

*Живайкина
Олеся*

Холецистит:

от колики до скальпеля



- **Неизлечимых болезней нет**

Холецистит является одним из наиболее распространенных заболеваний среди болезней органов пищеварения. Для того чтобы предотвратить данную патологию или уменьшить риск развития осложнений, если она уже имеется, и написана эта книга. Прочитав ее внимательно, вы узнаете много полезного для себя, а главное, вооружившись знаниями, вы в случае необходимости сможете правильно оценить ситуацию и принять правильное решение.

[Олеся Живайкина](#)

[Введение](#)

[Холецистит](#)

[Причины, приводящие к развитию холецистита](#)

[Острый холецистит](#)

Острый гнойный холецистит

Хронический холецистит

Лечение

Диета

Мумие

Лечебная физкультура

Лечение минеральной водой

Водолечение

Хлорид натрия (поваренная соль)

Бишофит

Хвоя

Горчица

Талая вода

[Очищенная талая вода](#)

[Золотой ус](#)

[Лечение золотым усом](#)

[Траволечение](#)

[Правила приготовления лекарственных форм в домашних условиях](#)

[Лечение холецистита чистотелом](#)

[Рецепты болгарской медицины для лечения холецистита](#)

[Хмель](#)

[Редька посевная](#)

[Пулавка красильная](#)

[Сабельник болотный](#)

[Пижма обыкновенная \(дикая рябинка\)](#)

[Овес](#)

Лимон

Кукуруза обыкновенная

Кошачья лапка

Кислица, или заячья капуста

Кизильник черноплодный

Володушка

Вербейник

Бессмертник песчаный

Береза белая

Барбарис обыкновенный.

Календула лекарственная

Василек синий

[Кедровые орешки](#)

[Семяноотерапия](#)

[Яблочный уксус](#)

[Хожение на ягодицах](#)

[Рецепты для лечения холецистита от ясновидящей Ванги](#)

[Медитация](#)

[Механизмы действия медитации](#)

[Типы медитаций](#)

[Как осуществлять медитацию и как к ней подготовиться](#)

[Лечение мудрами](#)

[Правила выполнения мудр](#)

[Техника выполнения](#)

[Медолечение](#)

Научные исследования дали нам представление о составе меда

Маточное молочко

Прополис

Пчелиный воск

Пыльца и перга

Чайный гриб

Аромотерапия

Способы применения эфирных масел

Важные указания

Металлотерапия

Лечение золотом

Лечение серебром

[Влияние серебра на организм человека](#)

[Лечение драгоценными и полудрагоценными камнями](#)

[Как выбрать камень для лечения](#)

[Выбор и работа кристаллов по чакрам](#)

[Агат](#)

[Александрит](#)

[Алмаз](#)

[Амазонит](#)

[Аметист](#)

[Бирюза](#)

[Гагат](#)

[Гематит](#)

[Гиацинт \(циркон\)](#)

Глазковые кварцы

Жемчуг

Изумруд

Кораллы

Лазурит

Малахит

Обсидиан

Оникс

Опал

Рубин

Сапфир

Сердолик

Топаз

Турмалин

Хрусталь горный

Цитрин

Чароит

Шпинель (лал)

Янтарь

Яшма

Хромотерапия

Существуют несколько методов применения хромотерапии

Лечение теплом

Псаммотерапия

Парафинолечение

Озокеритолечение

Методика применения озокерита

Глинолечение

Подготовка глины к использованию

Грязелечение

Лечебное действие грязей

Что же обычно испытывает человек в начале курса грязелечения?

Способы грязелечения

Заключение

Список использованной литературы

Олеся Живайкина

Холецистит: От Колики До Скальпеля

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

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

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

Каждое лето мы ходили в луга: собирали травы, кору деревьев, ягоды. Дед рассказывал мне об их целебных свойствах, не забывая при этом добавлять, что всякое растение должно быть использовано строго по рецепту, и что при несоблюдении правил оно может принести вред здоровью. Я внимательно слушал и старался запомнить советы старика.

С тех самых пор я мечтал, что стану врачом и буду помогать людям. И, как известно, если очень захотеть – мечты сбываются. Я – доктор.

Несмотря на то что по специальности я педиатр, за консультацией ко мне обращаются люди всех возрастных групп: дети, взрослые, старики. Многие из них болеют разными заболеваниями одновременно. Получается, что большинство пациентов вынуждены обращаться к разным специалистам – кардиологам, невропатологам, гастроэнтерологам, гинекологам. И каждый из них направляет этого пациента на множество исследований и назначает ему огромное количество лекарств. А организм-то у человека один, все органы взаимосвязаны, и без учета этой целостности могут наступить печальные последствия. Поэтому кто-то должен выступать координатором происходящего.

В настоящее время российское здравоохранение не имеет возможности полноценно обследовать и лечить людей. Поэтому основная нагрузка ложится на семейных врачей, задачей которых является не только лечение больных, но и

предупреждение возникновения заболеваний с учетом экологической и социальной обстановки в стране.

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

По моему мнению, многим больным требуется помощь семейного врача, ведь он как клиницист является специалистом по всем недугам. И только если он оказывается бессилем помочь больному решить его проблемы, он направляет к специалисту и совместно с ним продолжает лечение.

Я продолжал изучать нетрадиционные методы лечения, использовал знания моего деда, заинтересовался другими народными способами лечения заболеваний. И пришел к выводу, что лечение обычными медикаментозными средствами иногда оказывает нежелательное действие, а иной раз и губительно сказывается на организме больного человека. Не зря существует такая поговорка: «Одно лечим, другое калечим». В связи с этим я решил, что при ведении своих пациентов буду сочетать медикаментозное лечение и лечение народными средствами.

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

К примеру, в своей практике я столкнулся с растением, которое есть в каждом доме, хотя многие даже не подозревают насколько велико его целебное действие на организм человека и что оно может излечить практически все болезни. Название ему – золотой ус. Это неприметное, неприхотливое растение обладает таким мощным энергетическим воздействием, что даже одно его присутствие в доме создает благоприятную атмосферу в семье. Оно излучает флюиды, воздействующие на подсознание человека, при этом настроение у него улучшается, он становится добрее, щедрее и терпимее к другим, а ведь это является залогом благополучия отношений между людьми. Даже были найдены старинные записи о том, что люди ставили цветок у порога дома, приговаривая: «золотой ус, спаси от злых уст». Помимо вышеперечисленных эффектов, это

растение положительно воздействует на физическое состояние организма. Так, например, если приложить лист золотого уса на больное место – боль уменьшится, а через некоторое время уйдет совсем. А если еще и приготовить из этого растения настойки, настои или отвары и употреблять их в соответствии с рецептами, которые были проверены временем, то результат будет просто потрясающим. Вам достаточно будет знать свое заболевание, и, используя данные рецепты, вы легко сможете подлечиться сами. Да и за лекарством не придется далеко ходить, ведь многие целебные растения растут на вашем подоконнике.

Также в своих книгах я расскажу о целебных свойствах других растений, о целебной силе воды, минералов и др. Если вы будете правильно и рационально их сочетать, то почувствуете прилив жизненных сил, здоровье улучшится, увеличится продолжительность жизни.

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

Счастья и здоровья вам и вашим близким.

Введение

Желчный пузырь – это полый орган в виде мешка, обычно грушевидной формы, прилежит к нижней поверхности печени. Его нормальная емкость составляет около 70—100 мл, но при снижении тонуса, закупорке общего желчного протока камнем или сдавлении его опухолью может достигать огромных размеров. В желчном пузыре различают дно, тело и шейку, которая, постепенно сужаясь, переходит в пузырный проток. В начальной части пузырного протока имеется 3—5 поперечных складок, которые выполняют роль клапанов, а в шейке пузыря имеется кольцевой слой мышц, образующих сфинктер. Будучи взаимосвязанными, они играют важную роль в функциональном отношении.

Желчь образуется в печени и представляет собой водный раствор органических и неорганических веществ. После сокращения желчного пузыря и выделения желчи в двенадцатиперстную кишку в ответ на стимуляцию содержимым и на гормональные стимулы в двенадцатиперстной кишке, запускается каскадный процесс расщепления жиров.

Физиология желчеотделения в общих чертах сводится к следующему: желчь, вырабатываемая в печени, оттекает во внепеченочные, желчные протоки и желчный пузырь, откуда она попадает в кишечник. В желчном пузыре происходит концентрация желчи за счет всасывания воды его слизистой оболочкой. При этом плотность пузырной желчи возрастает. Поступление желчи в двенадцатиперстную кишку совершается не пассивно, а регулируется с помощью нервно-рефлекторных механизмов. Величину давления желчи в

протоках поддерживает тоническое воздействие гладкомышечных образований системы желчеотделения и так называемое секреторное давление печени. Данное давление главным образом и создает ту движущую силу, которая продвигает желчь от печени до двенадцатиперстной кишки, а также к желчному пузырю. Точнее, движение желчи обусловлено перепадом давления между внутрипротоковым (внутрипузырным) давлением и внутрисветным давлением в двенадцатиперстной кишке. В межпищеварительный период градиент давления минимальный, а сфинктер работает как заслонка. Периодический сброс желчи в двенадцатиперстную кишку необходим для нормального функционирования печени и системы желчевыделения. При застое желчи в желчных путях вследствие различных патологических причин желчь продолжает вырабатываться печеночными клетками, но она поступает в кровь и лимфу печени и далее в системный кровоток.

В течение 10 мин после начала приема пищи происходит перестройка базальной активности желчевыводящей системы на пищеварительную моторику. Данная перестройка системы желчевыделения происходит в корреляции с моторикой желудка и двенадцатиперстной кишки, и ее характер зависит от фаз моторики кишки в межпищеварительный период, в которую начался прием пищи.

Желчь – это продукт секреции печеночных клеток, представляет собой жидкость золотисто-желтого цвета, имеющую щелочную реакцию. Основными компонентами желчи являются желчные кислоты (преимущественно холевая), пигменты (билирубин и биливердин) и холестерин. Различают желчь печеночную и желчь пузырную (находящуюся в полости желчного пузыря). Отличие пузырной желчи от печеночной состоит в том, что слизистая оболочка пузыря продуцирует муцин и обладает способностью всасывать воду, поэтому в пузыре желчь имеет вязкую и тягучую консистенцию.

Основные функции желчи:

- 1) повышает активность ферментов панкреатического сока, особенно липазы;
- 2) непосредственно участвует в пищеварении за счет собственных ферментов амилазы и протеазы;
- 3) выводит из организма различные экзо– и эндогенные токсичные продукты и продукты обмена веществ;
- 4) эмульгирует жиры и готовит их к дальнейшему расщеплению;
- 5) необходима для всасывания жирорастворимых витаминов А, D, Е, К;
- 6) усиливает секреторную функцию поджелудочной железы;
- 7) повышает тонус и моторику желудочно-кишечного тракта;

8) участвует в пристеночном пищеварении в тонком кишечнике;

9) оказывает бактериостатическое влияние на флору кишечника, предупреждая развитие гнилостных процессов.

Установлено, что наибольшее количество желчи выделяется при смешанном питании. Максимальным желчегонным эффектом обладают жиры.

Вы испытывали когда-нибудь приступы тошноты (или даже рвоты), ощущали тяжесть, ноющую или резкую боль в области правого подреберья, сухость и горечь во рту, потерю аппетита, отвращение к жирной пище? Все это – признаки холецистита, воспаления желчного пузыря.

А теперь, уважаемые читатели, предлагаю вам поподробнее изучить такие вопросы, как:

1) что же такое за заболевание – холецистит, и как оно проявляется;

2) какие причины могут послужить развитию данного заболевания;

3) как же, не прибегая к синтетическим таблеткам и уколам антибиотиков, исцелить этот недуг.

Холецистит

Сразу хочется заметить, что холецистит в настоящее время является одним из наиболее распространенных заболеваний органов пищеварения. Чаще это заболевание встречается у женщин с избыточной массой тела и желчно-каменной болезнью. Однако, к сожалению, холецистит не является исключением и у людей с нормальной и даже пониженной массой тела. Больше того, если еще 10—15 лет назад, зайдя в отделение с больными холециститом, мы видели в основном пожилых бабушек и иногда дедушек, а сейчас это заболевание очень «помолодело», и им страдают люди всех возрастов, даже дети. Предрасполагающими факторами к развитию холецистита являются нерегулярное питание, сочетающееся с перееданием и употреблением жирной, жареной пищи, гиподинамичный (т. е. малоподвижный) образ жизни, привычные запоры, беременность, очаги хронической инфекции в организме, нарушения иммунного ответа организма. Как правило, холецистит развивается в результате проникновения, развития и дальнейшей жизнедеятельности микробов (таких как кишечная палочка, стрептококки, стафилококки, энтерококки) в желчном пузыре. Проникают микробы в желчный пузырь преимущественно из кишечника по желчевыводящим протокам. Этому способствуют нарушения двигательной активности желчного пузыря и желчевыводящих путей (так называемые дискинезии), повышенное давление в полости двенадцатиперстной кишки, сниженная секреция желудочного сока.

Часто холециститы развиваются и при нарушениях оттока желчи, как, например, при желчно-каменной болезни. Следует отметить, что наличие камней в желчном пузыре, во-первых, механически препятствует оттоку желчи, а, во-вторых, приводит к раздражению стенок желчного пузыря и развитию сначала немикробного, а при проникновении микроорганизмов в содержимое желчного пузыря – микробного воспаления, что в свою очередь приводит к хронизации процесса и периодическому развитию обострений заболевания. Необходимо также заметить, что микробы попадают в желчный пузырь не только из кишечника. Часто инфекция заносится с током крови и лимфы, чему способствует богатая сосудистая сетка и обильное кровоснабжение желчного пузыря. Поэтому у пациентов с заболеваниями кишечника, органов мочеполовой системы или другими очагами хронического воспаления нередко обнаруживается холецистит. У многих возникают мысли вроде «все шишки на бедного мишку» или «ко мне все болячки липнут». Следует понимать, что это не карма и не злой рок, а тесная взаимосвязь органов и систем в организме. Поэтому, если вовремя не лечить одно заболевание, оно неизбежно повлечет за собой развитие еще одного или даже нескольких.

Причины, приводящие к развитию холецистита

1. Наследственная предрасположенность. Если в вашей семье мама, бабушка, дядя и кузина страдают заболеваниями желчного пузыря, то скорее всего вам тоже не избежать такой участи. Это объясняется тем, что еще до рождения ваш желчный пузырь был сформирован так, что при наличии определенных условий (например, частых стрессах или неправильном питании) вы заболеете холециститом обязательно, в отличие от людей, у которых наследственной предрасположенности нет (они, конечно, могут заболеть, но скорее всего этого не произойдет).
2. Нарушение обмена веществ.
3. Гормональный дисбаланс, т. е. нарушение регуляции выработки и выделения желчи, что ведет к застою желчи, ее инфицированию и, соответственно, к развитию воспалительного процесса в желчном пузыре.
4. Нарушение двигательной функции желчного пузыря и застой желчи, что также приводит к раздражению слизистой органа и инфицированию.
5. Экологическая обстановка в регионе. Неблагоприятные экологические факторы стимулируют возникновение и развитие воспалительных процессов во всем организме, и в желчном пузыре в частности.
6. Причиной воспаления могут быть и паразитарные инвазии (глисты, лямблии и аскариды). Желчный аскаридоз – это острое заболевание брюшной полости, вызванное аскаридами, проникшими в желчные пути кишечника. Они сплетаются в клубок, создавая механические препятствия оттоку желчи, а также

оказывают раздражающее и аллергическое действие на стенки желчного пузыря.

