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Ягоды смородины разделить пополам, удалить косточки, размять, отжать из мякоти сок. Смешать виноградный сок со взбитым яичным белком, добавить мед. Все тщательно перемешать.

Применение. Приготовленный состав нанести на лицо и шею и держать маску 20 мин. Смыть теплой водой, затем лицо ополоснуть прохладной. Процедуру следует делать 1–2 раза в неделю.

Очищающая и стягивающая маска для жирной кожи с листьями винограда

Требуется: 20 г листьев винограда, 1/2 стакана воды, 1 ст. л. жидкого меда.

Приготовление. Листья винограда измельчить, залить водой в эмалированной посуде, поставить ее на огонь, довести до кипения и снять с огня. Листья потолочь, воду слить, в кашлицу добавить мед и хорошо размешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на лицо и шею на 15–20 мин. Затем маску смыть теплой водой, лицо ополоснуть прохладной. Процедуру рекомендуется выполнять 1–2 раза в неделю.

Очищающая маска для жирной кожи с солью

Требуется: 20 г ягод красной смородины, 1 ч. л. жидкого меда, 2 ст. л. воды, 1/2 ч. л. соли.

Приготовление. Ягоды смородины размять в кашлицу. Мед развести в теплой воде, добавить соль, залить ягоды и тщательно размешать.

Применение. Приготовленный состав нанести на кожу лица и шеи и оставить на 10–15 мин. Маску смыть теплой водой, лицо ополоснуть прохладной. Процедуру следует проводить 1–2 раза в неделю.

Очищающая маска для жирной кожи с кукурузной мукой

Требуется: 1 яичный белок, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. муки.

Приготовление. Сырой белок взбить в пену, добавить мед и кукурузную муку, все хорошо перемешать.

Применение. Приготовленный состав нанести на лицо и шею и оставить на 20–25 мин. Маску смыть теплой водой, лицо ополоснуть прохладной. Рекомендуется проводить процедуру 1–2 раза в неделю.

Очищающая и стягивающая маска с минеральной водой для жирной кожи

Требуется: 1 ст. л. минеральной воды, 1 ст. л. густого меда.

Приготовление. Смешать минеральную воду с медом, смесь можно подогреть на водяной бане, чтобы легче было добиться однородной консистенции.

Применение. Нанести приготовленную смесь на лицо при помощи ватного тампона на 7–10 мин. Затем маску смыть теплой водой, лицо ополоснуть прохладной. Маску следует делать 1–2 раза в неделю.

Травяная маска для жирной пористой кожи

Требуется: 5 г сухой травы пустырника, 5 г листьев мяты, 5 г цветков ромашки, 1 стакан воды, 1/2 стакана овсяной муки, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Травяной сбор измельчить, залить кипящей водой и настаивать под крышкой 30 мин. Затем настоем процедить и выдержать в холодном месте несколько часов. После этого настоем подогреть, залить им овсяную муку. Хорошо перемешать, добавить мед и снова перемешать смесь.

Применение. Приготовленный состав нанести на лицо и шею толстым слоем, оставить на 20–25 мин. Маску смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо прохладной. Процедуру следует проводить 1–2 раза в неделю.

Очищающая маска с ягодным соком для жирной пористой кожи

Требуется: 1 ст. л. малинового сока, 1 ст. л. сока черной смородины, 2 ст. л. меда, 1 яичный белок.

Приготовление. Смешать малиновый и смородиновый сок, развести в нем мед. Смесь подогреть на водяной бане и тщательно

перемешать. Снять с огня и добавить взбитый в пену белок. Еще раз хорошо перемешать.

Применение. Состав нанести на кожу лица и шеи на 10–15 мин. Смыть маску теплой водой, лицо ополоснуть холодной. Такую маску следует делать 1 раз в неделю.

Отбеливающая и очищающая маска для жирной кожи с соком капусты

Требуется: 100 г белокочанной капусты, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. овсяной муки, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Капустные листья прокрутить через мясорубку и отжать сок. Подогреть на водяной бане молоко, развести в нем овсяную муку и мед, влить капустный сок. Когда состав приобретет однообразную консистенцию, снять с огня и слегка остудить.

Применение. Нанести приготовленную смесь на лицо, держать маску 15 мин. Смыть прохладной водой. Рекомендуется делать маску 1–2 раза в неделю.

Смягчающая маска для жирной кожи с лечебной грязью

Требуется: 30 г сухой лечебной грязи, 1 ст. л. молока, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Грязь растереть в порошок, смешать с молоком и медом до однородной консистенции.

Применение. Состав нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Маску смыть теплой водой, ополоснуть лицо прохладной. Маску следует делать 1–2 раза в неделю.

Смягчающая маска для жирной кожи с яблоком

Требуется: 1 зеленое яблоко, 1 ч. л. меда, 1/2 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Яблоко очистить, удалить сердцевину, мякоть натереть на терке или пропустить через мясорубку. В яблочную кашу добавить разогретый на водяной бане мед и свежий лимонный сок. Состав тщательно перемешать.

Применение. Смесь нанести на лицо и оставить на 20–25 мин. Маску смыть теплой водой. Рекомендуется проводить процедуру 1 раз в неделю.

Смягчающая маска для жирной кожи с лепестками розы

Требуется: 5 г сухих лепестков розы, 2 ст. л. сметаны, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Сухие лепестки розы растереть в порошок, соединить со сметаной и медом. Смесь размешать до получения однородной консистенции.

Применение. Приготовленный состав нанести на лицо и держать маску 15 мин. Смыть теплой водой. Рекомендуется проводить процедуру 1 раз в теплое время года и 2 раза – в холодное.

Отбеливающая маска для жирной кожи с яблочным уксусом

Требуется: 2 ст. л. пшеничной муки, 1 ст. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда, 1/2 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Развести пшеничную муку яблочным уксусом, добавить мед и лимонный сок. Смесь тщательно перемешать.

Применение. Приготовленный состав нанести на кожу лица и оставить на 25–30 мин. Маску смыть теплой водой, лицо ополоснуть прохладной.

Процедуру следует проводить 1–2 раза в неделю.

Огуречный крем для жирной кожи

Требуется: 1 огурец, 2 ст. л. молока, 1 ст. л. овсяной муки, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Очистить огурец от кожуры, отжать сок, смешать его с подогретым молоком. Развести в жидкости овсяную муку и мед. Состав поставить на огонь, подогревать до тех пор, пока мука и мед полностью не растворятся. Затем снять с огня и остудить.

Применение. Приготовленный состав нанести на лицо и шею, аккуратно втереть в кожу. Через 10 мин промокнуть остатки крема салфеткой. Кремом следует пользоваться ежедневно.

Смягчающая маска для жирной и нормальной кожи с йогуртом

Требуется: 3 ст. л. йогурта, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Йогурт соединить с разогретым на водяной бане медом, хорошо размешать. Затем выдержать смесь 30–40 мин в холодильнике и еще раз размешать.

Применение. Смесь нанести на кожу лица и оставить на 20–25 мин. Маску смыть прохладной водой. Рекомендуется проводить процедуру 1 раз в неделю в теплое время года и 2 раза – в холодное.

Очищающая маска для жирной и нормальной кожи с кислой капустой

Требуется: 20 г кислой капусты, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. пшеничной муки, 1/2 ч. л. соли.

Приготовление. Капусту измельчить, соединить с медом, пшеничной мукой и солью. Все тщательно перемешать.

Применение. Состав нанесите на лицо и шею и держать 15 мин. Маску смыть теплой водой, лицо ополоснуть прохладной. Рекомендуется делать маску 2 раза в неделю для жирной кожи и 1 раз – для нормальной.

Питательная маска с хурмой для жирной и нормальной кожи

Требуется: 1 хурма, 1 яичный белок, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Хурму очистить от кожицы, удалить косточку, мякоть пропустить через мясорубку. В кашицу добавить взбитый сырой белок и мед. Смесь тщательно размешать.

Применение. Нанести маску на лицо и держать 20 мин. Смыть теплой водой, лицо насухо промокнуть салфеткой или полотенцем, затем нанести питательный крем. Рекомендуется проводить процедуру не чаще 1 раза в неделю.

Медовая маска «счастливые будни»

Эту маску рекомендуется наносить каждое утро. Она поможет вам если не избавиться от жирных участков кожи на лице, то по крайней мере, уменьшить их жирность. Кроме того, в течение всего дня вы не будете беспокоиться о том, что выглядите непривлекательно.

Требуется: 1 ч. л. меда, 1 дес. л. лимонного сока.

Приготовление. Смешать мед с лимонным соком.

Применение. Нанести смесь тонким слоем на лицо на 15–20 мин.

По истечении этого времени смыть ее теплой водой. Через 20 мин можно накладывать утренний макияж.

Медовая маска «пригородный дом»

Эта маска носит такое интересное название, наверное, потому, что все ее составляющие вы можете обнаружить на дачном участке. Кроме, пожалуй, меда, который, я надеюсь, вы уже приобрели, начав читать книгу.

Медовая маска вскоре после начала ее регулярного применения уменьшает жирность кожи лица и способствует разглаживанию морщин.

Требуется: 2 ст. л. меда, 1 луковица, 100 г капустных листьев.

Приготовление. Мед смешать с капустной и луковой кашицей (пропустить через мясорубку свежие капустные листья и лук).

Применение. Полученную массу нанести на лицо и шею на 30 мин. Во время действия маски прилечь и покрыть лицо бумажной салфеткой.

Смыть маску сначала теплой, а затем холодной водой.

Медовая маска «милые шалости»

Эта маска, главным компонентом которой является мед, поможет вам в короткое время избавиться от излишней жирности кожи на носу. Я уже говорила, что нос у большинства людей является проблемной зоной из-за жирности кожи, и поэтому доставляет немало неприятностей. Если у вас такой нос, то вы, конечно, не раз хотели избавиться от него, приобрести взамен блестящего, покрытого черными точками носа великолепный носик с сухой кожей. Желание ваше, конечно, понятно и, что самое удивительное, легко выполнимо в случае, если вы воспользуетесь рецептом приведенной ниже маски и нанесете ее на свой носик не единожды, а по крайней мере несколько десятков раз. Но не переусердствуйте: медовую маску «Милые шалости» нужно делать не чаще 4–5 раз в неделю.

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 белок, 1 ст. л. овсяной муки.

Приготовление. Смешать мед, белок и муку.

Применение. Полученную однородную массу нанести на область носа и оставить на 20–25 мин.