7. Предрасполагают к развитию холецистита нарушения питания, такие как:

- 1) отсутствие ритма и регулярности питания, т. е. питание в разные часы. Прием пищи производится не тогда, когда хочешь, а когда есть время;
 - 2) переедание;
 - 3) злоупотребление жирной, богатой холестерином пищи;
 - 4) неправильная кулинарная обработка пищевых продуктов (жарение на одном масле несколько раз, приготовление непроваренной, непропаренной или непрожаренной пищи);
 - 5) прием пищи происходит «на бегу», в беспокойной обстановке, с неприятными людьми;
 - 6) отсутствие тщательного пережевывания пищи, глотание непережеванных, больших кусков, как говорится – «живьем»;
 - 7) употребление большого количества приправ, пряностей, чеснока, лука, острого перца;
 - 8) употребление очень горячей или очень холодной еды.
8. Воспалительные процессы в брюшной полости, как мы же обсуждали, приводят к переходу инфекции с одного органа на другие.
9. Дисбактериоз кишечника, т. е. нарушение нормальной микрофлоры.
10. Основные факторы риска – это недостаток витамина А, беременность, избыточный вес, малоподвижный образ жизни, перенесенный гепатит, сахарный диабет.
11. Злоупотребление алкоголем.
12. Травмы желчного пузыря и печени.

Все вышеперечисленное требует серьезного отношения к процессу установления причины развития холецистита как основы успешного лечения и профилактики осложнений, а не самоуспокоения известными каждому фразами: «сейчас у всех что-то есть» или «от этого никто не умирал». Во-первых, не у всех, а во-вторых, умирают. Ведь запущенный холецистит нередко служит основой развития серьезных осложнений, вплоть до развития нарушений ритма сердца.

По характеру течения различают острую и хроническую формы холецистита. Последняя в свою очередь подразделяется на калькулезную (с образованием камней в желчном пузыре) и акалькулезную (бескаменную) формы. В отличие от желчно-каменной болезни камнеобразование при холециститах вторично и является следствием изменения физико-химических свойств пузырной желчи в результате хронического воспалительного процесса слизистой оболочки желчного пузыря.

Острый холецистит

Острый холецистит довольно часто встречается у людей пожилого и старческого возраста, страдающих тяжелыми сопутствующими хроническими заболеваниями, такими как выраженный атеросклероз в сочетании с ожирением, ишемическая болезнь сердца с частыми приступами стенокардии, хроническая пневмония с выраженной дыхательной недостаточностью. Более чем в половине случаев возникновению острого холецистита предшествуют такие заболевания, как панкреатит, холедохолитиаз (камень общего желчного протока).

Острый холецистит начинается бурно: возникают резкие боли в области правого подреберья, которые распространяются по всей верхней половине живота, иррадируя (т. е. отдавая) в правую половину грудной клетки, шею, а иногда и в область сердца. Они могут напоминать желчную колику (при желчно-каменной болезни), однако обычно носят менее выраженный характер и продолжаются в течение нескольких дней или (без лечения) более длительный период времени. Нередко боли сопровождаются тошнотой и рвотой желчью. Обычно отмечаются повышение температуры (до 38 и даже до 40 °С), которое сопровождается ознобом. Иногда бывает небольшая желтуха в результате воспалительного отека слизистой оболочки общего желчного протока и затруднения оттока желчи. Язык сухой, обложен желтовато-белым налетом. Различают катаральную и гнойную формы острого холецистита. При остром катаральном холецистите несколько увеличивается желчный пузырь, содержащий серозный или серозно-гнойный экссудат. При катаральном холецистите сравнительно быстро наступает выздоровление. Однако возможен переход в хроническую форму.

Острый гнойный холецистит

Острый гнойный холецистит протекает значительно тяжелее, с явлениями интоксикации. При гангрене желчного пузыря возможно осложнение в виде прорыва его стенки с развитием желчного перитонита.

При возникновении острого холецистита обязательна госпитализация. При гнойной и гангренозной формах показано удаление желчного пузыря. Больным катаральным холециститом назначают строгий постельный режим, воздержание от приема пищи в течение первых 2 дней после приступа, в дальнейшем диету с приемом пищи малыми порциями 5—6 раз в день, антибиотики широкого спектра действия и спазмолитические средства. Пищевой режим в острый

период болезни (острый холецистит или обострение хронического холецистита) строится с расчетом максимального щажения всей пищеварительной системы. С этой целью в первые дни болезни рекомендуется введение только жидкости. Назначают теплое питье (некрепкий чай, минеральная вода и сладкие соки пополам с кипяченой водопроводной водой, сладкие соки из фруктов и ягод, разведенные водой, отвар шиповника) небольшими порциями. Через 1—2 дня (в зависимости от уменьшения остроты болевого синдрома) назначают в ограниченном количестве протертую пищу: слизистые и протертые супы (рисовый, манный, овсяный), протертую кашу (рисовую, овсяную, манную), кисели, желе, мусс из сладких фруктов и ягод. Далее в диету можно включать нежирный творог, нежирное мясо в протертом виде, приготовленное на пару, нежирную отварную рыбу. Разрешаются белые сухари. Пищу дают небольшими порциями (5—6 раз в день). Через 5—10 дней после начала болезни назначают диету вполне полноценную, но с некоторым ограничением жиров. Пищу готовят в основном в протертом виде, исключаются холодные и жареные блюда. Разрешаются вегетарианские супы (0,5 тарелки) с протертыми овощами и крупами, молочный суп. Нежирные сорта мяса и рыбы в виде суфле, паровых котлет, курицу можно принимать куском, но в отварном виде. Из молочных продуктов разрешаются некислый творог (лучше домашнего приготовления), белковые омлеты, молоко, неострые сорта сыров, сливочное масло. Овощи назначают сырые, в протертом виде. Рекомендуются спелые и сладкие фрукты и блюда из них. Хлеб только белый, подсушенный.

Исключают из рациона бобовые (горох, чечевицу, фасоль), овощи и зелень, богатые эфирными маслами (чеснок, лук, редис, редьку). Переход на более разнообразную диету осуществляется при исчезновении всех острых явлений через 3—4 недели при хорошем общем состоянии больного, при восстановлении аппетита. С этого момента разрешают те же блюда, но уже в непротертом виде. Протирают только жилистое мясо и овощи, очень богатые клетчаткой (капусту, морковь, свеклу). Жареные продукты исключаются. Можно давать блюда из тушеных продуктов, а также в запеченном виде (после предварительного отваривания). 1/3 часть жиров дают в виде растительного масла. Растительное масло (оливковое, подсолнечное, кукурузное) добавляют в салаты, в овощные и крупяные гарниры. Наряду с белым хлебом (200 г) разрешаются небольшие количества ржаного сеяного, из муки обойного помола (100 г).

Хронический холецистит

Хронический холецистит – это заболевание, связанное с наличием воспалительных изменений в стенке желчного пузыря. Хронический холецистит может возникнуть после острого, но чаще развивается самостоятельно и постепенно. При хроническом холецистите воспалительно-рубцовый процесс охватывает все слои стенки желчного пузыря. Пузырь постепенно склерозируется, утолщается, местами в его стенке отлагается известь. Желчный пузырь уменьшен и спайками сращен с соседними органами; спайки деформируют желчный пузырь и нарушают его функцию, что создает условия

для поддержания воспалительного процесса и его периодических обострений. В развитии этого заболевания основную роль играют два фактора: инфекция и застой желчи. Они действуют одновременно.

Различают хронический бескаменный (некалькулезный) и хронический калькулезный холецистит. Клиническое отличие их друг от друга обусловлено практически только тем, что при калькулезном холецистите периодически присоединяется еще механический фактор (миграция камней), который дает более яркую картину заболевания. На практике различить эти два заболевания бывает трудно. Хронический бескаменный холецистит вызывается чаще условно-патогенной микрофлорой: кишечной палочкой, стрептококком, стафилококком, реже протеем, синегнойной палочкой, энтерококком. Изредка встречаются хронические бескаменные холециститы, обусловленные патогенной микрофлорой (шигеллы, брюшнотифозные палочки), вирусной и протозойной инфекцией. Микробы проникают в желчный пузырь через кровь, через лимфу и из кишечника.

Инфекция может попасть в желчный пузырь по общему желчному и пузырному протокам из желудочно-кишечного тракта (восходящая инфекция). Возможно также и нисходящее распространение инфекции из внутрипеченочных желчных ходов.

Вне выраженного обострения холецистит может быть представлен вялотекущим воспалением в стенке желчного пузыря. Воспалительные заболевания желчного пузыря часто сопровождаются образованием в нем камней.

Воспаление желчного пузыря может быть связано с инвазией паразитов. Поражение желчного пузыря встречается при лямблиозе, описторхозе, аскаридозе, стронгилоидозе. Паразитарные инвазии желчного пузыря обычно сопровождаются его воспалением и приводят к многообразным осложнениям – холангиту, гепатиту, вторичному билиарному циррозу, панкреатиту – при отсутствии своевременной адекватной терапии.

Клиническая картина хронического бескаменного холецистита характеризуется длительным прогрессирующим течением с периодическими обострениями. В картине заболевания преобладает болевой синдром, который возникает в области правого подреберья, реже – одновременно или даже преимущественно в подложечной области. Боль чаще иррадирует в правую лопатку, ключицу, плечевой сустав и плечо, реже в левое подреберье, имеет ноющий характер, продолжается в течение многих часов, дней, иногда недель. Нередко на этом фоне возникает острая схваткообразная боль, обусловленная обострением воспаления в желчном пузыре. Возникновение боли и ее усиление чаще связано с нарушением диеты, физическим напряжением, охлаждением, интеркуррентной инфекцией. Особенно характерно возникновение или усиление боли после приема жирных и жареных блюд, яиц, холодных и газированных напитков, вина, пива, острых закусок, а также под влиянием

нервно-психического напряжения. Обострению болевого приступа обычно сопутствуют повышение температуры тела, тошнота, рвота, отрыжка, понос или чередование поносов и запоров, вздутие живота, чувство горечи во рту, общие невротические расстройства.

Боль при хроническом бескаменном холецистите может быть интенсивной приступообразной (печеночная колика); менее интенсивной, постоянной, ноющей; приступообразная боль может сочетаться с постоянной. У многих при обострении имеется постоянное чувство тяжести в верхних отделах живота. Иногда боль возникает в подложечной области, вокруг пупка, в правой подвздошной области. Интенсивность боли зависит от степени развития и локализации воспалительного процесса, наличия спазма мускулатуры желчного пузыря, сопутствующих заболеваний. Например, при хроническом бескаменном холецистите, проявляющемся гипертонической дискинезией, боль обычно интенсивная, приступообразная, а при гипотонической дискинезии – менее интенсивная, но более постоянная, тянущая. Ноющая, почти не прекращающаяся боль может наблюдаться при перихолецистите. Боль при хроническом бескаменном холецистите обычно менее интенсивная, чем при хроническом калькулезном холецистите, облегчается или исчезает после применения спазмолитиков и анальгетиков. Иногда характер боли помогает распознать сопутствующие заболевания смежных органов. Так, иррадиация боли в левое подреберье может наблюдаться при патологических изменениях в поджелудочной железе, боль в зоне, соответствующей проекции двенадцатиперстной кишки, свойственна перидуодениту, развивающемуся на почве хронического холецистита.

Рвота не обязательный симптом хронического бескаменного холецистита и наряду с другими диспепсическими расстройствами (тошнотой, отрыжкой горечью или постоянным горьким вкусом во рту) может быть связана не только с основным заболеванием, но и с сопутствующей патологией – гастритом, панкреатитом, перидуоденитом, гепатитом. Часто в рвотных массах обнаруживают примесь желчи, при этом они окрашиваются в зеленый или желто-зеленый цвет. Вне обострения рвота возникает при нарушении диеты, после употребления жирной пищи, копченостей, острых приправ, алкоголя, иногда после курения, сильного волнения.

Наблюдаются слабость, вялость, повышенная раздражительность, возбудимость, нарушение сна. Иногда при повышении температуры возникает озноб, который, однако, чаще служит признаком холангита или острого холецистита.

Желтуха не характерна для хронического бескаменного холецистита. Чаще она встречается при калькулезном холецистите, что связано с обтурацией общего желчного протока камнем. Однако преходящая желтушная окраска склер и кожных покровов, слизистых оболочек может наблюдаться и при хроническом бескаменном холецистите при нарушении желчевыделения в связи

с затруднением оттока желчи из-за скопления слизи, эпителия или паразитов (в частности, лямблий) в общем желчном протоке и при развившемся холангите.

Лечение

Диета

Вы, я думаю, и без меня прекрасно знаете, что почти при каждом заболевании следует соблюдать строго определенную диету, но для холецистита диета является особо важным пунктом. Это объясняется конечно же тем, что причиной развития самого заболевания и его обострений могут являться погрешности в еде.

Прежде чем приступить к непосредственному описанию диеты при холецистите (т. е. к перечислению того, что можно и чего нельзя есть), позвольте мне, уважаемые читатели, коснуться принципов рационального питания. Сейчас я объясню, зачем. Рациональное, правильное, здоровое питание является основным фактором здоровья и долголетия. От того, что, как и в каких количествах ест человек, зависит его здоровье. Поэтому соблюдение основ рационального питания поможет вам предотвратить обострения холецистита, а также помочь вашим близким избежать этого заболевания. Итак, приступим.

1. Питание должно быть в качественном и количественном соотношении полноценным по основным ингредиентам.

Согласно теории сбалансированного питания пища человека должна покрывать энергетические затраты на физическую, умственную работу и на обеспечение функций всех органов (основной обмен). Классическое сбалансированное питание предусматривает наличие оптимального соотношения питательных и биологически активных веществ. Исходя из этого, предполагается наличие оптимального количества и качества основных пищевых ингредиентов: белков, жиров и углеводов (10 %, 20 % и 70 % соответственно), витаминов, микроэлементов, минеральных веществ и воды.

Белки выполняют функцию основного строительного материала для роста и обновления клеток. Они входят в состав гормонов, ферментов и антител. Суточная потребность организма в белке составляет 60—80 г. Белки в большом количестве содержатся в хлебобулочных изделиях, мясных и молочных продуктах, куриных яйцах, грецких орехах и растительных продуктах (фасоли, сое, овсяной и гречневой крупе).

Жиры являются основным стратегическим источником получения энергии и материалом для построения клеточных мембран. Кроме того, жиры необходимы для усвоения жирорастворимых витаминов (А, Д, Е, К). При сгорании 1 г жира выделяется 9,3 ккал энергии. Различают животные и растительные жиры. Недостаток жиров способствует снижению иммунитета, вызывает функциональные расстройства ЦНС. При избыточном потреблении жиров

нарушается обмен холестерина, в связи с чем усиливается свертываемость крови, возникают ожирение, желчно-каменная болезнь и холецистит, атеросклероз и др. Поэтому люди, постоянно употребляющие животные жиры, должны контролировать уровень холестерина (триглицериды, ?-липопротеиды) в крови, концентрация которого зависит во многом от возраста. Количество чистых животных жиров не должно превышать 30—40 г, а растительных 20—30 г в день. Практический совет заключается в том, чтобы постоянно заменять часть животных жиров растительными, которые лучше усваиваются.

Углеводы являются быстрым источником получения энергии. При обычном смешанном питании за счет углеводов образуется 60 % суточной энергии, а за счет белков и жиров 40 %. Основными источниками углеводов являются следующие продукты: мед, сахар, фрукты, ягоды, хлеб и хлебопродукты, молочные продукты, овощи, орехи и др.

Сахар – важнейшее средство нормализации функции ЦНС. Являясь обязательной составной частью крови (норма сахара в крови 3,89—6,1 ммоль/л) и поддерживая необходимый уровень углеводов в крови, он обеспечивает условия для нормальной жизнедеятельности организма. Вот почему отказываться от сахара нельзя. Речь может идти только об ограничении количества сахара в питании, так как в организме он легко превращается в жир и может способствовать формированию избыточного веса и на нарушение нормальной микрофлоры кишечника. По физиологическим нормам питания организму требуется 250—600 г углеводов в день. Потребность в углеводах у женщин на 15 % меньше, чем у мужчин.