Маску смыть теплой водой.

Медовая маска «попробуйте, не пожалеете»

Название этой маски говорит само за себя, потому не стану долго рассказывать о ее чудесном действии. Все дело в том, что, нанося на проблемные зоны кожи лица эту маску, вы в скором времени забудете об их существовании.

Медовая маска сделает ваше лицо чистым и нежным и поднимет настроение.

Требуется: 0,5 ч. л. меда, 1 ст. л. творога.

Приготовление. Тщательно перемешать мед с творогом.

Применение. Полученную массу нанести на лицо на 15–20 мин.

Во время действия маски прилечь и накрыть лицо бумажной салфеткой.

Смыть маску теплой, а затем холодной водой.

Делать медовую косметическую маску нужно 3–4 раза в неделю перед сном.

Медовая маска для увядающей кожи «жизнь прекрасна»

Эта медовая маска прекрасно подходит женщинам с увядающей кожей лица. Пусть эта маска не избавит вас от стрессов и

переживаний, которые, конечно, отражаются на вашем лице, но она поможет сделать кожу лица нежной и мягкой, как в молодости, вводя окружающих в заблуждение по поводу вашего возраста.

Требуется: 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. сока рябины, желток 1 яйца.

Приготовление. Тщательно перемешать мед, растительное масло, сок рябины и желток. Полученную массу растереть.

Применение. Нанести массу на лицо и шею на 15–20 мин.

Маску смыть теплой, а затем холодной водой.

Перед нанесением этой маски распарить лицо или сделать компресс из отвара цветков липы – в этом случае действие маски окажется более эффективным.

Маска для увядающей кожи с морковью

Требуется: 1 некрупная морковь, 1 ст. л. пшеничных зерен, 1 ч. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. меда, 1/2 стакана кефира.

Приготовление. Сырую морковь очистить и натереть на мелкой терке, добавить в морковную кашу растертые пшеничные зерна, овсяные хлопья и мед. Размешать, затем влить кефир и еще раз размешать до однородной консистенции.

Применение. Приготовленный состав нанести на кожу лица и шеи в несколько слоев – каждый последующий слой накладывать после того, как высохнет предыдущий. Держать маску 20 мин, затем смыть теплой водой. Процедуру рекомендуется проводить 1 раз в неделю.

Питательная маска для увядающей кожи с персиком

Требуется: 1 персик, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Из персика вынуть косточку, мякоть пропустить через мясорубку, в кашу добавить оливковое масло и мед. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на кожу лица и шеи и оставить на 30 мин. Маску смыть теплой водой. Рекомендуется делать такую маску 1 раз в неделю.

Маска для увядающей кожи с глиной

Требуется: 20 г косметической глины, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. растительного масла, 1 яичный желток.

Приготовление. Глину растереть, смешать с медом, растительным маслом и взбитым сырым желтком. Смесь тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на кожу лица и шеи при помощи кисточки в несколько слоев и оставить на 20–25 мин. Затем маску смыть теплой водой, ополоснуть лицо прохладной. Нанести на кожу питательный крем. Проводить процедуру следует 1–2 раза в неделю.

Маска для сухой увядающей кожи с простоквашей

Требуется: 2 ст. л. простокваши, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Простоквашу соединить с медом и растительным маслом, смесь тщательно перемешать.

Применение. Приготовленную смесь нанести на лицо и шею и оставить на 15 мин. Маску смыть теплой водой, лицо ополоснуть прохладной.

Рекомендуется делать такую маску 1–2 раза в неделю.

Крем для увядающей кожи с хурмой

Требуется: 1 хурма, 2 ст. л. костного мозга, 1 яичный желток, 1 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. камфарного спирта.

Приготовление. Плод хурмы очистить, удалить бобок, мякоть пропустить через мясорубку, добавить разогретый на водяной бане костный мозг, взбитой в пену сырой желток, мед и масло. Постепенно ввести в смесь камфарный спирт. Все тщательно перемешать. Крем хранить в холодильнике.

Применение. Втирать крем в кожу лица и шеи 2 раза в день.

Разглаживающая маска с алоэ

Требуется: 1 ст. л. свежего сока алоэ, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Свежий сок алоэ смешать с медом, смесь подогреть на водяной бане, затем снять с огня.

Применение. Нанести теплый состав на лицо и шею, держать маску 15 мин, затем смыть теплой водой. Рекомендуется проводить процедуру 1–2 раза в неделю.

Разглаживающая яичная маска

Требуется: 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. глицерина.

Приготовление. Сырой желток взбить, смешать с медом и глицерином.

Применение. Приготовленную смесь нанести на лицо и оставить на 1–2 ч, затем маску смыть прохладной водой. Процедуру



рекомендуется повторять 1–2 раза в неделю.

Разглаживающая маска с сосновой смолой

Требуется: 10 г сосновой смолы, 2 ст. л. жидкого меда, 4 ст. л. оливкового масла, 1 ст. л. розовой воды.

Приготовление. Сосновую смолу измельчить ножом, добавить мед, оливковое масло и поставить посуду со смесью на слабый огонь. Все время помешивая, поварить смесь не менее 10 мин, затем влить розовую воду, все тщательно перемешать и снять с огня. Слегка остудить.

Применение. Теплый состав нанести на кожу лица и шеи на 20 мин. Маску смыть теплой водой, ополоснуть лицо прохладной. Маску следует делать 1 раз в неделю.

Разглаживающая маска с аскорбиновой кислотой

Требуется: 1 яблоко, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. аскорбиновой кислоты, 1 яичный желток.

Приготовление. Яблоко очистить от кожицы и вырезать сердцевину.

Мякоть натереть на мелкой терке, добавить оливковое масло, яблочный уксус, мед, аскорбиновую кислоту и взбитый сырой желток. Массу хорошо размешать.

Применение. Приготовленный состав нанести на кожу лица и шеи и оставить на 30 мин. Маску смыть теплой водой. Рекомендуется проводить процедуру 1 раз в неделю.

Разглаживающая маска-обертывание с чаем

Требуется: 1 ч. л. черного чая, 1/2 стакана воды, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Чай заварить кипятком, настаивать под крышкой 10 мин. Затем заварку процедить, 3 ст. л. заварки смешать с медом.

Применение. В приготовленной жидкости смочить кусок марли, в котором сделать отверстия для глаз и носа, и наложить на лицо на 20 мин, полежать во время процедуры. Затем марлю снять, лицо ополоснуть теплой водой. Такую маску-обертывание следует делать 1 раз в неделю.

Разглаживающая маска с творогом

Требуется: 1 ст. л. творога, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Размять творог, добавить мед и размешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на лицо и шею и оставить на 20–25 мин. Смыть маску теплой водой, ополоснуть лицо прохладной.

Процедуру следует проводить 1–2 раза в неделю.

Разглаживающая маска с печеным яблоком

Требуется: 1 яблоко, 1 яичный желток, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. пшеничной или геркулесовой муки, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Яблоко запечь в духовке, затем растереть и смешать со взбитым сырым желтком. В смесь добавить растительное масло, муку и мед. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести смесь на лицо и шею тонким слоем и держать 20–25 мин. Маску смыть теплой водой. Рекомендуется проводить процедуру 1–2 раза в неделю.

Разглаживающая маска с вишней

Требуется: 1/2 стакана ягод вишни, 1 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Ягоды вишни разделить пополам, удалить косточки, мякоть размять. В вишневую кашу добавить мед и свежий лимонный сок, хорошо перемешать.

Применение. Состав нанести на лицо и оставить на 10–15 мин. Маску смыть теплой водой, лицо ополоснуть прохладной. Процедуру следует проводить 1 раз в неделю.

Разглаживающая маска с настоем зверобоя

Требуется: 20 г травы зверобоя, 1/2 стакана воды, 1 ст. л. густой сметаны, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Зверобой измельчить, залить кипящей водой и настаивать под крышкой не менее 2 ч. Готовый настой процедить, 2 ст. л. настоя смешать со сметаной и медом.

Применение. Приготовленный состав нанести на лицо и шею и оставить на 15 мин. Маску смыть теплой водой, затем ополоснуть лицо прохладной.

Проводить процедуру рекомендуется 1–2 раза в неделю.

Разглаживающая маска с мукой

Требуется: 1 ст. л. муки, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. меда, 2 ст. л. любого овощного сока.

Приготовление. Развести муку молоком, добавить мед и любой овощной сок. Смесь тщательно перемешать, чтобы не было комочков.

Применение. Смесь нанести на лицо и оставить на 25–30 мин.

Маску смыть теплой водой. Проводить процедуру следует не реже 1 раза в неделю.

Разглаживающая маска с дыней

Требуется: 50 г дыни, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Мякоть дыни пропустить через мясорубку, добавить в кашу молоко и мед. Смесь нагреть на водяной бане, размешать до однородной консистенции, после этого снять с огня и слегка остудить.

Применение. Теплый состав нанести на кожу лица и шеи на 20–25 мин.

Маску смыть водой комнатной температуры. Следует проводить процедуру 1–2 раза в неделю.

Разглаживающая маска с абрикосом

Требуется: 3 абрикоса, 2 ст. л. молока, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Из абрикосов вынуть косточки, мякоть пропустить через мясорубку. В абрикосовую кашу влить молоко и добавить мед. Состав тщательно размешать.

Применение. Смесь нанести на лицо и шею и держать маску 20 мин. Смыть теплой водой, лицо ополоснуть прохладной. Маску следует накладывать 1–2 раза в неделю.

Разглаживающая маска с баклажаном

Требуется: 1/2 баклажана, 1 ч. л. жидкого меда, 1 яичный белок.

Приготовление. Очистить баклажан от кожуры, мякоть натереть на мелкой терке. Добавить в кашу мед и взбитый сырой белок. Все тщательно перемешать.

Применение. Приготовленный состав нанести на лицо и шею. Держать маску 15–20 мин, затем смыть теплой водой. Рекомендуется проводить процедуру 1–2 раза в неделю.

Маска для увядающей кожи с морковью

Требуется: 1 некрупная морковь, 1 ст. л. пшеничных зерен, 1 ч. л. овсяных хлопьев, 1 ч. л. меда, 1/2 стакана кефира.

Приготовление. Сырую морковь очистить и натереть на мелкой терке, добавить в морковную кашу растертые пшеничные зерна, овсяные хлопья и мед. Размешать, затем влить кефир и еще раз размешать до однородной консистенции.