Витамины входят в состав ферментов и гормонов, обеспечивая нормальный обмен веществ. Витамины делятся на водорастворимые (С, Р, РР, группы В и др.) и жирорастворимые (А, Е, Д, К). Многие витамины синтезируются в организме из пищевых продуктов, а некоторые необходимо вводить отдельно извне. Недостаток витаминов в организме может быть обусловлен различными причинами: низким содержанием их в суточном рационе; нерациональной кулинарной обработкой; длительным и неправильным хранением продуктов питания; различными заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Повышенная потребность в витаминах возникает при многих состояниях: в период роста и развития детей; в период беременности и лактации; при интенсивной физической и умственной работе; при стрессовых состояниях; при инфекционных заболеваниях и др.

Витамины в большом количестве содержатся в свежих фруктах, овощах, ягодах, меде, хлебе грубого помола, ячневой крупе и др. Недостаток витаминов ведет к развитию различных заболеваний: цинге, рахиту, нервно-психическим расстройствам, нарушению функции зрения, кровоточивости и др.

Минеральные вещества составляют значительную часть тела человека, и при их дефиците возникают специфические заболевания. К основным минеральным веществам относятся натрий, калий, кальций, фосфор, железо, магний и др. Например, натрий участвует во внутриклеточном и внеклеточном обмене, он входит в состав крови и лимфы.

Избыточное потребление натрия ведет к повышению АД. Суточная потребность в натрии составляет 4 г, что соответствует 10 г поваренной соли.

Калий так же, как и натрий участвует в клеточном обмене. В некоторых физиологических процессах он выступает как антагонист натрия. При смешанном пищевом рационе потребность калия удовлетворяется полностью (в среднем от 3 до 6 г в сутки). Кальций принимает участие в процессе свертывания крови. До 90 % кальция содержится в костях. Суточная потребность у взрослых составляет 800 мг, а у детей 1000—1200 мг (8—20 мг/л). Наибольшее количество кальция содержится в бобовых продуктах, апельсинах, яблоках, меде, моркови, в молоке и молочных продуктах.

Фосфор необходим для работы нервной системы, скелетной мускулатуры, сердечной мышцы, потовых желез и др. Обмен фосфора тесным образом связан с обменом кальция. Суточная потребность фосфора составляет 1600 мг. Основным источником фосфора являются молоко, мясо, рыба, бобовые. Магний оказывает сосудорасширяющее действие, усиливает перистальтику кишечника и повышает желчеотделение. Суточная норма составляет 500—600 мг. Наибольшее количество магния содержится в злаковых и бобовых.

2. Объем пищи должен быть оптимальным, вредно как переедание, так и недоедание.

Для нормального функционирования желудочно-кишечного тракта необходим достаточный объем пищи. Он обеспечивается включением в рацион питания достаточного количества овощей и фруктов, которые содержат большое количество витаминов, микроэлементов, минеральных веществ, а также пищевых волокон, клетчатки, балластных веществ, способствующих перистальтике кишечника, желчного пузыря и развитию полезной микробной флоры.

3. Рекомендуется определенный режим приема пищи в соответствии со степенью активности жизнедеятельности организма в определенное время суток.

В режиме питания важными условиями являются фактор времени приема пищи и деление суточного рациона на части. Для детей рекомендуется четырехразовое питание, при котором первый завтрак составляет 25 % всего суточного рациона, второй завтрак 15 %, обед – 35 %, ужин – 25 %. Для взрослых научно обосновываются 3 режима:

1) преимущественно утренняя пищевая нагрузка – 50 % всего суточного рациона и по 25 % на обед и ужин;

2) равномерная пищевая нагрузка в течение дня (по 33 %);

3) преимущественно вечерняя пищевая нагрузка, но не позднее 18—19 ч – 50 % всего суточного рациона, а по 25 % на завтрак и обед.

Для людей, не склонных к полноте и работающих в ночную смену, лучшим режимом приема пищи считается третий вариант, а для других первый.

4. Ежедневно калорийность пищи должна соответствовать виду труда. Если по какой-либо причине решили похудеть, помните, что переход на низкокалорийное питание должен сопровождаться увеличением доли продуктов с высокими биоэнергетическими свойствами (таких как сырые овощи и фрукты, зелень, мед, орехи, пророщенные зерна, крупы с минимальной термической обработкой). Также максимально следует ограничить употребление неорганической соли, сахара и заменять их более полезными продуктами: соль – морской капустой, сельдереем, петрушкой, перцем и другими травами; сахар – медом, фруктами, ягодами. Значительно рекомендуется ограничивать употребление тортов, пирожных булочек, белого хлеба, сливочного масла, сметаны, жареных, рафинированных и консервированных продуктов, мяса (1—2 раза в неделю), яиц (2—3 штуки в неделю).

Необходимо соблюдать отдельный по времени прием воды, соков, компота, чая и твердых продуктов. Жидкость желательно принимать через 2—3 ч после приема пищи и за 30—50 мин до следующего приема. Виноград, фрукты, хлеб, молоко следует употреблять отдельно от других продуктов. Яблоки и другие фрукты нужно принимать до основной еды за 1—2 ч, а груши – после еды. Водный баланс лучше поддерживать приемом родниковой воды, свежих овощных и фруктовых соков.

5. Пищу следует тщательно пережевывать до момента исчезновения ее специфического вкуса. При этом процесс насыщения происходит значительно быстрее, а количество съеденной пищи уменьшается в 2—3 раза.

6. Садиться за стол только в добром расположении духа с максимальной концентрацией внимания на прием пищи.

7. Рекомендуется принимать пищу каждый день примерно в одно и то же время, но помните, что есть следует только, будучи голодным, а не потому, что так положено по вашему расписанию.

В течение 1 ч после приема пищи не рекомендуется принимать горизонтальное положение. В это время пища переходит из желудка в двенадцатиперстную кишку, куда выделяется и желчь. Затекание желчи в желудок травмирует его слизистую.

8. Алкоголь относится к пищевым продуктам. Однако при систематическом его употреблении развивается заболевание – алкоголизм, которое, во-первых, способствует умственной и моральной деградации человека, а, во-вторых, негативно влияет на внутренние органы, вызывая множество заболеваний, в том числе и холецистит. Нормы алкоголя для человека, конечно, не существует. До развития хронического алкоголизма употребление алкоголя носит разные формы:

1) случайное употребление – 5—10 раз в год или 1—2 раза в месяц. Доза в пересчете на водку составляет 50—200 г;

2) умеренное потребление – 1—4 раза в месяц. Доза составляет 200—500 г;

3) систематическое пьянство – 1—2 раза в неделю. Доза составляет 200—500 г;

4) привычное пьянство (предалкоголизм) – 2—3 раза в неделю. Доза составляет более 500 г.

Мы предупредили вас об опасности, а пить или не пить – решать вам.

Хочется перечислить еще некоторые психологические правила, о соблюдении которых не следует забывать, садясь за стол.

1. Не садитесь за стол усталым, даже если вы очень голодны, рекомендуется все же передохнуть 10—15 мин перед едой.

2. Если вы чем-то очень огорчены, расстроены, подавлены или раздражены, перед принятием пищи постарайтесь успокоиться или отложите прием пищи на некоторое время.

3. Не садитесь за стол просто так, за компанию, ешьте только тогда, когда испытываете голод.

4. Не следует садиться за стол с человеком, который вызывает у вас неприязнь или негативные эмоции.

5. Если вам не нравится блюдо, то не следует его есть, будь оно хоть сто раз полезным. Пища, съеденная насильно, пользы все равно не принесет.

Надеюсь, все эти правила вы возьмете на вооружение и будете пользоваться ими всегда. А теперь перейдем непосредственно к нашему заболеванию.

Хронический холецистит относится к тем заболеваниям, лечение которых не может быть эффективным без соблюдения специальной диеты и определенного режима жизни. Попробуем в общих чертах представить себе, к чему следует

стремиться, если страдаешь этим недугом. Основой диеты при холецистите является несколько запретов. Наложите запрет на пряности, соленья, копчености, жиры животного происхождения, мясо утки, жареную картошку. Алкогольные напитки, особенно вино и пиво, должны быть исключены из вашего рациона. Постарайтесь отказаться от сладких и жирных продуктов. Когда покупаете йогурт, отдайте предпочтение пакету с низким содержанием жира, наличием на этикетке надписи «bio». Последний прием пищи должен быть не менее чем за 4—5 ч до сна. Следует увеличить долю овощей в своем рационе. Желательно, чтобы растительные продукты были экологически чистыми, или хотя бы тщательно вымытыми, что особенно актуально при повсеместном использовании пестицидов сверх всякой необходимости. Следует еще и еще раз подчеркнуть положительное влияние оливкового масла на профилактику и лечение хронического холецистита. Блюда должны быть приготовлены из свежих продуктов. Пищу лучше есть небольшими порциями 5—6 раз в день. Не рекомендуется принимать слишком горячую или холодную пищу. Старайтесь не злоупотреблять солью, ограничив ее прием 4 г в сутки. Особенно внимательно нужно относиться к завтраку. По некоторым статистическим данным хроническим холециститом болеют больше и чаще женщины, так как им то «некогда», то «чтобы не поправиться», в общем – объяснение не важно, важен факт – женщины предпочитают не завтракать. Холецистит и есть результат такого «упорного труда» над собой.

Во время приступа необходимо соблюдать щадящий режим, а это означает покой, употребление теплого сладкого чая (лучше зеленого), сухариков, слизистых и протертых супов, манной, рисовой каши, из фруктов – бананов, папайи, а также щелочной минеральной воды в больших количествах. Кстати, помните, что готовить пищу всегда рекомендуется на минеральной воде с наименьшим содержанием минеральных солей – той, которая дает меньше отложение накипи на стенках чайника. Постепенно в диету вводятся нежирный творог, отварная рыба, нежирное мясо. Питание дробное, небольшими порциями, 5—6 раз в день.

Если говорить медицинским языком, то врачи и в стационаре, и на дому рекомендуют использовать при холецистите диетический стол № 5. В его состав входят:

- 1) в качестве первого блюда вегетарианские фруктовые, молочные супы, крупяные супы на овощном отваре;
- 2) отварное мясо, птица нежирных сортов, отварная нежирная рыба;
- 3) из молочных продуктов: молоко, свежая простокваша, кефир, ацидофильное молоко, творог до 200 г в день, молочные каши;
- 4) мучные блюда (за исключением сдобы), хлеб белый, черный черствый;

5) спелые фрукты, ягоды (кроме кислых сортов) в сыром, запеченном, вареном виде, овощи и зелень в вареном виде и сырые (особенно морковь, свекла);

б) варенье, мед, сахар (до 70 г в день);

7) пить рекомендуется овощные, фруктовые соки в значительном количестве, чай некрепкий с молоком, хорошим действием обладает зеленый чай.

Ограничивают жиры (сливки, масло сливочное до 10 г, растительное масло 20—30 г), яйцо (1 в день). Поваренной соли до 10 г. Добавляют витамины А, С, В1, В2, В12, РР, К, фолиевую кислоту.

Пищу принимают 5 раз в день в измельченном виде.

Исключаются алкогольные напитки, печень, мозги, шпик, бобовые, грибы, шпинат, щавель, лук, сдоба, жирные сорта мяса, рыбы, жареные, острые, копченые продукты, экстрактивные вещества мяса, рыбы, пряности, уксус, консервы, мороженое, какао, газированные напитки, шоколад, кремы (при хронических поражениях желчного пузыря, протекающих с застоем желчи, количество жиров рекомендуется увеличить до 120—150 г).

Новомодным на данный момент средством для лечения и профилактики многих болезней, в том числе и холецистита, является индийский рис. Так как он относится к пищевым продуктам, я считаю логичным описать это в этой главе.

При приготовлении индийский морской рис образует настой сложного химического состава: органические кислоты, сложные эфиры, альдегиды, спирты, витамины, жировые и смолистые вещества, глюкозиды, ферменты.

Благодаря своему составу настой морского риса обладает следующими полезными свойствами:

- 1) антимикробным (что является актуальным для лечения холецистита);
- 2) иммуномодулирующим (повышение защитных сил должно быть важной задачей для каждого здорового, а уж тем более больного человека);
- 3) метаболическим, т. е. улучшающее обмен веществ (как известно, такое заболевание, как холецистит, всегда сопровождается нарушением обмена веществ, и с этим тоже нужно бороться).

Помните о том, что индийский морской рис не является панацеей, и перед началом его применения желательно проконсультироваться с лечащим врачом, так как к приему настоя индийского морского риса существуют противопоказания.

Настоя морского риса рекомендуется употреблять не менее 300 мл в день. Количество индийского морского риса, необходимое для приготовления 1 л напитка, – 4 ст. л. Для ухода за индийским морским рисом вам понадобятся: чистая вода, стеклянная банка, марля на горлышко банки. Из продуктов можно добавить сахар (по вкусу), изюм, курагу, другие сухофрукты (по желанию) в небольших количествах.

Мумие

Самое высококачественное мумие – черного цвета, блестящее, мягкое. Оно имеет особый специфический запах. В своем составе мумие содержит около 28 химических элементов, 30 макро– и микроэлементов, а также 10 различных окисей металлов, 6 аминокислот, ряд витаминов, эфирные масла, смолоподобные вещества. Для определения качества мумие его мнут: хорошее при этом размягчается, а плохое остается твердым.

Мумие способствует заживлению язв желудка, улучшает функцию печени при гепатите, функцию желчного пузыря при холецистите, стимулирует кроветворение, функцию коры надпочечников, кишечника, повышает иммунную сопротивляемость организма.

Мумие назначают 1 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.

В период лечения мумие принимать алкоголь противопоказано.

Лечебная физкультура

В комплексе лечебных мероприятий в фазе ремиссии хронического холецистита существенное место занимает упорядочение трудовой деятельности и ритмичное чередование работы и отдыха. Важную роль, особенно при гипокинезии желчного пузыря, играет лечебная физкультура. Наибольшее значение имеют утренняя гимнастика и дозированная ходьба. В комплекс лечебной гимнастики входят упражнения для мышц туловища в положении стоя, сидя и лежа на спине, правом боку, с постепенным увеличением объема движений и нагрузки на брюшной пресс. При использовании упражнений для брюшного пресса следует избегать статических напряжений. Следует также обращать внимание на развитие диафрагмального дыхания.

Для усиления влияния дыхательных упражнений на кровообращение в печени и желчном пузыре рекомендуется исходное положение лежа на правом боку. В качестве специальных упражнений для брюшного пресса в чередовании с дыхательными упражнениями показаны упражнения с мячом в разных исходных положениях (лежа на спине, на боку, стоя на четвереньках, на коленях и т. д.), а также упражнения на гимнастической стенке.

Примерная схема лечебной гимнастики при хронических холециститах.

Вводная часть 5—7 мин.

1. Ходьба простая и усложненная. Простые активные упражнения для рук и ног в положении стоя в чередовании с дыхательными упражнениями.

2. Упражнения на внимание.

Основная часть— 25—30 мин.

1. В положении стоя – поднять руки вверх, в стороны; наклоны туловища вперед, назад; повороты туловища в стороны; пружинящие приседания; поочередное сгибание ног. Включаются упражнения с предметами – палками, булавами, гантелями малой массы.

2. В положении лежа на спине – поднятие рук и ног с прижиманием согнутых ног к животу, «велосипед», «ножницы».

3. В положении лежа на боку – поднятие рук и ног с прогибанием туловища, отведение и приведение ног в чередовании с дыхательными упражнениями.

4. В положении лежа на животе – «плавание», переход в положение на четвереньках, сесть на пятки, влево, вправо и т. д.

5. Упражнение на гимнастической стенке в чередовании с упражнениями на стуле верхом и дыхательными упражнениями.

6. Элементы подвижных игр, танцев, эстафеты с предметами и т. п.

Заключительная часть 3—5 мин.