Применение. Приготовленный состав нанести на кожу лица и шеи в несколько слоев – каждый последующий слой накладывать после того, как высохнет предыдущий. Держать маску 20 мин, затем смыть теплой водой. Процедуру рекомендуется проводить 1 раз в неделю.

Питательная маска для увядающей кожи с персиком

Требуется: 1 персик, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Из персика вынуть косточку, мякоть пропустить через мясорубку, в кашицу добавить оливковое масло и мед. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на кожу лица и шеи и оставить на 30 мин. Маску смыть теплой водой. Рекомендуется делать такую маску 1 раз в неделю.

Маска для увядающей кожи с глиной

Требуется: 20 г косметической глины, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. растительного масла, 1 яичный желток.

Приготовление. Глину растереть, смешать с медом, растительным маслом и взбитым сырым желтком. Смесь тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на кожу лица и шеи при помощи кисточки в несколько слоев и оставить на 20–25 мин. Затем маску смыть теплой водой, ополоснуть лицо прохладной. Нанести на кожу питательный крем. Проводить процедуру следует 1–2 раза в неделю.

Маска для сухой увядающей кожи с простоквашей

Требуется: 2 ст. л. простокваши, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Простоквашу соединить с медом и растительным маслом, смесь тщательно перемешать.

Применение. Приготовленную смесь нанести на лицо и шею и оставить на 15 мин. Маску смыть теплой водой, лицо ополоснуть прохладной.

Рекомендуется делать такую маску 1–2 раза в неделю.

Крем для увядающей кожи с хурмой

Требуется: 1 хурма, 2 ст. л. костного мозга, 1 яичный желток, 1 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. камфарного спирта.

Приготовление. Плод хурмы очистить, удалить бобок, мякоть пропустить через мясорубку, добавить разогретый на водяной бане костный мозг, взбитой в пену сырой желток, мед и масло. Постепенно ввести в смесь камфарный спирт. Все тщательно перемешать. Крем хранить в холодильнике.

Применение. Втирать крем в кожу лица и шеи 2 раза в день.

Маска для стареющей и увядающей кожи

Маска прекрасно разглаживает морщины, образующиеся на лице каждого человека с течением времени. Она обладает очень сильным действием, потому наносить ее следует не чаще чем 1 раз в 10 дней. Возможно чередование этой маски с другими медовыми масками, подходящими для вашего типа кожи.

Требуется: 1 ст. л. меда, 2 ст. л. муки, белок 1 яйца.

Приготовление. Смешать мед, муку и взбитый белок. Полученную массу тщательно растереть.

Применение. Смесь нанесите на лицо ватным тампоном, сначала первый слой, а когда он подсохнет – второй. Всего должно быть 3 или 4 слоя.

Во время действия маски лечь и накрыть лицо полотенцем.

Через 30 мин маску смыть сначала теплой, а затем холодной водой.

Медовые маски для проблемной кожи

Очищающая и дезинфицирующая медовая маска «чистое поле»

Эту маску рекомендуется делать людям с разными типами кожи в любом возрасте.

Маску наносите на кожу 3–4 раза в неделю, и уже через некоторое время вы заметите первые результаты: кожа лица станет мягче, очистится от угрей и приобретет желаемые краски.

Требуется: 100 г растопленного свежего меда, 2 ст. л. спирта, 2 ст. л. кипяченой воды.

Приготовление. Тщательно перемешать мед, спирт и воду.

Применение. Полученную массу нанести на лицо и оставить на 10–15 мин.

Снять маску вначале теплой, а затем холодной водой.

Отбеливающая маска для любого типа кожи

Требуется: 1 огурец, 1/2 яблока, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Огурец очистить от кожуры и пропустить через мясорубку. Яблоко очистить от кожицы и семечек, мякоть натереть на мелкой терке. Соединить обе кашицы, добавить мед, тщательно перемешать.

Применение. Смесь нанести на лицо и оставить на 20 мин. Маску смыть теплой водой. Процедуру следует проводить 1–2 раза в неделю, чтобы отбелить веснушки.

Ранозаживляющая маска с пчелиным воском

Требуется: 2 ст. л. молока, 1 ч. л. пчелиного воска, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Подогреть молоко на водяной бане, смешать с подогретым пчелиным воском и медом. Состав тщательно размешать, когда он приобретет однородную консистенцию, снять с огня.

Применение. Нанести приготовленный состав тонким слоем на лицо и оставить на 5–7 мин. Маску смыть теплой водой, нанести на кожу увлажняющий крем. Процедуру следует делать по мере необходимости.

Питательный крем с земляникой для любого типа кожи

Требуется: 2 ст. л. ягод земляники, 1 ст. л. костного мозга, 1 яичный желток, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. растительного масла.

Приготовление. Ягоды земляники размять, соединить с разогретым на водяной бане костным мозгом, взбитым желтком, медом и растительным маслом. Смесь тщательно размешать.

Применение. Нанести крем на лицо и шею и аккуратными движениями втереть в кожу. Крем следует использовать 1–2 раза в день.

Питательная медовая маска «нежное прикосновение»

Требуется: 1 ст. л. меда, 2 стакана кипяченой воды.

Приготовление. Смешать воду и мед.

Применение. Умывать медовой водой лицо каждый вечер в течение 5–7 мин, после чего ополоснуть его теплой водой без мыла.

Смягчающая маска для нормальной кожи с косметической глиной

Требуется: 20 г белой или голубой глины, 1 ст. л. морковного сока, 1 ст. л. творога, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Глину размять, смешать со свежим морковным соком, в смесь добавить творог и мед. Все хорошо перемешать.

Применение. Приготовленную смесь нанести на лицо и шею на 15–20 мин, затем маску смыть теплой водой. Выполнять процедуру

рекомендуется 1–2 раза в неделю в холодное время года – при пересушенной и обветренной коже.

Смягчающая и ранозаживляющая маска для любого типа кожи с лечебной грязью

Требуется: 30 г сухой лечебной грязи, 1 ст. л. воды, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Грязь растереть в порошок, развести водой, добавить подогретый на водяной бане мед. Состав тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на распаренную кожу лица на 20 мин. Маску смыть прохладной водой. Рекомендуется проводить процедуру 1–2 раза в неделю.

Медовая маска от загара «защитница»

Очень часто, отправляясь на пляж или на дачу позагорать, мы даже не задумываемся о том, какой вред наносим своему лицу, беспощадно подставляя его солнечным лучам. Конечно, приятно иметь летом загорелое лицо, но куда лучше не удивлять знакомых облупившимся носом, покрасневшими щеками и лбом. Кроме того, солнце небезопасно и старит кожу лица.

Сейчас существует множество самых разнообразных кремов для загара, но воспользоваться ими может не каждый – дорого, да и не всегда безопасно.

Защищать же кожу лица от прямых солнечных лучей нужно всем.

Эта медовая маска поможет вам сохранить лицо нежным и молодым на долгие годы.

Требуется: 60 г меда, 100 мл воды, 10 г сахара, сок 1 лимона, 1 яичный белок, 100 мл 3 %-ной перекиси водорода.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешать.

Применение. Полученную массу нанести на лицо тонким слоем на 15–20 мин, после чего смыть теплой кипяченой водой.

Делать эту маску следует за 1 ч до загара.

Медовая маска от пигментных пятен «жемчужина»

Применение этой маски не реже чем 3–4 раза в неделю поможет вам безо всяких лекарств избавиться от такого неприятного явления на коже лица, как пигментные пятна.

Требуется: 1 ч. л. меда, 2 ч. л., 1 ч. л. столового уксуса.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Полученную массу нанести на кожу лица тонким слоем и оставить на 25–30 мин.

Во время действия маски лечь и накрыть лицо полотенцем. Смыть маску вначале теплой, а затем холодной водой.

Медовая маска от веснушек «дары солнца»

Действительно, веснушки называют дарами солнца и считают, что они украшают весной лица его любимчиков. Конечно, когда веснушек немного, это очень красиво, а что делать, если этих даров несчетное количество?

Появляясь на лице, они приобретают самые разнообразные формы. В этом случае порекомендую воспользоваться медовой маской от веснушек.

Требуется: 100 г меда, сок 1 лимона.

Приготовление. Меда тщательно перемешать с соком 1 лимона.

Применение. Полученную смесь наложить на лицо на 30 мин.

Смыть маску теплой водой.

Маска «Дары солнца» подходит для частого использования.

Медовая маска для отбеливания веснушек и пигментных пятен «утренняя роса»

Требуется: 0,5 ч. л. творога, 1 ч. л. меда, 1 ст. л. молока.

Приготовление. Все компоненты тщательно перемешайте.

Применение. Полученную массу нанести на лицо и держать 30–50 мин. По истечении этого времени смыть маску теплой водой и протереть лицо долькой лимона.

Маску наносить на лицо каждое утро и вечер в течение 10 дней.

Если по прошествии этого срока результат не будет достигнут, повторить курс лечения через 20 дней.

Медовые маски от угревой сыпи

Угревая сыпь – явление, беспокоящее многих юношей и девушек. Они с сожалением смотрят в зеркало и ждут не дождутся, когда наконец-то станут взрослыми, ведь именно тогда, по уверению родителей, исчезнут эти некрасивые прыщи.

Предложу вам медовые способы борьбы с угрями, которые помогут избавиться от них подросткам.

Медовая маска «божьи цветы»

Требуется: 1 корень одуванчика, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Корень одуванчика растереть и смешать с медом.



Применение. Полученную массу нанести на лицо и оставить на 15–20 мин. Делать маску 3–4 раза в неделю.

Медовая маска «веселый денек»

Требуется: 4 ст. л. меда, 1 л кипяченой воды, 1 стакан капустного рассола.

Приготовление. Мед тщательно перемешать с кипяченой водой и капустным рассолом.

Применение. Полученной массой ополаскивать лицо 3–4 мин.

Перед ополаскиванием лицо очистить косметическими сливками, кремом или лосьоном.

Медовая маска подходит для частого использования, так что повторять лечебную процедуру можно ежедневно перед сном.

Медовая маска «травушка – муравушка»

В состав маски входят целебные травы, которые в сочетании с медом позволяют с легкостью избавиться от угревой сыпи.

Требуется: по 1 ч. л. сухих листьев одуванчика, крапивы, лопуха, щавеля и подорожника, 1,5 стакана кипятка, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать травы, залить кипятком и кипятить на медленном огне 10–15 мин. Затем остывший отвар процедить и добавить в него мед.

Тщательно перемешать.