1. Простая ходьба.

2. Дыхательные упражнения.

3. Упражнения на внимание.

Продолжительность лечебной гимнастики до 30—40 мин с инструктором по лечебной физкультуре или самостоятельные занятия по 10—15 мин 1—2 раза в день (выполняются более простые и легкие упражнения).

Обязательны ежедневные прогулки на свежем воздухе по 2—3 ч в день. Для повышения эффекта лечебную физкультуру сочетают с водными процедурами – утренним влажным обтиранием или обливанием водой с последующим растиранием тела жестким полотенцем, теплым дождевым душем после процедуры, независимо от нее – циркулярный душ (33—35 °С, в течение 3—5 мин, через день, на курс лечения 8—10 процедур).

Лечение минеральной водой

Не зря говорят, что вода является одним из важнейших природных ресурсов, самым ценным из созданных природой богатств. Ведь без воды нет жизни никому из живых существ. В течение долгого времени считалось, что вода – простое вещество, которое в учебниках рассматривали как соединение водорода и кислорода, выражающееся формулой H_2O . Но эта формула обозначает идеально чистую воду, которая в естественных условиях не встречается. В процессе круговорота в природе вода, соприкасаясь с воздухом, почвой, осадочными и изверженными породами, насыщается различными примесями, растворимыми и нерастворимыми веществами. Состав и концентрация примесей воды разнообразны. По характеру показателей качества и свойств вода не простое вещество. Она – самый удивительный минерал на нашей планете. Как известно еще со школьных времен, вода находится в непрерывном движении, совершая большой, малый и местные круговороты. В естественных условиях вода может существовать одновременно в твердом, жидком и газообразном состоянии. Ее значение для человека и общества в целом, а также в природе исключительно велико и ни с чем не сравнимо, так как без нее немыслима жизнь на земле. Итак, вода является незаменимым фактором жизни и одним из основных видов сырья. От нее зависит всякое проявление жизни на земле. Напомним: человеческое тело содержит около 70 % воды, и даже если организм человека потеряет 6—8 %, то человек впадает в полуобморочное состояние. При потере 12 % человек умирает. Если потери воды превышают 12 %, то кровь становится настолько густой, что сердце не в состоянии ее проталкивать через кровеносные сосуды, и наступает смерть. Физиологические потребности живых организмов в воде можно удовлетворить только водой.

Грунтовая вода становится минеральной, насыщаясь веществами из подземных пород. Одни воды пригодны для питья, другие только для ванн. Их использование зависит от химического состава и степени минерализации, т. е. количества растворенных в ней ионов и биологически активных веществ. В соответствии с этим критерием вода бывает слабоминерализованной (1—2 г солей на 1 л), маломинерализованной (2—5 г/л), среднеминерализованной (5—15 г/л), высокоминерализованной (15—35 г/л) и рассольной (35—150 г/л). Воду, в которой содержится не больше 5 г солей на литр, можно пить без ограничений. Если часто употреблять воду средней минерализации, то в организме может накопиться избыток солей. Воду с минерализацией более 15 г на литр вообще не стоит употреблять без назначения врача. Рассольную же используют только для лечебных ванн. В России находятся в разработке более 400 месторождений минеральных вод. Треть всех разведанных запасов сконцентрирована на Северном Кавказе, прежде всего в регионе Кавказских минеральных вод и Осетии. Там добывают около 100 из 700 зарегистрированных в России наименований воды. Минеральные воды являются мощным лечебным средством. Принятые человеком, они оказывают на организм разностороннее влияние в соответствии с химическим и газовым составом, физико-химическими свойствами. При применении лечебных питьевых минеральных вод имеет место целостная реакция организма, которая

формируется при участии нервной системы – от рецепторов внутренних органов до коры головного мозга. При лечении питьевыми минеральными водами активируются продукция гормонов желудка, кишечника, поджелудочной железы, надпочечников, щитовидной железы, тканевых ферментов и функция иммунной системы, меняется электролитный и ферментный состав пищеварительных соков, состав электролитов в крови, тканях внутренних органов, изменяется содержание натрия, калия, кальция, меди, цинка и других электролитов. Курсовое применение минеральных вод сопровождается суммированием воздействий – оно повышает устойчивость организма к повреждающему, в том числе токсическому, воздействию, оказывает противовоспалительное действие, нормализует моторную и секреторную функции, влияет на все виды обмена веществ, в том числе на обмен жиров, белков, углеводов и водно-солевой обмен, способствует восстановлению тканей поврежденных органов, восстановлению нарушенных функций организма при многих заболеваниях.

Но лечением минеральными водами, как и любым другим видом курортной терапии, надо пользоваться разумно, чтобы не нанести своему здоровью вреда и получить максимум пользы. Пить минеральную воду желательно из источников, при этом вода полностью сохраняет свои природные свойства. Кроме того, прогулка к источнику плодотворно влияет на аппетит и ускоряет всасывание выпитой минеральной воды, улучшает окислительные процессы в организме и обмен веществ. Но в условиях лечения в мегаполисе подойдет и вода в бутылках, только помните о том, что покупать минеральную воду следует только в аптеках и специализированных магазинах.

Минеральной водой пользуются как для внутреннего, так и для наружного применения.

Минеральные воды стимулируют процессы желчеобразования и желчевыделения. Вместе с усиленным током желчи из желчного пузыря также удаляются имеющиеся в нем микрофлора, слизь и продукты воспалительных реакций. Поэтому под влиянием минеральных вод уменьшается застой желчи и воспалительные явления в желчных путях. Одновременно улучшается функционирование печени и других органов системы пищеварения.

Принципы назначения минеральных вод для приема внутрь включают в себя соблюдение следующих правил. Уважаемые читатели, настоятельно рекомендую вам тщательно соблюдать их, так как от этого будет зависеть результат вашего лечения.

1. Выбор минеральной воды.

Для лечения холецистита используются воды, содержащие сульфаты. Это объясняется тем, что сульфаты оказывают выраженный желчегонный эффект. Для лечения холецистита используются гидрокарбонатно-сульфатные минеральные воды «Славяновская» и «Джермук», хлоридно-сульфатная вода

«Ижевская», а также гидрокарбонатно-хлоридно-натриевые воды «Ессентуки-4», «Ессентуки-17», «Боржоми», «Березовская».

2. Время приема минеральной воды.

Вопрос об интервале между приемами воды и приемами пищи решается в зависимости от состояния секреторной деятельности желудка. При пониженной секреции соляной кислоты (признаки: наличие в кале кусочков непереваренной пищи, тяжесть после еды, отрыжка с тухлым запахом, хронические запоры) минеральную воду пьют за 30 мин до еды. При повышенной секреции соляной кислоты в желудке (признаки: изжога, отрыжка и кислым запахом, частые поносы, иногда тошнота и рвота) воду следует пить за 1—1,5 ч до приема пищи. Если с деятельностью желудка все в порядке и секреция соляной кислоты в норме, то минеральную воду рекомендуется принимать за 45 мин до еды, это способствует выведению в кишечник разжиженной желчи. В начале курса лечения, а затем с периодичностью 1 раз в 7—10 дней рекомендуется промывать желчный пузырь минеральной водой. Это делается следующим образом. Первый раз минеральная вода принимается за 1—1,5 ч до еды (в это время как раз желчь поступает в желчный пузырь), а второй раз – за 20—30 мин до приема пищи, что вызовет выход желчи, поступившей в желчный пузырь, в кишечник для участия в процессе пищеварения.

3. Также важное значение имеет температура принимаемой вами воды.

Помните, вода должна быть горячей, т. е. примерно 40—50 °С. Иногда прием горячей воды можно чередовать с приемом теплой (25—30 °С). Холодную воду нельзя принимать ни в коем случае, так как она может вызвать резкую боль и длительный спазм желчных путей. Горячая вода, помимо своих целебных свойств, за счет температуры оказывает болеутоляющий эффект, снимая спазм желчного пузыря и желчевыводящих путей. И еще, читатель, помни, что минеральная вода подогревается до нужной температуры на водяной бане, а не методом открытого кипячения.

4. Минеральная вода в нашем случае – лекарство, и, как у каждого лекарства, у нее имеется строго определенная доза.

Нельзя пить ее сколько вздумается, а нужно следовать указанным ниже оптимальными дозировкам для лечения холецистита. Разовая доза минеральной воды 200—250 мл. В начале лечения и при повышенной чувствительности к минеральной воде дозу следует уменьшить до 100—150 мл. Наблюдения ученых показали, что разовая доза не должна превышать 4 мл на 1 кг веса взрослого человека, что составляет в среднем 200 мл на 1 прием.

Воду не рекомендуется пить сразу, надо пить небольшими глотками, медленно. Принимают минеральную воду 3 раза в день. Курс лечения в среднем составляет 1 месяц.

5. Противопоказания к лечению минеральными водами.

Нельзя лечиться минеральной водой, если у вас острые заболевания или обострение заболеваний желудка, печени, поджелудочной железы, явления кишечной непроходимости кровотечения любой локализации, выраженные кровообращения у сердечно-сосудистых больных, циррозы печени, нефрозы, нефриты, наличие в анамнезе инфаркта или инсульта.

Как уже писалось выше, минеральные воды служат не только для внутреннего, но и для наружного применения, как правило, в виде минеральных ванн.

Минеральные ванны применяются как в профилактических, так и в лечебных целях. Если немного вернуться в историю, то можно вспомнить, что минеральные источники в качестве принятия ванн стали использовать с самого момента их открытия. В произведениях наших классиков не раз можно встретить описания лечения знати на источниках минеральных вод. Только в 1839 г. Штаб войск Кавказской линии ходатайствовал перед Управлением Кавказской области о дозволении «построить полковые ванны на щелочном источнике при станции Эссентукской Волгского казачьего полка». Первая купальня для военных была устроена всего на две ванны, для подогрева воды использовали самовар. Впоследствии для отпуска минеральных ванн в 1898 г. для царской семьи и их приближенных в Эссентуках были построены Верхние минеральные ванны, поэтому в честь Николая II их называют еще Николаевскими. Здесь и по сей день сохранились в отличном состоянии и продолжают функционировать ванны, которые были выдолблены из итальянского мрамора. В настоящее время здесь выполняется широкий перечень бальнеологических процедур: углекисло-минеральные, углекисло-сероводородные ванны, орошение минеральной водой лица и десен, душ головы, гинекологическое и кишечное орошение и многое другое. Минеральные воды при наружном их применении обладают специфическим влиянием на организм, обусловленным их физико-химическим составом. При этом они действуют на организм совокупностью всех своих свойств, способствуют акклиматизации и адаптации к условиям внешней среды, мобилизации защитных механизмов, восстановлению функций организма, нарушенных заболеванием, активируют обменные процессы, уменьшают болевую чувствительность. При приеме углекисло-минеральных ванн углекислота, поступая в организм, стимулирует образование в коже биологически активных веществ (гистамина), наступление ряда сложных реакций со стороны сердечно-сосудистой и нервной системы усиливает деятельность почек, окислительно-восстановительные процессы, позволяет организму собрать все силы для борьбы с болезнью.

При приеме сероводородных ванн основным специфическим фактором является сероводород, который проникает через кожу и дыхательные пути в организм, оказывает воздействие в первую очередь на нервную систему, как на

центральную, так и на периферическую, тем самым улучшая иннервацию всех органов, и, в частности, желчного пузыря. Под влиянием сульфидных ванн отмечается реакция со стороны кожи (покраснение, увеличение секреции сальных желез), продукция биологически активных веществ (гистамина, серотонина, ацетилхолина), стимулируются обменные процессы, улучшается питание кожи, происходит регенерация поврежденных тканей. Ванны оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие, значительно выраженное при заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих путей. Действие углекислоты, содержащейся в минеральной воде, происходит через кожу и верхние дыхательные пути. Кроме химического, минеральные ванны оказывают термическое, механическое и другие воздействия. В зависимости от температуры ванны различают теплые, горячие, прохладные, имеющих отличное друг от друга физиологическое действие. Механическое действие ванн определяется величиной гидростатического давления, которое различно в зависимости от того, какая назначена ванна – полная, половинная, порциальная.

Ванны назначают через день, индифферентной температуры (35—37 °С), экспозиция 10—15 мин, на курс лечения 10—12 ванн. При хронических холециститах в стадии нестойкой ремиссии, гипотонических дискинезиях показан дождевой душ понижающейся температуры (с 34 до 32 °С) по 3—5 мин, через день, на курс лечения 10—12 процедур. При хронических холециститах в стадии стойкой ремиссии с явлениями гипотонической дискинезии, а также при сопутствующей атонии кишок назначается подводный душ-массаж. Рекомендуются обливания и обтирания.

Итак, минеральные ванны наряду с внутренним применением питьевых минеральных вод способствуют повышению адаптационных, защитных и компенсаторно-приспособительных возможностей больного.

В заключение этого раздела хочется рассказать вам, уважаемые читатели, о некоторых минеральной воде, которая с успехом используются для лечения холецистита.

Миргородская минеральная вода.

Это минеральная вода без постороннего запаха, прозрачная, бесцветная, слабосоленая (общая минерализация 3,32—3,95 г/л). Для воды характерна слабощелочная реакция (рН 7,6). По температуре относится к субтермальным, т. е. 20 °С. Газонасыщенность воды незначительная, поэтому ее относят к слабогазированным. Среди газов выявлены сероводород, диоксид, кислород. Минеральная вода содержит большое количество необходимых для организма микро- и макроэлементов. Ионы хлора и натрия стимулируют секреторную и моторную функции желудка, желчеотделение, панкреатическую секрецию, выделительную функцию почек, перистальтику кишечника. Ионы кальция и магния оказывают противовоспалительное, противоспастическое (т. е. расслабляющее), обезвоживающее и вяжущее действие, способствуют снижению уровня холестерина в желчи и крови. Медь, йод, бром, фтор и другие

микроэлементы, которые находятся в минеральной воде, входят в состав многих ферментов, гормонов, витаминов и играют важную роль в жизнедеятельности организма.

Микроэлементы и соединения, а именно стронций, цинк, медь, кадмий, фтор, углерод содержатся в концентрациях ниже предельно допустимых норм. Селен, ванадий, свинец, мышьяк, нитриты, нитраты, ртуть, уран, радий, фенолы не выявлены. В минеральной воде есть разнообразная микрофлора, не патогенная для организма человека и типичная для многих минеральных вод.

На протяжении более 80 лет минеральная вода курорта «Миргород» имеет неизменный химический состав и постоянную температуру независимо от времени года. Физико-химический состав воды, экспериментальные данные, подтвержденные научными работами и многолетними наблюдениями практических врачей, дают основание сделать вывод, что «Миргородская» стимулирует секреторную функцию желудка, действует желчегонно, улучшает функциональное состояние кишечника, нормализует обмен веществ, действует мочегонно.

Свойства данной воды описаны во многих специальных изданиях и позволяют отнести ее к лучшим. Именно поэтому мы рекомендуем ее вам, наши уважаемые читатели.

Дискинезии желчных путей (гипотоническая, гипертоническая, смешанная), хронический холангит вне обострения, хронические некалькулезные холециститы разнообразной этиологии в стадии затухающего обострения или ремиссии; желчно–каменная болезнь, калькулезный холецистит вне обострения; постхолецистэктомические синдромы (ранние и поздние) – вот показания для применения «Миргородской» минеральной воды.

При гипертонической дискинезии желчных путей минеральную воду рекомендуется пить 3 раза в день за 60—90 мин до еды в количестве 100—150 мл на прием, температура воды 40—45 °С. При гипокинетической дискинезии минеральную воду назначают в дозировке от 100 до 250—300 мл на прием 3 раза в день, температура воды 35—40 °С. При хроническом холангите дозировку минеральной воды необходимо увеличить до 1 л. в день при 3-разовом приеме за 45—60 мин до еды, температура воды 40—45 °С.

Методика приема минеральной воды больным хроническим некалькулезным холециститом состоит в трехкратном приеме воды в продолжение дня, 200 мл на один прием, температура воды 40—45 °С.

В случаях калькулезного холецистита и желчно-каменной болезни вне обострения минеральную воду назначают в меньшей дозировке, начиная с 50 мл, потом по 100 мл на прием 3 раза в день за 45—60 мин до еды, температура воды 40—45 °С.

При дискинезиях желчных путей по гипотоническому типу с целью усиления перистальтики, а также при дискинезиях по гипертоническому типу для уменьшения спастических явлений и разжижения желчи проводят дренажное промывание желчных путей без зонда (тюбаж). Для этого больной утром натощак выпивает 0,4—0,5 л минеральной воды температуры 42—45 °С небольшими глотками в положении лежа на правом боку. После этого больной лежит на правом боку 45—60 мин с грелкой в области правого подреберья. Такую процедуру проводят ежедневно 10—12 дней в месяц на протяжении 3—6 месяцев.

Для усиления желчегонного эффекта, в особенности у больных, страдающих запорами, методика тюбажа несколько видоизменяется. Утром натощак больной выпивает 200 мл минеральной воды и лежит на правом боку с грелкой на протяжении 40 мин, а потом, не вставая, выпивает еще 200 мл минеральной воды с добавлением 1/4—0,5 ч. л. сульфата магния или карловарской соли или 1—2 ст. л. сорбита (ксилита) и продолжает лежать на правом боку на протяжении 40 мин. Такую процедуру необходимо делать 1—2 раза в неделю на протяжении 1 месяца, а потом один раз в 2 недели на протяжении 6 месяцев.

Также для лечения холецистита используются «Ессентуки-4», «Ессентуки-17», «Славяновская», «Боржоми», «Нафтуся».

Еще один способ лечения с помощью минеральной воды заключается в следующем.

При хроническом холецистите и сопутствующих поражениях кишок с успехом используют микроклизмы из теплой минеральной воды по 100—120 мл, настоев или отваров лечебных трав (ромашки, шалфея, зверобоя, дубовой коры), которые оказывают местное противовоспалительное действие, а также снимают спазм гладких мышц не только кишок, но и желчного пузыря и желудка. Микроклизмы назначают утром или перед сном ежедневно или через день, на курс лечения 10—20 процедур. После проведения процедуры постановки микроклизмы рекомендуется полежать в течение 1—1,5 ч.

Водолечение

Врачи издавна признавали лечение водой одним из самых действенных методов. В их арсенале было более сотни рецептов приготовления ванн, обладающих целебными свойствами. «Исцеление ищи в ваннах» – лозунг врачей Древнего Рима. Немало воды утекло с тех пор, но, как и прежде, лечебные ванны занимают почетное место в медицинской практике. Вода является прекрасной теплопроводящей средой, она способна быстро передавать или отнимать у тела тепло. Максимально эффективна вода, температура которой резко отличается от температуры кожи. В лечебных целях применяют воду:

- 1) очень холодную (ниже 12 °С);

- 2) холодную (18—24 °С);
- 3) прохладную (24—30 °С);
- 4) индифферентную (30—37 °С);
- 5) теплую (38—42 °С);
- 6) горячую (выше 43 °С).

Первые 3 группы воды используются только для кратковременных процедур (обливания, обтирания, контрастного душа), обеспечивающих закаливание, стимулирующих работу иммунной и гормональной систем, улучшающих кровоснабжение. При ознобе или частичном переохлаждении к воде с такими температурами не прибегают. Подобные лечебные процедуры следует применять в период ремиссии (т. е. стихания обострения) хронического холецистита с целью улучшения сопротивляемости организма и предупреждения обострения заболевания.

Ванны с индифферентной температурой являются великолепным средством для снятия мышечного напряжения. Их расслабляющее действие обусловлено выталкивающей силой воды, делающей тело невесомым. Такие ванны рекомендуются при запорах, повышенном напряжении желчного пузыря, спазмах желчевыводящих путей.

Теплые ванны «растворяют» усталость, способствуют глубокому расслаблению и хорошему сну. Продолжительность теплых ванн – не более 20 мин. Мы рекомендуем их тем людям, у которых развитие холецистита стало следствием постоянного нервного напряжения, стресса, неспособности полностью расслабиться и отдохнуть.

Вода способствует лучшему проникновению в кожу активных компонентов целебных веществ (растительных или минеральных), которые добавляются в лечебную ванну.

Хочется рассмотреть некоторые из них.

Хлорид натрия (поваренная соль)

Ванны с хлоридом натрия применяются очень широко, в том числе и при холецистите. Особенность таких ванн – образование так называемого соляного плаща (осадка частиц соли). Он дополнительно раздражает рецепторы и нервные окончания, расширяя сосуды и стимулируя кровообращение. Прилив тепла во время соляных ванн происходит в 1,5 раза интенсивнее, чем во время пресных. Курс лечения хлоридно-натриевыми ваннами рассчитан на 12—18 процедур по 10—20 мин каждая. Лечение начинают с ванн индифферентной температуры с малым количеством соли (10—20 г на 1 л воды), постепенно

переходя к горячим и концентрированным (40—80 г/л). Принимают соляные ванны 3—4 раза в неделю.

Бишофит

Бишофитные ванны показаны при лечении тех же недугов, что и соляные, поэтому вы смело можете применять их для лечения холецистита. Готовят такие ванны из расчета 4 л раствора бишофита на ванну с температурой воды 36—37 °С. Курс лечения – 10—12 процедур по 15—20 мин.

Хвоя

Хвойные ванны убирают излишнюю возбудимость центральной нервной системы и усиливают процессы торможения в коре головного мозга. Дыхание человека, принимающего такую ванну, становится редким и глубоким. Запах хвои благотворен – он успокаивает, снимает напряжение. Хвойные ванны также улучшают кровоснабжение внутренних органов и скелетных мышц, оказывают спазмолитическое действие, поэтому они незаменимы для снятия болевого синдрома при холецистите и спазме желчевыводящих протоков. Курс хвойных ванн – 15—20 процедур. Их принимают через день, продолжительность каждой – 12—15 мин. Для приготовления ванны используют экстракт хвои – 50—70 г на 200 л теплой воды. Курс хвойных ванн можно повторить через 2—3 месяца.

Горчица

Эфирные масла горчицы оказывают резкое раздражающее действие на нервные окончания, повышая тем самым активность всех обменных процессов. Горчичные ванны эффективны при заболеваниях желчного пузыря и его протоков. Общую горчичную ванну готовят из расчета 150—200 г горчичного порошка на 200 л воды (порошок предварительно разводят горячей водой до кашицеобразного состояния). Наиболее чувствительные и нежные участки тела (ягодичные и паховые складки, мошонку, соски) рекомендуется предварительно смазать вазелином. Принимать ванны с горчицей следует не дольше 5—7 мин. Для лечения хронических заболеваний назначают обычно 8—10 процедур, повторяющихся через день.

Ванны с применением лекарственных трав будут описаны в разделе «Фитотерапия».

Если вы решили включить лечебные ванны в свой арсенал средств для борьбы с холециститом, то запомните, пожалуйста, несколько правил.

1. Обязательно опорожните кишечник и мочевой пузырь перед принятием ванны.

2. Вымойтесь с мылом под душем, чтобы убрать защитную жировую пленку, препятствующую проникновению биологически активных веществ.

3. Не принимайте ванну сразу после еды.
4. Употреблять перед ванной спиртные напитки (любой крепости и в любом количестве) запрещается.
5. Погружаться в ванну нужно по грудь, оставляя голову и область сердца над водой.
6. Людям, которые страдают сердечной или коронарной недостаточностью, можно опускаться в воду только до линии пупка.
7. Не следует увеличивать время процедуры. Эффект может быть обратным.
8. После принятия лечебной ванны нужно 30—60 мин отдохнуть, закутавшись в теплую махровую простыню.

Мы можем предложить вам еще один метод водолечения. Однако предупреждаем, что он еще не до конца изучен, и применять его нужно осторожно. Этот метод – употребление талой воды.

Талая вода

Талую воду можно приготовить из отфильтрованной воды в обычном холодильнике – налить кастрюлю или миску и поставить на лист фанеры или картона в морозилку. После заморозки вынуть и оставить таять при комнатной температуре. Вода сохраняет приобретенную структуру несколько часов, правда, теряет ее при нагревании. Но наибольшей биологической силой обладает только что растаявшая вода, когда в посуде еще плавают отдельные льдинки. Часто воду замораживают в виде обычных кубиков. Такие кубики добавляют в чай и даже в суп, и едят (или пьют) не дожидаясь, пока они растают. Хотя и нагреваемая, талая вода успевает оказать свое благотворное действие за счет короткого промежутка между таянием и употреблением.

Очищенная талая вода

Это очень хороший метод. Вода не только приобретает характерную структуру, но и отлично очищается от многих солей и примесей. Для этого холодную воду выдерживают в морозильнике (а зимой – на балконе) до тех пор, пока примерно половина ее не заморозит. В середине объема остается незамерзшая вода, которую выливают. Можно протыкать лед шилом, раскалив его на огне, или как-то разламывать – в общем, так или иначе воду надо удалить. Лед же оставляют таять. Главное – экспериментальным путем найти время, требуемое для заморозки половины объема. Это может быть и 6, и 16 ч. Идея заключается в том, что сначала замораживается чистая вода, большинство же соединений остается в растворе. Вспомните морской лед, который состоит из почти пресной воды, хотя образуется на поверхности соленого моря. И если нет бытового фильтра, то такой очистке можно подвергать всю воду для питья, каш,

супов, чая, не считаясь даже с потерей части целебной силы при нагреве. Колоссальный эффект дает и одно лишь освобождение от ненужных веществ. Для большего эффекта можно воспользоваться двойным очищением: сначала дать воде отстояться, затем заморозить. Дождаться, когда образуется тонкий первый слой льда. Этот лед удаляют – в нем содержатся некоторые вредные быстро замерзающие соединения. Затем повторно замораживают воду (уже до половины объема) и удаляют незамерзшую фракцию воды. Получится очень чистая и целебная вода. Пропагандист метода А. Д. Лабза именно таким путем, отказавшись от обычной водопроводной воды, буквально вытащил себя из могилы. В 1966 г. ему удалили почку, в 1984 г. он уже почти не двигался в результате атеросклероза мозга и сердца. Начал лечиться талой очищенной водой, и результаты превзошли все ожидания. Поэтому вы также можете, воспользовавшись этими советами, излечить себя от холецистита.

Золотой ус

Сейчас, в эру усовершенствованных антибиотиков и других новейших синтезированных средств, человек все чаще стал оглядываться назад и использовать для лечения средства, которыми пользовались еще их прабабушки. В настоящее время среди всех прочих незаслуженно забытых средств многих стал интересовать золотой ус. В народе этому растению дали и так же множество других имен: домашний женьшень, кукурузка, дальневосточный ус, живой волос, китайский ус, растение-корзинка, японский ус.

Очень надеюсь на то, что эта глава научит вас использовать в целях оздоровления такое растение, как золотой ус, а также вы узнаете, как применять и выращивать это растение в домашних условиях.

Существуют определенные условия, соблюдение которых необходимо для выращивания золотого уса в домашних условиях. Золотой ус при хорошем и заботливом уходе может вырасти в комнатных условиях до 1 м, поэтому стеблю нужно установить опору, чтобы он не сломался под собственной тяжестью. Золотой ус является обладателем крупных и широких листьев с очередным их расположением на вертикальном стволе, от которого отходят горизонтальные коленчатые побеги – усы, заканчивающиеся молодыми розетками. Цветы у золотого уса мелкие и ароматные, собраны в соцветия.

Выращивание золотого уса особого труда не представляет, ему нужны светлое место (при этом следует избегать попадания прямых солнечных лучей на растение), регулярный умеренный полив, широкий и просторный горшок с хорошим дренажем, плодородная почва с добавлением удобрений (перепревшего навоза и золы). Зимнее содержание осуществляется при прохладной температуре. Для вегетативного размножения используются верхушечные черенки взрослых растений и молодые розетки, взятые с усов, подобно садовой клубнике. Укоренение проходит равносильно быстро и в воде, и в почве. Летом можно высадить растение в тенистом месте на даче Для

выращивания нескольких экземпляров в лечебных целях хорошо устроить грядку под пленкой: высокая влажность и хорошая защита от неблагоприятных условий позволят собрать за сезон несколько урожаев «усов» и вырастить мощные растения. Цветоводы считают, что золотой ус одинаково хорошо размножается в любое время года. На черенки, длина которых должна равняться 10—15 см, режут побеги. Черенки высаживают в горшки по 5—8 штук. Черенки дают корни в течение нескольких дней при температуре 10—20 °С. Субстрат для посадки растений составляют из компостной земли (1 часть), перегнойной (1 часть), песка (1 часть). Уход за растениями весьма простой. Главным образом он заключается в регулярном поливе и подкормках в виде жидкого навоза и минеральных удобрений.

Состав Золотого Уса И Его Необычайные Полезные Свойства

Впервые информация о целебной силе золотого уса появилась в кругах российских народных целителей лет десять назад, хотя в Россию он был ввезен уже более 100 лет назад и сначала выращивался только как декоративное комнатное растение. Исследования по поводу выяснения наличия лекарственных свойств у золотого уса были начаты в Америке, в Гарвардском университете, и в Канаде. Сейчас его используют как компонент многих лекарственных препаратов. В конце 1980-х гг. русские исследователи тоже обратились к изучению лечебных свойств этого необыкновенного растения. Благодаря их работе нам стало известно, что золотой ус оказывает мощный положительный эффект при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта и при наружных повреждениях, болезнях обмена веществ и нарушениях кроветворения и других недугах. Необходимо всегда помнить об индивидуальных особенностях организма. Возможна аллергическая реакция на те вещества, которые содержатся в золотом усе. Вполне возможно (хотя на практике это случалось редко) также и возникновение каких-либо побочных эффектов.

Вещества, которые содержатся в золотом усе, и обуславливают его лечебные эффекты.

Своими лечебными свойствами золотой ус обязан содержащимся в нем биологически активным веществам. Уникален даже не столько состав этих веществ, сколько их высокая концентрация. Именно из-за присутствия биологически активных веществ золотой ус способен бороться с хроническими заболеваниями, в том числе и с холециститом, стимулировать процессы обмена веществ, укреплять иммунитет, способствовать выведению шлаков из организма, оказывать болеутоляющее, ранозаживляющее и даже противоопухолевое действие.

Способы Применения Золотого Уса

1. Золотой ус очищает воздух в помещении, обеззараживает его, является хорошим нейтрализатором вредных излучений компьютера и телевизора,

облагораживает и украшает жилую комнату, создает положительно заряженную энергетику, снимает негативный психологический фон.

2. Золотой ус обладает противоопухолевой активностью, спазмолитическим, антиоксидантным, диуретическим свойствами.

3. Для лечения холецистита золотой ус используют в виде настоя и настойки.

В зависимости от заболевания и схемы лечения используют разные части растения и различную концентрацию настоев и настойки. Также рекомендуется в особых случаях использовать в сочетании с другими веществами для повышения эффективности лечения, например с маслом, медом, виноградным вином и т. д.

Спиртовая настойка для лечения холецистита.

Для спиртовой настойки используют боковые побеги, разделенные коричнево-фиолетовыми узлами – «суставчиками» на отдельные междоузлия, так называемые колена. Растение считается лечебным после того как на его усах появляется около 10 узлов. 30—40 колен следует измельчить и залить 1 л водки, затем нужно настаивать полученный раствор в темном месте в течение 2 недель, периодически интенсивно взбалтывая. Настойка приобретает со временем темно-сиреневый цвет. Спустя 2 недели ее процеживают и хранят в темном прохладном месте. Иногда для настойки используют все растение целиком, оставляя только верхушку растения с целью дальнейшего выращивания.