Применение. Полученной массой протирать лицо каждое утро и вечер.

Курс лечения составляет 2 недели, при необходимости процедуры повторить через 3–4 дня.

Смягчающая и ранозаживляющая маска для любого типа кожи с лечебной грязью

Требуется: 30 г сухой лечебной грязи, 1 ст. л. воды, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Грязь растереть в порошок, развести водой, добавить подогретый на водяной бане мед. Состав тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на распаренную кожу лица на 20 мин. Маску смыть прохладной водой. Рекомендуется проводить процедуру 1–2 раза в неделю.

Уход за руками

Очень часто наши руки доставляют нам беспокойство. Мы смотрим на них и с сожалением думаем о тех временах, когда кожа на руках была нежной и мягкой. Говорят, ничто так не выдает возраст женщины, как руки.

Недостатки и изъяны кожи лица можно скрасить декоративной косметикой, замаскировать тональным кремом и пудрой. Шею, которая тоже безжалостно выдает возраст, можно закрыть шарфиком, платочком или высоким воротничком. Но руки не спрячешь, не загримируешь. А ведь у большинства наших женщин руки эти – труженные-перетруженные: стирка, уборка, мытье посуды, тяжелые сумки, садово-огородные работы – все это, конечно же, не проходит бесследно. Вот и становятся руки раньше времени грубыми, сухими, морщинистыми и жилистыми даже у совсем еще нестарых женщин. Особенно тяжело рукам зимой – никакие перчатки не спасают от мороза и обветривания. Кисти становятся шершавыми, приобретают некрасивый сине-бурый цвет. Ни маникюр такие руки не украшает, ни кольца и браслеты не наденешь на них – неуместны любые украшения. Что же делать, как вернуть своим рукам красивый, холеный, ухоженный вид? Да и возможно ли это? Сейчас существует множество средств для ухода за руками, но не лучше ли воспользоваться испытанным народным средством – медовыми кремами? В сочетании с другими веществами мед сделает ваши руки мягкими и приятными.

1. Требуется: 1 ч. л. меда, 3 ст. л. глицерина, 1 ч. л. нашатырного спирта, 0,5 стакана воды, 1 г буры.

Приготовление. Тщательно перемешать все компоненты.

Применение. Полученную смесь нанести на руки и оставить на 30–40 мин.

Смыть массу теплой водой без мыла.

2. Требуется: 1 клубень картофеля, 10 г льняного семени, 2 ст. л. меда. Приготовление. Очистить картофелину и мелко нарезать, смешать с льняным семенем и варить на слабом огне до образования кашицы. Мед смешать с кашицей.

Применение. Эту смесь нанести на руки и держать 20–30 мин, затем смыть теплой водой.

Приготовленная таким образом масса поможет вам избавиться от мозолей на руках и сделает кожу рук нежной и приятной.

3. Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. пчелиного воска, 0,5 ч. л. оливкового масла, 3 капли розового масла.

Приготовление. Смешать все компоненты. Получившуюся массу поставить на паровую баню и подогреть ее до тех пор, пока воск не растает.

Массу периодически помешивать, затем остудить.

Применение. Накладывать целебный бальзам не реже 3–4 раз в неделю и дней через 10 дней вы уже заметите первые результаты: ваши руки станут мягкими, вы избавитесь от мозолей и шелушения.

Молочная маска для увядающей кожи рук

Требуется: 1 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. молока, 1 ч. л. сливок, 1 ст. л. сметаны.

Приготовление. Мед смешать с молоком, сливками и сметаной. Все тщательно перемешать до образования массы однородной консистенции.

Применение. Нанести приготовленный состав на кожу рук и оставить на 20–25 мин. Затем маску смыть теплой водой, руки насухо вытереть салфеткой или махровым полотенцем. Рекомендуется накладывать маску на увядающую кожу рук 1–2 раза в неделю.

Тонизирующая маска с настоем календулы для увядающей кожи рук

Требуется: 70 г сухих цветков календулы, 1/2 стакана воды, 1 ч. л. меда, 50 г ланолина.

Приготовление. Цветки календулы залить кипящей водой и настаивать под крышкой 30 мин. Затем настоем процедить, 2 ст. л. настоя смешать с медом, добавить ланолин и хорошо растереть.

Применение. Нанести смесь на кожу рук на 25 мин. Затем маску смыть большим количеством теплой воды, руки насухо вытереть. Рекомендуется выполнять процедуру 1–2 раза в неделю.

Медовая ванночка для ногтей «алмазное ожерелье»

Если ногти ломаются, слоятся, это означает, что в организме не хватает некоторых необходимых для него веществ – кальция, натрия и т. д. Все эти вещества, как вы уже знаете, в больших количествах содержатся в меде. Во-первых, напиток с медом надо, конечно, пить каждый день по 2–3 стакана. Это укрепляет не только ногти, но и волосы, и зубы, и вообще устраняет дефицит необходимых

минеральных веществ в организме. Во-вторых, следует каждый день протирать ногти ватным тампоном, смоченным в растворе меда.

Ванночка с красивым названием укрепит ваши ногти и избавит руки от заусенцев. Если вы не будете лениться делать медовую ванночку 4–5 раз в неделю, то в скором времени ваши ногти станут похожи на прекрасное алмазное ожерелье, станут белыми, ровными и приобретут правильную форму.

Требуется: 2 ст. л. меда, 1 ст. л. соли, сок половины лимона, 30 мл яблочного сока, 0,5 стакана горячего молока.

Приготовление. Все компоненты хорошо перемешать.

Применение. В полученную массу опустить ладони. Держать руки в ванночке 10–15 мин, после чего вынуть их и опустить вновь через 20 мин. После ванночки ополоснуть руки теплой водой.

Медовый крем, помогающий в короткое время избавиться от мозолей на руках

Требуется: 2 ст. л. жидкого меда, 1 ст. л. горячего молока, 4 ст. л. картофельной муки.

Приготовление. Смешать мед, молоко и муку.

Применение. Полученную массу нанести на руки в тех местах, где образовались мозоли, аккуратными прикосновениями втереть в кожу.

Оставить на 30 мин, после чего смыть теплой водой.

Эту процедуру повторить при необходимости через день до тех пор, пока мозоли не исчезнут полностью.

Удаление запаха изо рта

Бывает, что явных патологий в состоянии зубов, десен и полости рта вроде бы и нет, а постоянно преследуют неприятный вкус и сухость во рту, неприятный запах изо рта, что совсем уже никуда не годится, или желтый налет на зубах, а то еще и с темными пятнами. Очень часто все это может быть связано не только с состоянием ротовой полости, но и с больным горлом или носоглоткой и очень часто – с патологиями желудочно-кишечного тракта. Состояние зубов, кроме того, связано с балансом минеральных веществ в организме. Поэтому необходимо пить раствор теплой воды с медом за 1,5–2 ч до завтрака, обеда и через 3 часа после ужина или употреблять мед по 1–2 ч. л. перед завтраком, обедом и ужином. Это поможет решить многие проблемы, избавиться от различных патологий, вызывающих нежелательные изменения в состоянии ротовой полости. Но, кроме

этого, необходимо применять еще и некоторые дополнительные меры. Если вас беспокоит неприятный запах изо рта, достаточно после каждого приема пищи полоскать рот раствором меда, приготовленным как для внутреннего приема.

Если вы хотите, чтобы зубы стали белыми, чтобы исчезла желтизна и пятнышки, то по утрам и вечерам, почистив зубы, в течение 2 мин полощите рот раствором меда.

#### Уход за ногами

Я уже не раз говорила о том, что в состав меда входят удивительные целебные вещества. Они очень полезны и для ног, а в сочетании с другими компонентами являются просто незаменимым средством для ухода за этой частью тела.

Ноги – воистину чуть ли не самая многострадальная часть человеческого тела. Принимают они на себя очень большую нагрузку в прямом и в переносном смысле слова. Носят они нас на себе всю жизнь со всем нашим весом, далеко не всегда маленьким. И как устают за день, как просят отдыха и хорошего ухода! Особенно тяжело тем, кто по роду своей работы долго стоит на ногах, или тем, кому приходится много ходить.

И что же делать, если от такого образа жизни появляются на ступнях жесткие, грубые ороговевшие натоптыши, мозоли, потертости, которых не избежать никак. Добавляет проблем и плохая обувь. Сколько лет мы все мучились в туфлях с ужасными неудобными колодками, грубой, жесткой кожей. Сейчас на прилавках вроде бы большой выбор обуви, да как разобраться в этом изобилии, как выбрать хорошую качественную пару? Не всегда это просто, тем более что качественная обувь стоит совсем недешево. А погнавшись за дешевизной, легко испортить себе ноги окончательно, ведь рынок наш заполнен обувью некачественной, неудобной, неизвестного происхождения, из плохих материалов, уродующих ноги.

По возможности постарайтесь не экономить на обуви – в этом я убедилась на собственном опыте, найдившись в свое время в неудобных туфлях. Зато теперь я твердо уверена: лучше отказать себе в новом костюме или платье, но обувь купить хорошую, обязательно из натуральной кожи, и не на высоком каблуке, а на среднем, устойчивом, если это туфли на каждый день. И еще один совет: пусть лучше обувь будет на полразмера, а то и на размер больше, чем вы обычно носите,

чем страдать в обуви тесной, сдавливающей ногу со всех сторон, уродующей пальцы и всю стопу, приводящей только к новым мозолям и потертостям, а бывает, и к необратимой деформации стопы. Не случайно существует правило, которого, по слухам, всегда придерживались истинные француженки: покупай платье на размер меньше, а туфли – на размер больше.

Но вернемся к нашим многострадальным замученным ногам. Как же снять с них усталость, как избавиться от жестких натоптышей, от некрасивых мозолей? Попробуйте следующее средство. Вы пришли вечером с работы, ноги устали, они болят, горят, гудят – так бы и закинуть их куда повыше, на стенку. Кстати, это совершенно естественное желание, и поднятие ног поможет немного снять усталость. Сделайте это, затем опустите ноги на 10 минут в тазик с теплой мыльной водой. Затем возьмите кусочек ткани или бинта, смочите в растворе меда (воспользуйтесь одним из предложенных ниже рецептов). Вынув ноги из тазика с мыльной водой, не вытирая и не обмывая их, наложите ткань, пропитанную настоем, на ступни ног, прежде всего на ороговевшие места и на мозоли. Сверху наденьте хлопчатобумажные носки или просто забинтуйте ноги, укрепив на них таким образом компресс. Оставить этот компресс следует на всю ночь.