Настои

Для приготовления настоев используют листья растения. Следует измельчить 1 крупный лист (не менее 20—25 см длиной), затем поместить его в стеклянную или керамическую (но не в коем случае не металлическую) посуду и залить 1 л кипятка. Затем следует тщательно укутывать полученный раствор и настаивать в течение 1 суток. Настой также с успехом можно приготовить в термосе. Полученная жидкость должна иметь малиново-фиолетовый оттенок.

Вода, которая используется для приготовления настоев, а также применяется для приготовления пищи и питья на период лечения золотым усом, должна быть обязательно хорошего качества.

Самой чистой водой считается дистиллированная. Вода, которая настаивается на серебре, обладает бактерицидными свойствами. Талая вода получается из льда природного или искусственного происхождения. В последние годы ученые обнаружили новые необычные свойства талой воды, но все же ее свойства не до конца изучены, поэтому использовать ее мы рекомендуем с осторожностью. Считается, что если пить талую воду, то примерно через 5—7 месяцев значительно улучшится общее состояние здоровья, исчезнут многие болезни, повысится работоспособность, сократится время на сон. Протиевая вода

готовится так же, как и талая, но при этом имеются существенные отличия. Методика основана на том, что изомеры тяжелой воды замерзают первыми при температуре +3,8 °С, а наиболее благоприятные для организма – при более низкой температуре. Поэтому первый ледок, образующийся при замораживании воды, содержит в основном тяжелые изомеры, и его необходимо выкидывать. При дальнейшем замораживании вода, превращаясь в лед, вытесняет всю растворенную в ней грязь и ненужные вещества в незамерзшую часть. Их так же необходимо выбрасывать.

Использование Золотого Уса При Холецистите

Владимир Огарков, народный целитель России, гомеопат из Воронежа, в журнале «Здоровый образ жизни» приводит ряд рецептов препаратов из этого растения, направленных против широкого спектра заболеваний. И мы по его советам рекомендуем вам лечиться от холецистита.

Лечение По В. Огаркову

По мнению В. Огаркова, золотой ус обладает очень высокими лечебными свойствами. Это лучшее растение для лечения хронического холецистита, так как оно хорошо подавляет патогенную микрофлору, снимает боли, восстанавливает функцию желчного пузыря и желчевыводящих путей. Золотой ус активно снимает воспаление желчного пузыря и желчных путей, желудка, тонкого кишечника, нормализует кислотно-щелочной состав желудочно-кишечного тракта, выводит шлаки из организма. О высоких дезинфицирующих свойствах растения говорит хотя бы тот факт, что отвар листьев не закисает несколько месяцев, находясь в помещении.

В начальный период лечения у вас могут усилиться симптомы болезни. Этого не следует бояться, они быстро пройдут, и вскоре вы почувствуете прилив сил, появится хороший сон и аппетит. Дополнительно можно приготовить второй состав: в 0,5 л меда выжать сок 6 лимонов, очистить и измельчить в чесночнице 5 головок чеснока. Все полученные компоненты перемешать в стеклянной банке и поставить на 7 дней в темное место. Полученное лекарство принимать 1 раз в день в 15—16 ч по 4 ч. л. с интервалом между приемами каждой ложки 10 мин. Принимать ежедневно в течение месяца (дни не пропускать).

Как известно, при заболевании всегда снижается иммунитет, а ведь защитные силы так нужны нам, особенно в этот период. Поэтому можно использовать золотой ус в качестве биологического иммуностимулятора. Реакцией организма на введение биологического иммуностимулятора является повышение интенсивности обменных энергетических процессов. Ученые рекомендуют для укрепления здоровья и повышения иммунитета применять иммуностимуляторы весной, когда силы организма ослаблены, а также во время обострения хронических заболеваний, в том числе и при обострении холецистита. В этом случае будет полезна вытяжка из золотого уса: измельчить 45 колен (суставчиков), залить 1,5 л водки или спирта, настаивать на солнце 2 недели,

процедить. Перед употреблением вытяжку развести водой из расчета 10—30 капель на 30 мл воды (в зависимости от состояния начинать лучше с меньшей дозы). Принимать 1—2 раза в день за 40 мин до еды в течение 1—1,5 месяцев (по состоянию здоровья), сделать перерыв 10 дней, повторить прием вытяжки в течение месяца, снова сделать перерыв 10 дней и снова повторить. Начинать курс желателен в конце января – начале февраля или, как мы уже сказали, при обострениях хронических заболеваний.

Лечение золотым усом

Для этого используют спиртовую настойку, водный отвар, сок растений.

30%-ную настойку золотого уса разводят кипяченой водой в соотношении 1:1, принимают по 1/3 стакана 6—8 раз в день перед едой или вместо приема пищи.

Эту процедуру следует дополнить клизмами, для которых используется отвар листьев и стеблей золотого уса. 50 г листьев и стеблей (поровну) измельчить в неметаллической посуде и залить 1,5 л кипятка. Кипятить на слабом огне 3 мин. Настаивать в течение 2 ч. Клизмы с этим отваром делать с помощью кружки Эсмарха или резиновой груши. В случае обострения холецистита процедуру проводить дважды в день.

Питье отвара листьев золотого уса хорошо помогает при обострении холецистита. В этом случае отвар следует пить по полстакана 3 раза в день до еды.

Можно использовать спиртовую настойку по схеме:

- 1) 1-й день – 1 раз по 5 капель, растворенных в 1 ст. л. теплой воды;
- 2) 2-й день – 2 раза по 6 капель, растворенных в 1 ст. л. теплой воды;
- 3) каждый день увеличивать на 1 каплю, доведя до 12 капель, затем снижать количество до 5 капель. После этого сделать перерыв 7 дней, повторить.

Исходя из состояния здоровья можно провести 3—5 курсов, перерыв между ними не менее недели, после третьего и четвертого курсов – не менее 10 дней. Принимать настойку следует за 40 мин до еды.

Перед тем как начать лечение золотым усом, специалисты советуют пройти очистку организма по Н. А. Семеновой.

Все эти методики, или шаги очищения, просты, эффективны и безопасны, не дают побочных явлений. Надежда Алексеевна Семенова проверило их на себе, а затем помогла выздороветь многим своим пациентам. А до того эта методика

прошла испытания веков. Работа над собой в одиночку требует силы воли, поскольку приходится рисковать. Запомните, пожалуйста, уважаемые читатели, что вся система очищения действует в том случае, если проводить ее в определенном порядке, т. е., не очистив толстый кишечник, вы безуспешно будете бороться с камнями в печени; не промыв печень, не сможете эффективно очистить кровь и т. д. Мало того, порядок шагов очищения нужно соблюдать неукоснительно, чтобы не было нежелательных последствий.

Шаг 1-й – это промывание кишечника.

В 2 л кипяченой охлажденной воды вливают 1 ст. л. яблочного уксуса или сока лимона. Промывание кишечника производится при помощи кружки Эсмарха или резиновой груши. Положение – опора на локтях и коленях. Во время процедуры следует дышать ртом, живот должен быть расслаблен. После того как вода вольется в толстую кишку, следует помассировать низ живота. В первую неделю делать клизму ежедневно, во вторую – через день, в третью – через 2 дня, в четвертую – через 3 дня, все дальнейшее время – 1 раз в неделю. Эта процедура в первую очередь избавляет от проникновения в кровь и организм вредных веществ, фактически останавливает развитие всех болезней, с нее начинается процесс оздоровления организма.

Шаг 2-й – это рациональное совмещение продуктов.

Речь идет о раздельном употреблении белков и углеводов и рекомендуемом отказе от молочных продуктов. К белковым продуктам относятся яйца, молоко, рыба, бульоны, грибы, семечки и орехи, фасоль, бобовые, баклажаны. К углеводам – хлеб и мучные изделия, картофель, сахар, мед, крупы. Белковые и углеводные продукты не должны совмещаться, и промежуток между употреблением тех и других – не менее 2 ч. Зато их можно смешивать в любых пропорциях с жирами, маслами и так называемыми живыми продуктами, т. е. зеленью, фруктами, овощами (картофель, как вы уже знаете, относится к углеводам), сухофруктами, ягодами, соками, арбузами. Молоко и молочные продукты из рациона рекомендуется исключить полностью. Дыня потребляется отдельно от всех продуктов, за 2 ч до или через 2 ч после еды. Манную крупу не рекомендуется использовать. Методика рационального питания предотвращает проникновение в кишечник непереварившихся продуктов, значительно экономит силы и энергию, которые при обычном питании уходят на попытки переварить несовместимые продукты, и направляет ее на борьбу органа с болезнью.

Шаг 3-й – это бой с дисбактериозом.

Нарушенная микрофлора нашего желудочно-кишечного тракта связана с неправильным питанием и, помимо полезных, содержит так же и вредные бактерии. Из-за потребления лекарств, дрожжевого теста, молока в кишечнике в значительных количествах поселяются дрожжи, стафилококки, а также другие паразиты. Чтобы избавиться от дисбактериоза, рекомендуется за 1—1,5 ч до

завтрака и через 1 ч после ужина съесть зубок чеснока. Будьте готовы к тому, что можете почувствовать в желудке ощущение жжения. Это нормальное явление и оно исчезнет максимум через 2 недели. Методику лечения от дисбактериоза можно повторять по мере необходимости или как профилактику 1 раз в квартал, раз в год. Она абсолютно безвредна. При лечении чесноком возможно учащение сердцебиения, это также не является патологическим симптомом.

Шаг 4-й – это очистка суставов.

При регулярной внутренней гигиене, правильном питании, занятиях спортом и соблюдении правил здорового образа жизни обычно прекращается рост болезней и происходит постепенное самоочищение организма. Но тянется оно обычно очень долго, в течение нескольких лет. Возьмите 5 г лаврового листа, залейте 300 мл воды и прокипятите в течение 5 мин. Затем все это залейте в термос, и пусть оно там настаивается 3—4 ч. Затем раствор слейте. Он готов к употреблению. Пить настой нужно маленькими глотками так, чтобы растянуть процедуру на 12 ч (точнее, получается по 1 ч. л. каждые 12 мин). Ни в коем случае не пейте настой большими дозами или весь сразу – можно спровоцировать кровотечение! Процедуру нужно выполнять 3 дня подряд. Затем через неделю этот же трехдневный курс можно повторить. В первый год очистку суставов повторяйте раз в квартал. В последующем, для профилактики – раз в год. Обязательные условия для очистки суставов – тщательно промытый кишечник и вегетарианское питание все дни процедуры. Имейте в виду, если вы не прошли курс внутренней гигиены, то при употреблении настоя лаврового листа начнут интенсивно растворяться залежи каловых камней, и заключенные в них вредные вещества, проникнув в кровь, вызовут явления почесухи, крапивницы и других форм аллергии.

Шаг 5-й – это очистка печени.

Об этой методике, пожалуй, надо поговорить подробнее, потому что она вызывает потрясающий положительный эффект и вместе с тем – наибольшую неуверенность в своих силах, хотя вся эта процедура совершенно безвредна. Сначала разберемся в деятельности печени. Длительность жизни эритроцитов – 120 дней. При их разрушении из гемоглобина образуется билирубин, который является красящим пигментом желчи. В здоровом организме печень отфильтровывает билирубин, освобождая от него кровь. С желчью он выходит в двенадцатиперстную кишку и затем выводится из организма. Но вследствие какого-либо патологического процесса в паренхиматозной ткани печени и желчных протоков печень теряет способность регулярно выполнять эту свою функцию: часть билирубина остается в крови, часть оседает на стенках желчных протоков. В протоках, в желчном пузыре образуются зеленые билирубиновые камни, величина которых достигает порой 2 см и более. В забитых билирубином протоках скапливается холестерин, образуя коричневато-желтые воскообразные пробки, еще больше нарушающие ток желчи. Подобное нарушение в работе печени – не только итог общей засоренности и болезни организма, но и причина

множества самых разнообразных заболеваний, поскольку не отфильтрованный из крови билирубин разносится по всему телу, вместе с прочими ненужными продуктами замазывает в кровеносных сосудах выходы из желез внутренней секреции. В общем, о важности промывки печени можно уже не говорить, тем более что одновременно при предлагаемой методике очищаются и желчный пузырь, и желчные протоки, что очень нужно нам, т. е. тем, кто лечится от холецистита. Для проведения процедуры по очистке печени необходимы 300 г лимонного сока, 300 г оливкового масла. Утром первых суток (всего чистка продолжается 3 суток) промойте кишечник при помощи кружки Эсмарха или резиновой груши и целый день пейте только свежий яблочный сок, ничего другого есть и пить нельзя. То же самое следует делать и на вторые, и на третьи сутки. Процесс промывки печени начинается в 10 ч вечера третьих суток. Для этого заранее приготовьте рюмку для смеси из сока лимона и оливкового масла: налейте в нее 3 ст. л. воды, сделайте на посуде соответствующую пометку, затем налейте еще 3 ст. л. воды и вновь пометьте ее уровень. Теперь воду можно вылить: таким образом мы готовили посуду к употреблению. Затем следует приготовить грелку с кипятком, обмотать ее полотенцем так, чтобы она не обжигала кожу. Как уже было сказано, в 7 ч вечера начинайте процедуру: лягте так, чтобы грелка у вас была под печенью, т. е. в области правого подреберья. Устройтесь поудобнее, ведь так лежать предстоит долго. Затем налейте в рюмку 3 ст. л. лимонного сока – до нижней отметки, и осторожно долейте 3 ст. л. оливкового масла – до верхней отметки. Выпейте этот коктейль и, не меняя положения и не убирая грелки, через 15 мин выпейте следующую рюмку коктейля, затем через 15 мин – еще одну и так далее, пока сок и масло не кончатся. Все это время следует следить, чтобы грелка была достаточно теплой.

Вы должны осознать, что ни сок лимона, ни оливковое масло, ни коктейль из этих продуктов никакого вреда вам не принесут, от них будет только польза. Но если вы убеждены в том, что ваш организм не терпит сока либо масла, и если вдруг у вас возникнут позывы на рвоту – прекратите питье. Естественно, что меньшее количество коктейля произведет меньший эффект при промывке печени.

Итак, вы выпили коктейль. Теперь можете, не меняя положения и не вынимая грелки, постарайтесь заснуть. На следующее утро, сходя в туалет, вы обнаружите размягченные зеленые билирубиновые камни различной величины и холестериновые пробки, похожие на хлопья «Геркулеса». Промойте кишечник обычным методом и позавтракайте соком, легкой кашей или фруктами. Процедура закончена. Рекомендуем через 12 ч вновь промыть желудок. Выбросы шлаков будут повторяться. Неделю соблюдайте вегетарианское питание. По количеству выпавших камней вы легко определите состояние своей печени и поймете, нужно ли повторить процедуру через некоторое время. А вообще очистку печени проводят первый год каждый квартал, а затем для профилактики – 1 раз в году.

Результат очистки вы увидите сразу по своему самочувствию, потому что у вас исчезнет утомляемость и произойдет резкая стимуляция деятельности всех органов.

Шаг 6-й – это очистка почек.

Болезни почек являются настоящей трагедией для человека, потому что они вызывают сильнейшие физические боли и яркие нарушения жизнедеятельности. Так или иначе почти все болезни почек начинаются с появления песка, а затем и образования камней в почках и мочевом пузыре. Процедуру, которую мы вам предлагаем, лучше всего проводить в арбузный сезон. Запаситесь хорошими арбузами, они и черный хлеб станут вашим единственным питанием на все 7 дней. Не забудьте, что наилучших результатов и в этом случае вы добьетесь на фоне личной гигиены и рационального питания, т. е. здорового образа жизни каждого образованного и соображающего человека. Итак, в конце недельной диеты (т. е. питания исключительно арбузами и черным хлебом) ночью вам предстоит принять теплую ванну и одновременно с этим есть арбуз. Наиболее подходящее время для выведения из почек или мочевого пузыря песка и камней – 2—3 ч ночи, час биоритма почек. Через 2—3 недели эту методику можно повторять до тех пор, пока вы не добьетесь существенного результата.