Если вы будете повторять такую процедуру регулярно, каждый день и притом достаточно долго, то мозоли и натоптыши в конечном счете исчезнут сами собой. Если у вас нет возможности делать это каждый день или не хватает терпения проводить процедуру на протяжении длительного времени, можно помочь своим ногам избавиться от мозолей и натоптышей после снятия компресса пемзой.

Ножные ванночки и компрессы также помогают не только снять усталость с ног, но и избавиться ступни от мозолей и трещин, сделать их эластичными и нежными.

Приведу несколько медовых рецептов, которые, несмотря на всю простоту их приготовления, оказывают чудесное действие на ноги.

Укрепляющая смесь для ногтей с лечебной грязью

Требуется: 15 г лечебной грязи, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Грязь очистить и растереть, смешать с медом.

Применение. Нанести приготовленный состав на ногтевые пластины и держать 20 мин, смыть теплой водой. Проводить процедуру следует 1 раз в неделю при ломких и слоющихся ногтях.

Уход за телом

Медовая ванна «элегантная походка»

Требуется: 0,5 стакана меда, 1 стакан теплого молока, 2–3 л горячей воды.

Приготовление. Тщательно перемешать мед и молоко, добавить в них массу 2–3 л горячей воды, хорошо смешать в тазике.

Применение. Опустить в медовую ванну ноги. Держать ноги в тазике не более 10–15 мин. Медовая ванна сделает кожу ваших ступней эластичной.

Медовая ванна «топтыжка»

Требуется: 0,5 стакана меда, 0,5 стакана цветков ромашки, 4–5 стакана воды.

Приготовление. Смешать мед с отваром ромашки (0,5 стакана цветков ромашки залить 4–5 стаканами воды, кипятить на медленном огне 10–15 мин).

Применение. Приготовленную медовую ванну охладить и опустить в нее ноги.

Медовая ванна идеально подходит при натертой, воспаленной коже ног.

Медовая ванна «хлопотные дни»

Эту медовую ванну рекомендуется делать в те дни, когда ваши ноги очень устали. В сочетании с солью мед снимет усталость ног и поможет забыть о повседневных заботах.

Требуется: 3 л воды, 0,5 стакана меда, 2 ст. л. поваренной соли.

Приготовление. В таз с водой добавить мед и соль.

Применение. Держать ноги в ванне 10 мин. По истечении этого времени ополоснуть ноги прохладной водой, слегка подкисленной борной кислотой (1 ч. л. борной кислоты на 1 стакан воды).

После ванны подержать ноги в тепле. Эту ванну лучше всего делать перед сном.

Медовая ванна «ножка золушки»

Медовую ванну с таким интересным названием рекомендуется принимать в тех случаях, если кожа на ваших пятках загрубела и трескается.

Через 2–3 приема этой ванны с промежутком в 1–2 дня вы заметите первые результаты.

Требуется: 3 л воды, 0,5 стакана свежего меда, 2 ст. л. соды.

Приготовление. В тазик с водой добавить мед и соду, хорошо перемешать.

Применение. Опустить в смесь ноги. Через 15–20 мин ноги вынуть и слегка обтереть.

Эффект ванны увеличится, если вы сразу же после ее принятия наложить на ноги медово-луковый компресс. Тонким слоем меда смазать пятки, а сверху приложить хорошо размятый репчатый лук, накрыть полиэтиленовой пленкой и забинтовать ноги на ночь.

Утром лук смыть, а пятки хорошо почистить пемзой и смазать жирным кремом.

#### Медовый компресс «подсолнух»

Этот медовый компресс поможет вам избавиться от заболеваний ногтей на ногах и сделает их изящными, тонкими и ровными.

Компресс накладывается на ночь в течение 5 дней, курс лечения по необходимости можно повторить через неделю.

Требуется: 2 ст. л. свежего меда, 1 ст. л. поваренной соли, сок 0,5 лимона.

Приготовление. Все компоненты хорошо перемешать и нанести на ногти.

Ногти накрыть полиэтиленовой пленкой, а пальцы забинтовать.

Утром компресс смыть теплой водой.

#### Медовый компресс «прекрасный сон»

Требуется: 2 ст. л. меда, 1 ч. л. соды, 2 ст. л. теплого молока.

Приготовление. Хорошо перемешать все компоненты.

Применение. Полученную массу нанести на пятки. Сверху накрыть полиэтиленовой пленкой и забинтовать.

Компресс поможет вам избавиться от мозолей и сделает пятки нежными и гладкими.

#### Антицеллюлитное обертывание с глиной

Требуется: 150 г белой глины, 2 ст. л. жидкого меда.

Приготовление. Глину размять до мягкости, добавить мед, предварительно нагретый на водяной бане. Тщательно перемешать.

Применение. Приготовленный состав нанести ровным слоем на кожу бедер, накрыть полиэтиленом, обернуть бедра теплым шерстяным шарфом. Обертывание держать 30 мин, затем смыть теплой водой. Процедуру следует проводить 2 раза в неделю при ярко



выраженной «апельсиновой корке», 1 раз в неделю – при первых признаках целлюлита.

Антицеллюлитная аппликация с лечебной грязью и глицерином

Требуется: 100 г лечебной грязи, 2 ст. л. жидкого меда, 30 г глицерина.

Приготовление. Лечебную грязь очистить и растереть, смешать с медом и глицерином до однородной массы.

Применение. Приготовленный состав нанести на проблемные участки, накрыть полиэтиленом. Держать аппликации 20–25 мин, затем принять контрастный душ.

Проводить процедуру рекомендуется 1–2 дня в течение 2 недель при ярко выраженной целлюлите.

Обертывание для тела для улучшения текстуры кожи с лечебной грязью

Требуется: 1/2 кг лечебной грязи, 300 г жидкого меда.

Приготовление. Грязь очистить, растереть и смешать с медом. Тщательно размешать, чтобы получилась масса однообразной консистенции.

Применение. Нанести состав на влагонепроницаемую бумагу и обернуть ей тело или нанести грязевую смесь на кожу тела при помощи кисточки.

Обернуться целлофаном, а сверху махровой простыней и полежать 50–60 мин. Затем принять контрастный душ. Проводить обертывание рекомендуется 1 раз в неделю.

Уход за волосами

Кому не хочется иметь густые блестящие волосы на зависть всем окружающим? Вот мы и смотрим различные рекламные ролики, покупаем дорогие шампуни и бальзамы, придаем волосам самые удивительные оттенки, но в погоне за шикарными волосами совсем не вспоминаем о нашем старом друге – меде.

Что только не действует на наши волосы, от каких только факторов не зависит их здоровье и красота – всего и не перечислишь. Плохая экология, издержки климата – то холод и ветер, то дождь со снегом, то слишком жгучее солнце – все это далеко не лучшим образом сказывается на состоянии волос. Добавляется к этому еще и неправильное питание, и нездоровый образ жизни, и частое применение красителей для волос, лака, а также не всегда

качественных и подходящих именно для вашего типа волос шампуней. И вот волосы уже выпадают, становятся тонкими, ломкими, тусклыми... А реклама все предлагает и предлагает нам новые и новые чудодейственные средства, необыкновенные шампуни, бальзамы и кондиционеры, от которых волосы блестят и здоровеют прямо на глазах, и перхоть легко уничтожается. А мы, доверчивые, бежим в магазин и покупаем все это, надеясь на чудо. Но его почему-то не происходит. Дорогие импортные шампуни действительно позволяют на какое-то время придать даже нездоровым волосам более привлекательный вид. Но все же по-настоящему здоровыми волосы от этого не становятся. И вот, испробовав на себе все рекламируемые средства, обещающие совершить чудо, все больше и больше людей приходят к выводу, что чем бросаться на импортные диковинки, лучше использовать старинные природные народные средства, которые давно уже проверены многими поколениями людей. Это и молочная сыворотка, и экстракты крапивы и лопуха, и отвар ромашки, и яичные желтки, и ржаной хлеб – все то, что люди издавна использовали для ухода за волосами. И ведь не жаловались на ломкость и выпадение волос наши предки! И никаких стрижек женщины раньше не знали – ходили с шикарными густыми длинными косами, ухаживая за ними безо всяких заморских средств, а только при помощи своих, природных, издавна используемых в народе. В этом же ряду естественных средств ухода за волосами находится и мед, только действует он еще более эффективно.

У каждого человека в день выпадает около 100 волосинок – это совершенно нормально, и пугаться этого не стоит. Волосяной покров таким образом обновляется, на месте выпавших волос вырастают новые. Но если вы теряете волос явно больше этого количества или заметили, что ваши волосы стали гораздо более редкими, чем были раньше, то нужно насторожиться: в организме явно нарушен нормальный баланс необходимых ему веществ, что и приводит к потере волос. Вам может помочь мед.

Все дело в том, что в сочетании с другими веществами он с легкостью может сделать ваши волосы такими, о каких вы даже не мечтали. Мед в силах сделать ваши волосы густыми и блестящими, а также подлечить сухие волосы после окраски.

Маска для поврежденных ослабленных волос с соком алоэ

Требуется: 10 г свежих листьев алоэ, 2 ч. л. меда, 2 ч. л. касторового масла.

Приготовление. Листья алоэ измельчить и отжать сок, смешать его с медом и касторовым маслом.

Применение. Нанести маску на кожу головы и волосы, слегка помассировать и оставить на 30–40 мин. После процедуры вымыть голову шампунем. Такая маска рекомендуется для волос, поврежденных химической завивкой и окрашиванием, ее регулярное применение помогает также остановить интенсивное выпадение волос.

Маска-обертывание для поврежденных, выпадающих волос с настойкой жгучего перца

Требуется: 1 ст. л. меда, 1 ст. л. настойки жгучего перца.

Приготовление. Мед смешать со спиртовой настойкой жгучего перца.

Применение. Приготовленную смесь нанести на корни волос, аккуратными движениями втереть в кожу головы, надеть на голову полиэтиленовый пакет, сверху теплый платок и оставить маску на 1 ч. После процедуры голову вымыть шампунем. Процедуру проводить 2 раза в неделю до тех пор, пока интенсивное выпадение волос не прекратится и волосы не приобретут здоровый вид.

Маска-обертывание для интенсивно выпадающих волос с хреном

Требуется: 2 корня хрена, 1 ст. л. густой сметаны, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ст. л. овсяной муки.