Есть еще один хороший способ очистки почек. Для него необходимы пихтовое масло и также строго определенный сбор трав: по 50 г зверобоя, душицы, шалфея, мелиссы и спорыша. На неделю перейдите на вегетарианское питание и побольше пейте чая из этих трав с медом. А начиная с седьмого дня вам предстоит в течение 5 дней пить настой этого сбора с пихтовым маслом 3 раза в день, за 30 мин до еды. Каждый раз в 100—150 г приготовленного настоя следует добавить 5 капель пихтового масла, после чего настой тщательно размешать. Пить его надо обязательно через соломинку, чтобы предохранить эмаль зубов от разрушения. Результат проявит себя уже через несколько дней: в течение месяца и более у вас во время мочеиспускания будут выпадать тяжелые бурые маслянистые капли, пахнущие пихтой, в которых содержится песок.

Шаг 7-й – это очистка крови.

Эта процедура проводится в парной или сауне, при этом пьют смесь соков: 900 мл апельсинового сока, 900 мл сока грейпфрута, 200 мл лимонного сока и 2 л талой воды. Для приготовления талой воды лучше всего использовать ледяную «шубу» из морозилки. Еще раз напоминаем вам об обязательности личной гигиены и рационального питания, потому что если толстая кишка у вас не промыта и в желудочно-кишечный тракт попадает непереваренная пища, то после очистки лимфа крови обретет исключительную проницаемость и будет интенсивнее разгонять по организму вредные вещества. Да и вся процедура не принесет никакого положительного эффекта. Итак, вам следует для начала полностью отказаться от еды на весь день. Придя в парную, сауну или просто расположившись дома под теплым душем в ванной, выпейте стакан воды с растворенной в ней 1 ст. л. глауберовой соли. После этого у вас начнется

сильное потоотделение. Вот и восполняйте потерю влаги в теле, выпивая смесь соков по 100 мл каждые полчаса. И так – в течение 3 дней подряд. В результате этой методики кровь очищается от многих шлаков. Потеря веса быстро восстанавливается. Процедуру рекомендуется проводить первый год – каждый квартал, а в последующем – 1 раз в году.

Шаг 8-й – это очистка сосудов.

В организме человека насчитывается множество желез внутренней секреции. Функция их заключается в выделении в кровь гормонов, регулирующих деятельность того или иного органа, и антител, призванных бороться с нашими болезнями. Но когда даже у практически здорового человека стенки кровеносных сосудов, а вместе с ними и протоки из желез замазаны всевозможными отложениями, выделение в кровь гормонов и антител уменьшается. Чтобы очистить сосуды, можно воспользоваться специальным настоем. Для его приготовления смешайте 1 стакан укропного семени с 2 ст. л. молотого валерианового корня и 2 стаканами натурального меда. Затем эту смесь поместите в термос и залейте кипятком так, чтобы общий объем настоя был равен 2 л. Настаивать его надо сутки, а затем принимать по 1 ст. л. за полчаса до еды.

А вот что советует по лечению золотым усом другой не менее выдающийся ученый.

Растение считается созревшим, когда на усах есть 12 суставчиков.

Именно из такого растения можно приготовить лекарственные средства.

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

4. Жевать утром или на ночь суставчик или стволик золотого уса. Сок проглотить, а жмых выплюнуть.

5. Срезать ствол с листьями, пропустить через мясорубку, выжать сок и смешать его с медом. Пить утром и вечером по 1 ст. л.

6. Размятые листья растения можно прикладывать к ранам, ссадинам, шишкам на больших пальцах ног, при ожогах.

Наиболее эффективны свежее растение и водные настои, а не спиртовая настойка (это связано с тем, что некоторые лекарственные вещества золотого уса не растворяются в спирте).

Золотой ус обладает заживляющим и противовоспалительным действием, которое лучше всего проявляется в лечении кожных заболеваний, однако золотой ус можно применять и при заболеваниях внутренних органов, например при гастрите, язвенной болезни, энтерите, холецистите и др.

Помните о том, что любое лекарственное растение, в том числе и золотой ус, может вызывать аллергию. Поэтому при склонности к аллергическим реакциям, при наличии аллергических заболеваний (бронхиальной астмы, аллергического дерматита и др.) растение следует применять с осторожностью.

Золотой ус, по сообщению В. В. Телятьева, изучался в Иркутском медицинском институте на фармацевтическом факультете. Было выявлено, что при употреблении внутрь сильно повреждаются голосовые связки, голос «оседает», и восстановление его затруднительно. А наружное употребление дает эффект при заживлении трофических язв, успокаивает боль при глубоких ожогах, заживляет их, исцеляет обмороженные конечности.

Траволечение

Лечение травами является наиболее распространенным методом нетрадиционной медицины во всем мире. Судя по всему, самые ранние сведения о траволечении пришли к нам из Индии. Оттуда медицинские познания распространились с одной стороны в Китай, с другой – на Ближний Восток. Философия, являвшаяся основой древнеегипетской, а позднее и греко-римской медицины, имеет большое сходство как с древней аюрведической системой северной части Индии, так и с традиционной китайской медициной. Современное траволечение основано на сведениях, которые были заимствованы у древних греков, а, кроме того, оно использует давние традиции американских индейцев. Все чаще и чаще исследования, которые проводятся учеными в наши дни, подтверждают правильность векового лечебного опыта. Около 85 % населения Земли и по сей день в случае болезни пользуется лечебными травами, и даже среди лекарств общепринятой современной западной медицины примерно 20 % так или иначе производится из растений. Можно почти со стопроцентной уверенностью сказать, что травы являются самым популярным средством самолечения при не очень серьезных недомоганиях, и именно они приводят людей к натуральной медицине.

Уже в IV тысячелетии до н. э. эфиромасличные растения использовались в медицинских и косметических целях, а также для бальзамирования тел усопших.

Древние греки изучали целительные силы растений, причем большая часть их медицинских познаний была заимствована у египтян. Они открыли, что растительные эссенции оказывают различное действие и могут возбуждать, освежать, расслаблять, усыплять. Для того чтобы извлечь из цветов и трав их целительную силу, запах, греки использовали оливковое масло, которого имелось у них в изобилии. Они ароматизировали масло и использовали его в

медицинских и косметических целях. Греческие воины, идя на битву, брали с собой мазь, приготовленную из мирры, эта мазь применялась для обработки ран. Гиппократ, почитаемый ныне как отец медицины, описывает в своих трудах большое количество лекарственных растений. Однако и в других частях света люди также использовали травы и эссенции для простой обработки ран, травм и лечения болезней. В Австралии, например, аборигены использовали листья «чайного дерева». Они были очень хорошо осведомлены об их удивительных лечебных свойствах. Еще за 2000 лет до н. э. китайцам были известны лечебные свойства эфирных масел некоторых растений. Эфирные масла оказывают такое же действие, как и растения, из которых их получают, с той лишь разницей, что действие эфирных масел является более сильным и длительным. В отличие от синтетических лекарств, направленных лишь на борьбу со специфическими симптомами, эфирные масла оказывают общеукрепляющее действие и помогают организму восстановить утраченное равновесие. Лекарственные растения находят даже при раскопках стоянок неандертальцев. Мы можем лишь удивляться, как наши предки решали, что можно, а что не следует применять, ведь всегда существовала опасность – ведь травы могли быть не только бесполезными, но и вредными. Вероятно, какой-то врожденный инстинкт позволял правильно ориентироваться в многообразии растений. Ведь иначе не объяснить тот факт, что племена, проживавшие на значительном расстоянии друг от друга, на островах Фиджи, Самоа, Тринидаде, в Индии и Вьетнаме для предотвращения беременности использовали одно и то же средство, а именно бамию (гибискус). Еще более удивительно, что это средство помогало, ведь тот вид бамии, который они использовали, обладает выраженной антиэстрогенной активностью и подавляет овуляцию наподобие противозачаточной таблетки. Китайские рецепты по использованию трав в медицине были составлены за 3000 лет до н. э. Спустя тысячелетие на каменных досках в Вавилоне были увековечены сведения о лечебных растениях, в том числе обладающих успокоительным действием. Лекарственными растениями интересовались на всей территории от Ганга до Нила, везде шла оживленная торговля изготовленными на их основе лечебными препаратами. В Англии многие новые лекарственные средства появились с приходом римлян. Как только там основывался новый гарнизон, римские врачи первым делом высаживали семена лечебных трав. Валлийские друиды и многочисленные монахи по всей стране активно занимались траволечением, и фитотерапия процветала вплоть до начала XX столетия. В XX в. произошли огромные изменения. Пауль Эрлих, выдающийся прусский биохимик, провозгласил окончание эры традиционной фитотерапии, выдвинув идею «волшебных пилюль», т. е. особых таблеток от каждой болезни. С этого момента фармацевтическая промышленность стала бурно развиваться, разрабатывая и производя все новые синтетические лекарственные средства. Трудно отрицать, что многие фармацевтические препараты сыграли огромную положительную роль в истории человечества, увеличивая продолжительность жизни, спасая еще недавно обреченных пациентов, уменьшая боль и другие страдания. К сожалению, избранный фармацевтикой путь синтеза препаратов снизил значение траволечения, к которой стали относиться как к пережитку прошлого.

И это происходит даже несмотря на то, что многие современные лекарственные препараты получают из растительного сырья.

Высокий лечебный эффект трав объясняется наличием в них биологически активных веществ. К числу основных действующих веществ относятся алкалоиды, гликозиды, кумарины, эфирные масла, смолы, дубильные вещества, витамины.

Алкалоиды.

Это вещества, которые вырабатываются растениями и представляют собой сложные азотсодержащие соединения. В различных видах растений алкалоиды накапливаются неравномерно. Особенно богаты алкалоидами растения семейства пасленовых и маковых. Содержание алкалоидов в одних и тех же растениях может колебаться в зависимости от времени года и места их произрастания. Многие алкалоиды являются ценными лекарственными средствами, они используются для лечения заболеваний внутренних органов, нервных и других болезней.

Гликозиды.

Это большая группа веществ безазотистой природы, молекула которых состоит из сахаристой части – гликона и несакхаристой части – агликона. Действие гликозидов в основном определяется их несакхаристой частью. В отличие от алкалоидов гликозиды при хранении достаточно быстро разрушаются ферментами самих растений, а также это осуществляется под действием различных физических факторов. Ферменты очень легко расщепляют гликозиды, поэтому в только что срезанных растениях гликозиды легко распадаются и теряют свои свойства. При сборе растений, содержащих гликозиды, с этим обстоятельством необходимо считаться; сырье надо хранить, не допуская контакта с влагой, так как в сухом материале ферменты не проявляют своего действия. Вся эта группа растений имеет большое значение для лечения сердечных заболеваний. Растения, содержащие сердечные гликозиды, сильно ядовиты. Сердечные гликозиды очень нестойки, поэтому сбор и сушка растений, содержащих эти гликозиды, должны проводиться очень тщательно. Довольно широкое применение в практике получили гликозиды, которые оказывают слабительное действие. Они содержатся в крушине, ревене, кассии, алоэ и некоторых других растениях. В отличие от сердечных гликозидов они не сильно ядовиты, достаточно стойки при хранении, большинство из них окрашено в красно-оранжевый цвет. Некоторые растения, содержащие гликозиды, очень горьки на вкус. К ним относятся полынь, горечавка, одуванчик, золототысячник и др. Их используют в медицине в качестве горечей: горькие вещества повышают аппетит, усиливая перистальтику желудка и увеличивая выделение желудочного сока, горечи способствуют лучшему усвоению пищи. Очень многие растения содержат сапонины – соединения, представляющие являющиеся одной из групп гликозидов. Сапонинсодержащие растения используют во врачебной практике с самыми различными целями: как

отхаркивающие (корни истода, синюхи), мочегонные (почечный чай), желчегонные и др. Есть сапонины, которые обладают свойством понижать кровяное давление, вызывать рвоту, оказывать потогонное действие и т. д.

Кумарины и фурукумарины.

Эти вещества содержатся в растениях в чистом виде или в соединениях с сахаром в виде гликозидов. В воде нерастворимы, чувствительны к свету. Чаще кумарины содержатся в растениях семейства зонтичных, бобовых, рутовых, главным образом в корнях и плодах. К настоящему времени выделено и изучено свыше 150 кумаринов – производных соединений. Из этой группы наиболее важными для медицины оказались вещества, относящиеся к фурукумаринам. Многие из них обладают разными фармакологическими свойствами и используются как сосудорасширяющие, спазмолитические и противоопухолевые средства.

Эфирные масла.

Это летучие, маслянистые жидкости, нерастворимы в воде, обладают сильным запахом, присущим многим видам растений (мяте, валериане, тимьяну, полыни, укропу, шалфею и др.). Применение эфирных масел в медицине разнообразно. Под действием кислорода и влаги воздуха состав эфирных масел изменяется, т. е. отдельные компоненты масел окисляются, происходит осмоление масел, и они теряют запах. Свет вызывает изменение окраски масел, также изменяется и их состав. Поэтому необходимо тщательно соблюдать правила сбора, сушки, обработки, хранения и приготовления лекарственных форм из растений, содержащих эфирные масла.

Смолы.

По химическому строению смолы схожи с эфирными маслами и довольно часто содержатся в растениях вместе с ними. Смолы некоторых растений обладают лечебными свойствами. В медицинской практике применяются для приготовления пластырей, настоек, назначаются внутрь как слабительное средство.

Дубильные вещества, или таниды.

Получили свое название за способность дубить кожи, т. е. делать их водонепроницаемыми. Обычно для этой цели использовали кору дуба, поэтому данный процесс называется дублением, а сами вещества дубильными. Дубильные вещества содержатся почти во всех растениях в том или ином количестве и представляют собой аморфные безазотистые соединения. Дубильные вещества совсем не ядовиты, они имеют характерный вяжущий вкус. Некоторые растения, содержащие особенно много танидов, применяют как вяжущее и убивающее бактерии средство при желудочно-кишечных заболеваниях, для полоскания горла, при различных воспалениях и т. д.

Вязущее и противовоспалительное действие танидов основано на образовании на слизистых оболочках, состоящих из белковых веществ, пленки, препятствующей дальнейшему воспалению. При взаимодействии с воздухом дубильные вещества окисляются под влиянием особых ферментов и переходят в вещества, нерастворимые в воде, окрашенные в темно-бурый или красно-бурый цвет (этим объясняется побурение разрезанных яблок, айвы, картофеля и др.).

Витамины.

Это вещества, которые необходимы для нормального развития и жизнедеятельности организма человека в малых количествах. Витамины играют первостепенную роль в обмене веществ, регулировании процессов усвоения и использования основных пищевых веществ – белков, жиров, углеводов. Недостаток витаминов всегда нарушает обмен веществ, снижает работоспособность, вызывает быструю утомляемость, ухудшает состояние нервной системы и вызывает другие болезненные явления.

Сейчас, при нашей так хорошо развитой индустрии аптек, уже мало кто занимается сбором и заготовкой трав самостоятельно. Но, все же, будучи уверенным в том, что такие люди остались, посвящаю следующий раздел этой книги им в надежде, что мои советы помогут сделать все легко и правильно.

На территории нашей страны произрастает огромное количество растений, из них несколько тысяч обладают лекарственными свойствами, многие из них являются дикорастущими. Поэтому всегда следует помнить о том, что запасы лекарственного сырья ограничены. Поэтому использовать их нужно бережно, чтобы хватило не только нам, но и будущим поколениям.

Сбор лекарственных растений предусматривает определенные правила, различные для разных частей растения. Лекарственным сырьем являются различные части растения (почки, листья, цветки и соцветия, плоды и семена, корни, корневища и луковицы, кора), содержащие лекарственные (биологически активные) вещества. Количество этих веществ в растении меняется в различные фазы жизнедеятельности, поэтому для каждого растения в отдельности определяется срок сбора лекарственного сырья. Собирают лишь те части растений и тогда, когда они содержат наибольшее количество биологически активных веществ.