Приготовление. Корни хрена вымыть, просушить и пропустить через мясорубку. Добавить в кашицу сметану, оливковое масло и мед. Все тщательно перемешать, влить лимонный сок и добавить овсяную муку, еще раз перемешать.

Применение. Приготовленный состав нанести на корни волос, аккуратно втереть в кожу головы, остатки распределить по длине волос. Надеть на голову полиэтиленовый пакет, сверху обернуть махровое полотенце. Смыть маску через 40 мин, голову вымыть шампунем. Рекомендуется проводить процедуру 2 раза в неделю.

Маска-обертывание для интенсивно выпадающих волос с настойкой календулы

Требуется: 20 г цветков календулы, 1 стакан водки или спирта, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. растительного масла.

**Приготовление.** Цветки календулы залить водкой или спиртом в стеклянной банке или бутылке из темного стекла, плотно закрыть и настаивать не менее недели. Затем настойку процедить, 2 ст. л. настойки календулы соединить с медом и растительным маслом. Все тщательно перемешать.

**Применение.** Смесь нанести на корни волос, осторожно втереть в кожу головы, на голову надеть полиэтиленовый пакет, сверху теплый платок. Держать маску 1 ч, затем смыть теплой водой, вымыть волосы шампунем. Процедуру рекомендуется проводить 2 раза в неделю до тех пор, пока волосы не перестанут интенсивно выпадать.

**Маска-обертывание для интенсивно выпадающих волос с луковым соком**

**Требуется:** 2 головки репчатого лука, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. репейного масла.

**Приготовление.** Лук очистить, измельчить, из кашицы отжать сок. Луковый сок смешать с медом и репейным маслом. Все тщательно перемешать.

**Применение.** Маску нанести на корни волос, осторожно втереть смесь в кожу, на голову надеть полиэтиленовый пакет, а сверху теплую косынку.

Маску держать не менее 2 ч. Затем смыть большим количеством теплой воды, вымыть голову шампунем. Процедуру рекомендуется проводить 2 раза в неделю до тех пор, пока обильное выпадение волос не прекратится.

**Маска-обертывание для интенсивно выпадающих волос с коньяком**

**Требуется:** 2 головки репчатого лука, 3 зубчика чеснока, 2 ст. л. меда, 2 ст. л. коньяка.

**Приготовление.** Лук и чеснок очистить, измельчить и отжать сок. Соки смешать, добавить мед и коньяк. Ингредиенты маска тщательно перемешать.

**Применение.** Нанести смесь на корни волос, аккуратно втереть в кожу головы, волосы накрыть полиэтиленом, надеть теплую косынку. Через 2–3 ч маску смыть большим количеством теплой воды, голову вымыть шампунем. Процедуру проводить 2 раза в неделю до тех пор, пока волосы не перестанут интенсивно выпадать.

Укрепляющая маска-обертывание с апельсиновой коркой для всех типов волос

Требуется: кожура 1 апельсина, 2 ст. л. густой сметаны, 1 ч. л. жидкого меда, 1 яичный желток.

Приготовление. Апельсиновую корку высушить, измельчить в порошок. Удобнее это сделать на кофемолке. Добавить в порошок сметану, мед и взбитый в крепкую пену желток. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на корни волос, а также распределить по всей их длине. Накрыть голову полиэтиленом, сверху обернуть махровым полотенцем. Через 30 мин маску смыть, голову вымыть шампунем. Следует делать процедуру 1 раз в неделю.

Укрепляющая маска с отваром лечебных трав

Требуется: 10 г листьев крапивы, 10 г листьев лесной герани, 1 стакан воды, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Листья измельчить, залить холодной водой, поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить под крышкой 20 мин. Затем отвар остудить, процедить. Смешать 2 ст. л. отвара с медом.

Применение. Нанести смесь на корни волос, втереть в кожу головы, оставить на 30 мин. Смыть маску теплой водой. Рекомендуется делать процедуру 1–2 раза в неделю.

Укрепляющая маска-обертывание с изюмом

Требуется: 2 ст. л. светлого изюма, 2 стакан воды, 1 яичный желток, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. жидкого меда, 1/2 ч. л. соли.

Приготовление. Изюм промыть, залить кипящей водой в эмалированной кастрюле, которую поставить на огонь, накрыть ее крышкой и варить изюм 15 мин. Затем отвар настаивать 2 ч. После чего жидкость слить, а изюм размять, добавить к нему взбитый желток, оливковое масло, мед и соль. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на корни волос и распределить по всей их длине. Накрыть волосы полиэтиленом, сверху обернуть голову махровым полотенцем. Держать обертывание 40 мин, затем смыть маску теплой водой и вымыть голову шампунем. Рекомендуется делать процедуру 1 раз в неделю, чтобы укрепить волосы и вызвать их интенсивный рост.

Крем-маска для сухих волос с ланолином и настоем ромашки

Требуется: 120 г ланолина, 2 ст. л. настоя ромашки, 3 ч. л. меда.

Приготовление. Ланолин растопить на водяной бане, но не доводить до кипения, влить процеженный настой ромашки, добавить мед. Крем хорошо размешать, снять с огня, перелить в стеклянную банку с плотно закрывающейся крышкой. Хранить в холодильнике. Перед употреблением крем разогреть.

Применение. Нанести крем на волосы после мытья шампунем и оставить на 30 мин. Затем смыть большим количеством теплой воды.

Маска для сухих волос с кислым молоком

Требуется: 3 ст. л. кислого молока, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Соединить кислое молоко с медом, тщательно размешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на корни волос и распределить по всей длине. Расчесать волосы редким гребнем. Маску держать 30 мин, затем смыть большим количеством теплой воды. Маску следует делать 1 раз в неделю, чтобы придать волосам здоровый блеск.

Маска-обертывание для сухих волос с настоем мяты

Требуется: 20 г листьев мяты, 1 стакан воды, 1 ч. л. сливок, 1 ст. л. растительного масла, 1 ч. л. меда, 1 яичный желток.

Приготовление. Листья мяты измельчить, залить кипятком в посуде, которую плотно накрыть крышкой, настаивать мяту 20 мин. Затем настоем процедить, добавить в него сливки, растительное масло, мед и взбитый в крепкую пену желток. Смесь тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленный состав на корни волос, аккуратно втереть в кожу головы, остатки состава распределить по всей длине волос. Голову обернуть полиэтиленом, а сверху махровым полотенцем. Держать маску 40 мин, затем смыть состав теплой водой, вымыть голову шампунем. Маску следует делать 1 раз в неделю.

Маска-обертывание для сухих и нормальных волос с желтком

Требуется: 10 г листьев алоэ, 3 зубчика чеснока, 1 ст. л. меда, 1 яичный желток.

Приготовление. Листья алоэ измельчить, отжать из кашицы сок, чеснок очистить, измельчить и отжать сок. Смешать сок алоэ, чесночный сок и мед. Смесь выдержать в холоде 40 мин. Затем добавить сырой взбитый желток, все хорошо размешать.

Применение. Смесь нанести на корни волос и распределить по всей их длине, надеть на голову полиэтиленовый пакет, сверху теплую косынку и держать 20–30 мин. Маску смыть большим количеством теплой воды, затем вымыть голову шампунем. Такая маска помогает сделать волосы мягкими, шелковистыми, придать здоровый блеск.

Маска-обертывание для жирных волос с соком граната

Требуется: 1 гранат, 1/2 стакана водки, 1/2 лимона, 2 моркови, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Плод грана очистить от кожуры и пропустить вместе с семечками через мясорубку, отжать сок, который влить в стеклянную бутылку из темного стекла с водкой. Добавить сок 1/2 лимона, свежий сок, выжатый из 2-х корнеплодов моркови, мед. Бутылку плотно закрыть пробкой, взболтать и поставить в прохладное место настаиваться не менее чем на неделю.

Применение. Приготовленную смесь при помощи ватного тампона нанести на корни волос, аккуратно втереть в кожу головы, распределить по всей длине волос. Обернуть голову полиэтиленом и махровым полотенцем. Держать маску 30 мин, смыть теплой водой. Затем вымыть голову шампунем для жирных волос. Следует делать процедуру 1–2 раза в неделю, маска поможет удалить лишний жир с кожи головы и избежать частого мытья волос.

Маска для жирных волос с абрикосом

Требуется: 1 спелый крупный абрикос, 1 ст. л. творога, 1 ч. л. молока, 1 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Абрикос разделить на 2 части, удалить бобок, мякоть размять, смешать с растертым творогом, молоком, медом и свежесжатым лимонным соком. Состав тщательно размешать.

Применение. Нанести приготовленный раствор на корни волос, аккуратно втереть его в кожу головы, остатки состава распределить по всей длине волос. Маску держать 15 мин, затем смыть теплой водой. После проведения процедуры не рекомендуется мыть голову шампунем. Следует делать такую маску 1 раз в неделю.

Маска для жирных волос с березовым соком

Требуется: 1/2 стакана березового сока, 1 ст. л. густого меда, 1 ч. л. соли.

Приготовление. Березовый сок соединить с медом, подогретым на водяной бане, и солью, тщательно перемешать.

Применение. Нанести состав на корни волос, аккуратно втереть в кожу головы, распределить также по всей длине волос. Маску держать 20 мин, затем смыть теплой водой, голову вымыть шампунем. Рекомендуется делать маску 1–2 раза в неделю в течение месяца.

Крапивная маска, придающая волосам блеск

Требуется: 20 г свежих листьев крапивы, 1/2 стакана растительного масла, 3 ст. л. меда.

Приготовление. Листья крапивы измельчить ножом или пропустить через мясорубку, кашицу залить растительным маслом, настаивать не менее 3 дня. 3 ст. л. масляного настоя соединить с медом, массу тщательно размешать.

Применение. Приготовленный состав нанести на корни волос и сами волосы, распределить по всей длине при помощи редкого гребня. Маску держать 1 ч, затем смыть большим количеством теплой воды. Маску делать 1–2 раза в неделю.

Маска, придающая волосам блеск, с семенами тыквы

Требуется: 2 ст. л. семян тыквы, 1 стакан воды, 1 ч. л. меда.

Приготовление. Семена тыквы растолочь до порошкообразного состояния, залить в керамической посуде холодной водой, посуду закрыть крышкой и настаивать семена 30 мин. Затем добавить мед и тщательно перемешать. Если будут остатки воды, слить их.

Применение. Нанести смесь при помощи ватного тампона на корни волос и распределить по всей их длине. Через 25–30 мин смыть маску и вымыть голову шампунем. Следует делать процедуру 1 раз в неделю, если волосы выглядят тусклыми и безжизненными.

Маска с хной, оздоравливающая волосы и кожу головы

Требуется: 1 ст. л. хны, 1 ст. л. воды, 1 ст. л. кефира, 1 зубчик чеснока, 3 ч. л. меда, 1/2 ч. л. порошка какао.

Приготовление. Хну развести водой и кефиром, перемешать.

Добавить очищенный и измельченный чеснок, мед и порошок какао. Ингредиенты маски тщательно перемешать.

Применение. Приготовленный состав нанести на корни волос и сами волосы, распределить по всей длине с помощью редкого гребня. Накрыть голову косынкой и держать маску не менее 1 ч. Маску смыть большим количеством теплой воды. Процедуру рекомендуется проводить 1 раз в неделю при любых повреждениях волос.

Маска-обертывание для тусклых волос с овсяным отваром



Требуется: 3 ст. л. овса, 2 стакана воды, 1 яичный желток, 3 ст. л. творога, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Овес залить водой в эмалированной посуде, которую поставить на огонь, накрыть крышкой и варить зерно 20 мин. Затем отвар остудить и процедить через несколько слоев марли. Смешать сырой взбитый в крепкую пену желток с творогом и медом до однообразной консистенции и развести состав овсяным отваром. Тщательно перемешать.

Применение. Приготовленную смесь нанести на корни волос и распределить по всей их длине, обернуть голову полиэтиленом, а сверху махровым полотенцем. Через 35–40 мин маску смыть, голову вымыть шампунем. Рекомендуется делать маску еженедельно, чтобы придать волосам блеск, сделать их мягкими и послушными.

Маска-обертывание для тусклых волос со сливовым соком

Требуется: 200 г слив, 1 ч. л. густой сметаны, 1 ч. л. оливкового масла, 1 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. картофельного крахмала.

Приготовление. Сливы разделить на 2 части, удалить бобок, мякоть пропустить через мясорубку и отжать сок. Сливовый сок соединить со сметаной, оливковым маслом, медом и крахмалом. Все тщательно перемешать.

Применение. Нанести приготовленную смесь на корни волос, а также распределить по всей их длине. Обернуть волосы полиэтиленом, сверху – махровым полотенцем. Держать маску 35–40 мин, затем смыть теплой водой и вымыть голову шампунем. Рекомендуется делать процедуру 1 раз в неделю, чтобы придать волосам блеск и сделать их мягкими и послушными.

Обертывание для тусклых волос с иловой грязью

Требуется: 1 лимон, 2 ст. л. меда, 20 г иловой грязи, 2 ст. л. воды.

Приготовление. Лимон ошпарить кипятком, снять кожуру, пропустить мякоть через мясорубку и отжать сок, смешать его с растопленным на водяной бане медом. Иловую грязь очистить и растереть, развести теплой кипяченой водой. Обе смеси смешать, нагреть на водяной бане и размешать до получения однообразной консистенции. Затем снять с огня.

Применение. Нанести приготовленную смесь на волосы, покрыть полиэтиленом, надеть на голову теплую косынку или обмотать махровым полотенцем. Обертывание держать 20 мин. Процедуру

следует проводить 1–2 раза в неделю, чтобы сделать безжизненные волосы блестящими и шелковистыми.

Маска-обертывание с отваром укропа против перхоти

Требуется: 20 г зелени укропа, 1 стакан воды, 1 яичный желток, 1 ч. л. растительного масла, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Зелень укропа нарезать, залить кипятком в посуде, которую накрыть крышкой, и настаивать 20 мин. Затем поставить посуду на огонь и кипятить настой 5–7 мин. Снять с огня, остудить, процедить через несколько слоев марли. В укропный отвар добавить взбитый желток, растительное масло и мед. Смесь тщательно перемешать до однородного состояния.

Применение. Нанести приготовленный состав на корни волос, аккуратно помассировать кожу головы, остатки состава распределить по длине волос. Накрыть голову полиэтиленом, завязать теплой косынкой или махровым полотенцем. Держать обертывание 45–50 мин, затем смыть теплой водой и вымыть голову шампунем. Процедуру следует проводить 2 раза в неделю до тех пор, пока перхоть не исчезнет. Для профилактики – 2 раза в месяц.

Маска-обертывание с лимоном против перхоти

Требуется: 3 лимона, 2 стакана воды, 1/3 стакана растительного масла, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Лимоны очистить, кожуру измельчить, залить кипятком в кастрюле, которую поставить на огонь. Варить лимонные корки 20 мин. Затем посуду снять с огня, отвар остудить и процедить. Очищенные лимоны пропустить через мясорубку, отжать сок, в который добавить растительное масло и мед. Все тщательно перемешать. Посуду с лимонным соком поставить на огонь, довести до кипения, влить отвар лимонных корок, перемешать, снять с огня и немного остудить.

Применение. С помощью ватного тампона нанести приготовленный состав на корни волос. Аккуратно помассировать, втирая смесь в кожу головы. Голову обернуть полиэтиленом и махровым полотенцем и держать обертывание не менее 1 ч. Затем смыть маску теплой водой, голову вымыть шампунем. Процедуру следует делать 2 раза в неделю до полного исчезновения перхоти.

Маска с соком квашеной капусты против перхоти

Требуется: 2 ст. л. сока квашеной капусты, 1 ч. л. жидкого меда.

Приготовление. Процедить сок квашеной капусты и соединить с подогретым на водяной бане медом, перемешать.

Применение. При помощи ватного тампона нанести смесь на корни волос, аккуратно втереть в кожу головы. Накрыть голову косынкой и держать маску 30 мин. Затем смыть теплой водой и вымыть голову шампунем.

Рекомендуется делать процедуру 2 раза в день до полного исчезновения перхоти. Профилактика – 2 процедуры в месяц.

Медовая маска «варвара – краса, длинная коса»

Маска поможет вам подлечить сухие волосы после окраски и неудачной химической завивки.

Лечебную маску рекомендуется делать за 2–3 ч до мытья волос 1 раз в неделю.

Требуется: 1 ч. л. меда, 1 желток, 1 ст. л. касторового масла.

Приготовление. Хорошо смешать мед, растертый желток и касторовое масло.

Применение. Полученную массу втереть в волосы.

На время лечения накрыть голову полиэтиленовой пленкой, а сверху теплым полотенцем.

Медовая маска не должна находиться на ваших волосах больше 30 мин, по истечении этого времени нужно смыть ее теплой водой, а через 2–3 ч промыть волосы шампунем.

Медовая маска «поцелуй нелюбимого»

Раствор очень хорошо помогает при выпадении волос, что очень часто является следствием нехватки витаминов или неправильной окраски и завивки волос.

Требуется: 1 ст. л. высушенной травы вереска обыкновенного, 2 ст. л.

листьев крапивы двудомной, 2 ст. л. измельченных корней лопуха большого, 1 ст. л. хмеля обыкновенного, 1 л кипятка, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Смешать травы. Полученную смесь залить 1 л кипятка и кипятить на медленном огне 10 мин, после чего добавить мед, перемешать и кипятить еще 10–15 мин. Медовый раствор поставить в теплое место на 30 мин.

Применение. Целебным раствором смочить волосы за 15–20 мин до мытья волос. Процедуру повторять через день.

Медовая маска «почувствуй себя красивой»

Требуется: по 2 ст. л. высушенной травы герани луговой, крапивы двудомной, 1 л кипятка, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Тщательно смешать травы, залить кипятком и поставить в теплое место на 30 мин. В готовый настой добавить мед и хорошо перемешать.

Применение. Ополаскивать волосы за 30 мин до мытья 1–2 раза. Процедуру повторять перед каждым мытьем головы до тех пор, пока ваши проблемы не исчезнут.

Медово-травяные настои при облысении

1. Требуется: по 1 дес. л. листьев подорожника большого, корней лопуха большого, травы зверобоя продырявленного, листьев крапивы двудольной, по 1 ч. л. цветков календулы лекарственной, травы мяты перечной, цветков бессмертника песчаного, рылец кукурузы обыкновенной, 1 л кипятка, 2 ст. л. меда.

Приготовление. Травы смешать и залить кипятком. Поставить в теплое место на 30 мин, после чего добавить 2 ст. л. свежего меда и хорошо перемешать.

Применение. Приготовленный раствор принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 мин до еды.

Повторять процедуру изо дня в день до тех пор, пока ваши волосы не восстановятся.

Борьба с потливостью

Чувствовать себя потным – ощущение, прямо скажем, из малоприятных. Чуть вспотев, мы сразу же отправляемся в ванну и всячески стараемся избавиться от запаха пота, а если это сделать невозможно, то весь день чувствуем себя грязным, и наше настроение в такие дни равно нулю. Все люди различаются по степени потливости. Конечно, нет людей, совсем не потеющих, но есть такие, кто потеет мало. Что ж, этим людям можно только позавидовать. Но как же быть, если ваше потоотделение назвать небольшим никак нельзя? Самое главное – не расстраиваться, ведь вы совершенно не виноваты в своей беде: степень потливости зависит от широты пор, которые даются нам самой природой. Мы не в состоянии избавиться от них, но в силах их сузить.

Еще наши далекие предки пытались любыми способами решить эту проблему, и с помощью долгих опытов установили, что главный помощник в борьбе с потливостью и плохим настроением –

обыкновенный пчелиный мед, который в состоянии сузить поры, тем самым предотвратив образование пота.

Сузить широкие поры на лице вам помогут несколько медовых масок, рецепты которых приведены ниже. Данные маски должны накладываться на предварительно очищенное лицо и смываться через 15–20 минут теплой водой.

1. Требуется: 2 ст. л. меда, 1 стакан крепко заваренного чая.

Приготовление. Мед развести в чае. Полученную массу поставить в теплое место на 5–6 мин.

Применение. При помощи ватного тампона нанести массу на лицо.

Процедуру повторять по 3–4 раза перед сном в течение недели. При необходимости подобное лечение можно повторить через 10 дней.

2. Требуется: 1,5 ст. л. меда, 1 стакан молока, 1 ч. л. сока лимона.

Приготовление. Мед развести в стакане молока и добавить лимонный сок. Тщательно перемешать массу.

Применение. Нанести смесь на лицо ватным тампоном.

Маску следует делать утром и вечером до тех пор, пока вы не добьетесь желаемого.

Хранить смесь в холодильнике в плотно закрытой посуде.

3. Требуется: 1 ч. л. свежего меда, 2 ст. л. одеколона.

Приготовление. Смешать мед и одеколоном.

Применение. Нанести смесь на лицо.

Во время действия этой маски лечь и расслабить мышцы лица.

Мед против потливости рук

Если у вас часто потеют руки, то вы больше чем кто-либо другой знаете, как это неприятно. Сами по себе потные руки доставляют массу неприятностей, но мы чувствуем себя просто ужасно, когда вызываем чувство брезгливости у других людей. Особенно это относится к мужчинам, которым по несколько раз в день приходится здороваться за руку.

Уменьшить и совсем избавиться от потливости рук можно при помощи различных косметических средств, в состав которых входит мед.

1. Требуется: 3 стакана теплой воды, 1 ч. л. буры, 3 ст. л. свежего меда.

Приготовление. В воде размешать мед и буру.

Применение. Положить в воду кусок мыла и держать руки 5–7 мин. Затем вынуть их, отряхнуть от воды и смазать глицерином.

Процедуру повторять 1 раз в 2–3 дня до тех пор, пока не достигнете желаемого результата.

2. Требуется: 1 ст. л. меда, 1,5 стакана воды.

Приготовление. Смешать воду и мед.

Применение. Каждый вечер на протяжении 10 дней мыть руки в теплой и в холодной воде. И в теплой, и в холодной воде развести мед. После подобной процедуры вытирать руки полотенцем.

3. Требуется: 2 ст. л. меда, 1 ст. л. одеколона, 1 ч. л. глицерина.

Приготовление. Смешать мед, одеколон и глицерин.

Применение. Полученную смесь нанести на руки и втереть ее. Продержав массу на руках 10–20 мин, смыть ее теплой водой или снять ее ватным тампоном, смоченным раствором спирта.

4. Требуется: 1–2 ч. л. свежего меда, 0,5 ч. л. борной кислоты, 2 ст. л. спирта, 0,5 ст. л. салициловой кислоты.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Втереть смесь в руки. Через 20–25 мин смыть теплой водой.

Процедуру повторять 1 раз в 2–3 дня на протяжении 10 дней.

Мед против потливости под мышками

Справиться с чрезмерной потливостью под мышками вам помогут следующие медовые рецепты.

1. Требуется: 0,5 ч. л. меда, 1 ст. л. талька, 1–2 г салициловой кислоты.

Приготовление. Смешать мед, тальк и салициловую кислоту.

Применение. Обмыть тело прохладной водой с медицинским мылом (тимоловым, ихтиоловым, бензойным), хорошо вытереть и смазать приготовленной. Полученную массу нанести на подмышечные впадины на 15–20 мин, после чего смыть ее теплой водой и тщательно вытереть полотенцем.

2. Требуется: 1 ч. л. свежего меда, 1 ст. л. талька, 0,5 ч. л. окиси цинка.

Приготовление. Смешать все компоненты.

Применение. Тщательно вымыть кожу под мышками теплой водой, после чего вытереть ее полотенцем и нанести медовую массу.

Через 20–30 мин смыть смесь теплой водой, а кожу подмышечных впадин протереть сухим чистым полотенцем.

Мед против потливости ног

Когда потеют ноги, хочется забыть обо всем на свете, кроме того, как бы скорее оказаться дома и сменить носки и обувь. И правильно: при потливости ног необходимо каждый день менять носки или колготки и как можно чаще обувь, тем более что от пота в обуви заводится микроб гноения, порой становящийся причиной очень неприятного запаха.

При небольшой потливости ног, когда не ощущается неприятного запаха, достаточно каждый день менять носки или колготки и мыть ноги в таком растворе.

Требуется: 3 ст. л. меда, 5 стаканов теплой воды, 4 ст. л. поваренной соли, 2 ст. л. измельченной дубовой коры.

Приготовление. Все компоненты хорошо перемешать.

Применение. Опустить в полученную смесь ноги. Через 15–20 мин обмыть ноги теплой водой и вытереть насухо полотенцем.

При минимальной потливости ног хорошо помогает такой медовый раствор.

Требуется: 2 ст. л. свежего меда, 1 стакан дистиллированной воды, 1 ст. л. спирта.

Приготовление. Мед развести в воде и добавить спирт.

Применение. Протирать полученной смесью подошвы ног и область между пальцами. Процедуру повторять 1 раз в неделю.

Иногда на потеющих ногах образуются пузыри, избавиться от которых можно при помощи медового раствора.

Требуется: 4 ст. л. жидкого меда, 5–6 стаканов холодной воды, 3 ст. л. спирта, сок 1 лимона.

Приготовление. Развести мед в воде. В полученную массу добавить спирт и сок лимона. Тщательно перемешать.

Применение. Вылить смесь в небольшой тазик, держать ноги в целебном растворе 15–30 мин, после чего насухо вытереть их. Повторять процедуру ежедневно до тех пор, пока не исчезнут пузыри.

Если же, потея, ноги имеют зловонный запах, то меры, принимаемые по сужению пор на ногах, должны быть более серьезными.

Во-первых, такие ноги следует мыть 2 раза в день в горячей воде с медицинским мылом. После мытья ноги вытрите насухо и протрите их раствором: 2 ст. л. меда развести в 3–4 ст. л. спирта, добавить 0,5 ч. л. салициловой кислоты. Хорошо перемешать. Через 30 мин смыть раствор теплой водой и вытереть ноги полотенцем.

Существует и еще одно народное средство, помогающее избавиться от неприятного запаха потеющих ног.

Требуется: 2–3 разогретых на огне или в духовке камня, 1 стакан свежего меда.

Приготовление и применение. Налить в таз горячей воды, положить в него камни и мед. Сверху на таз положить доску, на которую поставить ноги, сесть на стул. Чтобы удержать пар, нужно накрыть себя по пояс одеялом.

Через 20–30 мин ноги охладить холодной тряпкой, хорошо вытереть их и посыпать сверху тальком.



## **Глава 4. о побочных эффектах**

## **Противопоказания для медолечения**

Медолечение – употребление меда внутрь – противопоказано всем больным с ограничением углеводов в пищевом рационе и лицам, у которых наблюдается непереносимость (сверхчувствительность) меда.

Ингаляционный способ применения меда не рекомендуется больным с резко выраженной эмфиземой, больным с бронхиальной астмой во время приступа удушья, с сердечной недостаточностью, с легочным сердцем, с миокардитом и повреждением клапанов сердца, с повышенной температурой, при легочном склерозе, сердечной астме, частых кровоизлияниях дыхательных путей.

Побочные явления при медолечении выражаются в кожных, дыхательных и желудочно-кишечных реакциях организма. Они зависят от наследственной или приобретенной сверхчувствительности к меду. В литературе описано много случаев непереносимости меда. Сверхчувствительность к меду выражается в повышении температуры, недомогании, головокружении, крапивнице, дерматите, рвоте, тяжести в желудке. При ингаляциях меда аллергическая реакция характеризуется тяжелым астматическим приступом и удушьем. Непереносимость меда может быть установлена предварительно подробно собранным анамнезом или кожными пробами меда. Это помогло бы вовремя отстранить от медолечения больных идиосинক্রазией или предупредить врача внимательно лечить их небольшими дозами меда. Аллергических реакций при повторном лечении больных медом до сих пор не наблюдалось.

## **Противопоказания к лечению мумие**

Все хорошо в меру. Эту прописную истину мы редко вспоминаем и еще реже применяем в жизни. Вот и отношение, казалось бы, к полезнейшим для здоровья веществам зачастую у нас такое: чем побольше выпью, тем быстрее поможет...

Одно время было очень модным принимать для лечения и профилактики мумие, прополис и некоторые другие биостимуляторы. Считалось, да и сейчас многие так считают, что они приносят только пользу. Увы, так бывает далеко не всегда.

Многие увлекаются лечением с помощью мумие. Начинают применять его при всех болезнях, дозы его иногда превышают возрастные. И никто в дальнейшем не будет задумываться о том, что какой-либо злокачественный процесс может быть как-то связан с нерациональной терапией. Лечение с помощью мумие следует рекомендовать при определенных заболеваниях: переломах, язвенных процессах и т. д.

Противопоказания к употреблению мумие в литературе обычно не упоминаются.

Противопоказанием к лечению мумие служат беременность, лактация и возраст до 12 лет. Дело в том, что влияние препарата на плод и детский организм еще не изучено. Так что будущим и кормящим мамам, а также детям принимать мумие не стоит. То же самое относится к людям, у которых были диагностированы различные виды опухолей. Есть основания считать, что при всех видах онкологии мумие ведет себя непредсказуемо, поэтому в этих случаях лучше советоваться с врачом.

## Заключение

Вы познакомились с чудесными свойствами мумие, прополиса и меда.

Конечно, многое из прочитанного вам знакомо. Но я не ставила себе целью написать фантастическую книгу об их необычных свойствах, нет. Я думаю, что собрать вместе известные и неизвестные рецепты – уже немало: что-то мы подзабыли, а чего-то и вообще не знали.

В наш век, когда мало кто может похвастаться крепким здоровьем, очень важно суметь не только правильно лечиться, но и жить таким образом, чтобы болезни и хвори обходили стороной. Профилактика заболеваний, общение на «ты» с матушкой-Природой и всем, что она может дать человеку, поверьте, совсем не пустая затея. Особенно это важно для горожан, живущих в постоянной спешке и стрессе. Какая уж природа в асфальтовых джунглях!

Но если вы подумаете о «немодных», нерекламируемых помощниках – травах и цветах, минералах и гязях – то наверняка вспомните, что, наверное не случайно в течение тысячелетий люди прибегали к их помощи. Аптек-то в деревне или в горах не сыщешь, а живущие там люди далеко не инвалиды!

Почему же так происходит? Да все просто: многие люди, живущие народной мудростью, живущие на земле, еще не полностью утратили связь с природой.

А в ней ест практически все для того, чтобы человек жил в гармонии с собой, бодрым и крепким.

Не последнее место в перечне полезных для жизни и здоровья человека средств занимают мумие, прополис и мед.

Не стану повторяться, перечисляя их полезные и поистине уникальные качества, но надеюсь, что прочитав мою книгу, вы уже приобрели себе баночку – другую меда и препараты мумие.

Лечитесь, оздоравливайтесь, молодейте и хорошейте с мумие, прополисом медом!

Удачи и здоровья вам, до новых встреч!