Почки.

В медицинской практике применяют почки березы и сосны. Почки березы собирают ранней весной, в марте. Собирают почки в период набухания, обязательно до их распускания. Ветки деревьев с почками срезают и связывают в пучки. Сушат пучки на открытом воздухе или в хорошо проветриваемом помещении. После сушки почки обмолачивают, очищая от сора и посторонних примесей. Хранить их следует в сухом месте. Почки сосны представляют собой коронки, которые состоят из 5—6 почек, с 1 самой крупной (до 4 см) в центре.

Снаружи они розовато-бурые, покрытые спирально расположенными с загнутыми крючками чешуйками, которые склеены между собой выступающей смолой. Собирать сосновые почки также следует ранней весной, в феврале-марте, до их набухания и распускания, срезая острым ножом целые коронки с частью стебля (не более 3 %). Сушат их в проветриваемом помещении или на открытом воздухе. Влажность сырья допускается немного выше 13 %.

Кора.

Кору деревьев и кустарников следует заготавливать весной, в период усиленного движения сока (в это время она легко отделяется от древесины), не повреждая ствол. Чтобы снять кору, на молодых отрубленных или отрезанных ветках острым ножом делают кольцевые надрезы на расстоянии 25—45 см один от другого, соединяют их двумя продольными надрезами, а затем снимают в виде желобков или трубок. Если кора покрыта наростами кустистых лишайников, то их следует предварительно тщательно очистить ножом.

Листья.

Листья многих видов лекарственных растений собирают в течение всего периода жизнедеятельности несколько раз с одних и тех же растений, сбор же листьев других растений ограничивается определенным периодом наибольшего накопления активных веществ лишь 1 раз год. Сбор листьев начинают тогда, когда они вполне распустились и достигли своего нормального размера. Лучшим периодом сбора является период начала цветения растения. Собирать листья до начала цветения не рекомендуется, так как в это время сырье получается неполноценным, и этот процесс также приводит к истощению и ослаблению растений.

Цветки и соцветия.

Цветки и соцветия надо собирать в начале цветения, так как в этот период цветы содержат больше действующих веществ, меньше осыпаются при хранении, лучше выдерживают сушку и сохраняют свою окраску. Цветки собирают только вручную, ощипывая их и обрывая цветоножки.

Плоды и семена.

Наиболее богаты лекарственными веществами, конечно, созревшие плоды и семена. Поэтому их следует собирать выборочно, по мере полного созревания, обрывая вручную, без плодоножки. Укладывая плоды в корзину, каждый слой нужно прокладывать веточками или бумагой, чтобы плоды не слеживались и не давили друг на друга.

Корни, корневища, луковицы.

Эти части растений собирают обычно в период отмирания надземных частей, когда растения переходят в период покоя (конец лета – осень). Их можно собирать и рано весной, до начала отрастания надземных органов, но весной период заготовки очень короткий, всего несколько дней. Корни и корневища выкапывают лопатами, отряхивают от земли, а затем промывают в проточной воде. Промытые корни и корневища тут же раскладывают на траве, мешке или бумаге и подсушивают.

Травы.

Траву собирают обычно в начале цветения, у некоторых видов растений даже при полном цветении. Срезают ее ножами или секаторами без грубых приземных частей. Все наземные части растений собирают исключительно в сухую погоду. Если утром была роса или прошел дождь, то заготовки начинают только после того, как растения полностью обсохнут под солнцем. Под вечер, когда появляется роса, сбор также прекращают. Лучшее время сбора лекарственного сырья с 8—9 до 16—17 ч. Нельзя собирать запыленные, загрязненные растения, например вблизи дорог с интенсивным движением транспорта. Не заготавливают части растений, которые повреждены болезнями, вредителями.

Сырье следует сразу собирать в корзины. Сухие плоды, семена, надземные части можно складывать в мешки. Собранное сырье после первичной обработки должно быть быстро высушено. При несвоевременной сушке, оставлении сырья на ночь вследствие продолжения жизнедеятельности клеток и активности ферментов разрушаются действующие вещества, содержащиеся в растениях (гликозиды, алкалоиды и др.), размножаются микроорганизмы и грибки, что ведет к загниванию и заплесневению сырья. Чем быстрее производится сушка, тем выше качество сырья.

Характер сушки зависит от вида сырья, содержания в нем действующих веществ. Сырье, содержащее эфирные масла (тимьян, аир, душица), сушат медленно, при температуре не выше 30 °С, так как при более высокой температуре эти масла испаряются. Наоборот, при наличии гликозидов (у горичвета, ландыша и др.) сырье необходимо сушить при температуре 50 °С, при которой быстро прекращается деятельность ферментов, разрушающих гликозиды. В зависимости от погоды сырье сушат с использованием естественного и искусственного тепла: в хорошую погоду сушку осуществляют на открытом воздухе, на солнце, под навесами, в хорошо проветриваемых помещениях; в плохую погоду – в печах, духовках. Листья, цветки, стебли и подземные части растений, содержащие эфирные масла и гликозиды, следует сушить, защищая их от солнечного света. Корневища с корнями остальных растений, а также плоды и семена можно сушить на солнце. При сушке сырья нужно периодически хорошенько перемешивать. Сушка считается законченной тогда, когда корни, корневища и кора при сгибании не гнутся, а с треском легко ломаются, листья и цветки растираются в порошок, а сочные плоды, сжатые в руке, не склеиваются в комки и не мажутся.

Растения могут храниться в бумажных и матерчатых мешках, коробках, ящиках.

Правила приготовления лекарственных форм в домашних условиях

Подготовка Сырья

Для приготовления лекарственных препаратов сырье необходимо предварительно измельчить, так как из небольших частиц действующие вещества извлекаются быстрее и полнее.

Полезно знать приблизительные соотношения наиболее употребляемых в домашних условиях весовых и объемных единиц.

1 ч. л. содержит около 5 г высушенного и измельченного растительного сырья, 1 дес. л. – 10 г, 1 ст. л. – 15 г, 1 ст. л. с верхом – 20 г. Тонкий стакан вмещает около 200 мл воды.

Для приготовления лекарственных препаратов горячим способом необходимо пользоваться только эмалированной, стеклянной, фарфоровой или керамической посудой, которая должна плотно закрываться крышкой. В алюминиевой или другой металлической посуде готовить препараты нельзя.

Для процеживания готовых препаратов можно пользоваться сложенной в несколько слоев марлей, обернутым в марлю слоем ваты или неплотной хлопчатобумажной тканью.

Настои

Настои – это водные растворы из растений. Для приготовления настоя горячим способом подготовленное исходное сырье насыпают в посуду и заливают кипяченой водой. Обычно настои готовят из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды. Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят менее концентрированными, и для них соотношение сырья и воды составляет не 1: 10, а 1: 20 или 1: 30 и т. д. Настои, предназначенные для наружного применения, готовят более концентрированными.

Содержимое тщательно перемешивают, посуду закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане в течение 15 мин. После нагревания посуду с настоем снимают и охлаждают при комнатной температуре в течение 1 ч. Затем настоем процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до указанного в рецепте объема, компенсируя выкипевшее количество воды. При приготовлении некоторых настоев можно обойтись без водяной бани. В этих случаях измельченные частицы растений заливают кипятком, ставят на плиту и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 мин его снимают, охлаждают, процеживают – настоем готов к употреблению. Такой способ приготовления настоев практически не отличается от заварки обычного чая. Еще проще

следующий вариант приготовления настоя: берут 1 ч. л. с верхом сухой травы, заливают ее стаканом кипятка, накрывают крышкой, дают постоять 20 мин, процеживают и пьют.

Некоторые настои готовят холодным способом. Измельченные частицы растений заливают соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры, закрывают крышкой и настаивают от 4 до 12 ч, после чего процеживают.

Принимают настои обычно ложками (взрослым – столовыми, детям – чайными) или по 0,5—1 стакану (взрослым).

Отвары

Отвары – это водные извлечения из растений, которые обычно подвергаются длительной термической обработке.

Подготовленное растительное сырье заливают холодной водой, как правило, в соотношении 1: 10 для внутреннего и 1: 5 для наружного применения, тщательно перемешивают и кипятят на слабом огне или на кипящей водяной бане в течение 30 мин. Охлаждают отвары при комнатной температуре в течение 15 мин, после чего их процеживают, отжимают и добавляют кипяченой воды до предписанного объема.

Отвары растений, содержащих дубильные вещества (например, кора дуба и др.), нужно процеживать сразу после снятия с огня.

Другой вариант приготовления отваров: необходимое количество смеси трав насыпают в посуду, заливают требуемый объем сырой воды, перемешивают, накрывают крышкой и оставляют на ночь при комнатной температуре. Утром смесь ставят на огонь и кипятят под крышкой в течение 5 мин. Затем снимают посуду с огня и оставляют накрытой на 30 мин, после чего отвар процеживают, отжимают марлю и добавляют кипяченой воды до первоначального объема.

Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении, поэтому лучше готовить их непосредственно перед употреблением. Если такой возможности нет, то необходимо хранить их в темном прохладном месте или в холодильнике (но не более суток).

Настойки

Настойки – это жидкие лекарственные формы, приготовленные на спирту. В домашних условиях для этого можно использовать водку. Подготовленное исходное сырье высыпают в сосуд (обычно в стеклянную бутылку, банку и т. п.), заливают спиртом соответствующей крепости, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре обычно в течение недели. Чаще всего на 1 часть измельченного растения берется такое количество спирта, чтобы

получилось 5 объемных частей готовой настойки. Например: из 20 г растения должно получиться 100 мл настойки. Через неделю настойку сливают, хорошо отжимают остатки растений и процеживают. Процеженная настойка независимо от цвета должна быть прозрачной. Спиртовые настойки можно хранить в течение нескольких лет. Лучше всего держать их в плотно закупоренных темных стеклянных бутылках.

Экстракты

Экстракты готовят с помощью выпаривания в закрытой посуде настоев или отваров, чаще всего до половины первоначального объема, вследствие чего они более концентрированы. Срок годности экстрактов несколько больше, чем у настоев или отваров. Экстракты готовят также из настоев путем выпаривания части спирта.

Соки

С лечебной целью лучше применять свежие соки, которые не подвергались термической обработке, так как при кипячении лечебная ценность многих соков значительно уменьшается. Однако сырые соки плохо сохраняются, и их следует употреблять сразу после приготовления. Поэтому допускается использование соков, обработанных кипячением или пастеризацией.

Лечение холецистита чистотелом

Калькулезный холецистит.

1. Чистотел обыкновенный (трава), одуванчик (корень), горец птичий, кукурузные рыльца, зверобой продырявленный (трава), фиалка трехцветная (трава), анис (плоды). Взять все в равных частях. 1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять. Принимать 2 раза в день по 1 стакану.

2. Чистотел обыкновенный (трава), мята перечная (трава), крушина (корень), цикорий (трава), одуванчик (корень), тысячелистник (трава), репешок, шалфей (лист), можжевельник (плоды). Взять в равных частях.

Все смешать. 3 ч. л. залить 300 мл кипятка, настоять 6 ч. Принимать по 0,5 стакана, добавив мед, 3 раза в день.

Холециститы с камнями или без.

Диета на 2—3 недели. Прием настойки чистотела по 10 капель 3 раза в день в течение 3 месяцев. В совокупности с диетой лечение приведет к полному выздоровлению.

Рецепты болгарской медицины для лечения холецистита

Лапчатка гусиная (трава), чистотел обыкновенный (трава), мелисса (лист), мята перечная (лист). Взять все по 1 части.

1 ст. л. смеси залить стаканом кипятка, настоять.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Хмель

Многолетнее ядовитое двудомное вьющееся растение из семейства тутовых, длиной 3—6 м, с простым мясистым корнем. Стебель четырехгранный, шершавый, слабодревеснеющий, вьется слева направо. Листья простые, супротивные, трех-, пятилопастные, длинночерешковые, крупнопильчатые. Цветки однополые, мелкие, располагаются на разных экземплярах. Плоды – округлые, односемянные орешки, собраны в желтовато-зеленые соплодия (шишки). Цветет в июле-августе, плодоносит в августе-сентябре.

Препараты соплодий хмеля оказывают успокаивающее, противовоспалительное, спазмолитическое и болеутоляющее действие. Применяют их при повышенной нервной возбудимости и для устранения болевого симптома при обострении хронического холецистита, для борьбы с механической желтухой.

При передозировке возможны общее недомогание, головная боль, тошнота, рвота, одышка, боли в области сердца.

Редька посевная

Корнеплоды содержат эфирное масло, холин, гликозиды, аскорбиновую кислоту, каротин, ферменты, лизоцим (обладающий сильным бактерицидным действием), фитонциды, пуриновые основания. Из редьки получен экстракт холозан, который используется в качестве желчегонного средства при холециститах, желчно-каменной болезни.

В народной медицине сок редьки, смешанный в равных частях с медом, применяют при желчно-каменной болезни (по 1 ч. л. 3 раза в день за 20—40 мин до еды). Препараты редьки можно принимать только по назначению врача. При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени, почек, поджелудочной железы, хронической сердечной недостаточности, диффузном токсическом зобе, беременности они противопоказаны.

Пулавка красильная

Многолетнее травянистое растение, серовато-зеленое от паутинистых волосков, с прямым ветвистым стеблем 25—50 см высоты. В первый год жизни развивается лишь розетка листьев, на второй год появляются цветоносные стебли. Цветочные корзинки крупные, желтые, с краевыми язычковыми

эллиптическими и срединными трубчатыми цветками. Цветет с июня до середины августа. В народной медицине используется как потогонное, желчегонное, противохолерическое и кровоостанавливающее средство. Настой травы с цветочными корзинками пьют при желтухе: 2 ч. л. сухой травы залить стаканом кипятка, настаивать 4 ч, процедить и пить по 1 ст. л. 3 раза в день.

Надземную часть растения вместе с цветочными корзинками собирают в июне и июле, сушат в тени. Хранят в бумажных пакетах или картонных коробках.

Сабельник болотный

Сабельник болотный успешно борется со многими болезнями. Он обновляет все ослабленные клетки организма, очищает его от вредных веществ, не оказывая при этом никакого отрицательного влияния на здоровые органы. Он обладает различными терапевтическими свойствами: вяжущим, жаропонижающим, кровоостанавливающим, мочегонным, ранозаживляющим, тонизирующим и стимулирующим. Применяется при болезнях печени и желчного пузыря, нарушениях обмена веществ, гинекологических заболеваниях, раковых опухолях, радикулите, полиартрите, ревматизме, туберкулезе легких, желудочно-кишечных и сердечно-сосудистых заболеваниях, при ишиасе. Траву сабельника собирают в полнолуние, когда растение в полном цвету. Корни и корневища собирают осенью, в новолуние. Курс лечения рассчитан на 1—1,5 месяца. За это время нужно выпить не менее 1 л настойки. Для приготовления настойки стебли и корни сабельника измельчают до 1 см, наполняют ими банку на треть ее объема, заливают хорошей водкой и плотно закрывают полиэтиленовой крышкой. Настаивают 21 день в темном месте. Потом процеживают и пьют по 1 ст. л., разводя ее в 50 мл воды, 3 раза в день до еды. Во время лечения сабельником следует исключить употребление алкоголя и табака. В первые дни лечения может быть небольшое обострение болезни. Этого не надо бояться: все быстро проходит. Точно так же очень быстро может наступить улучшение, и вы почувствуете себя окончательно выздоровевшим. Но надо продолжать курс лечения, так как, повторяю, рекомендуется выпить не менее 1 л настойки сабельника.

Пижма обыкновенная (дикая рябинка)

Пижма обыкновенная (дикая рябинка) – многолетнее травянистое растение из семейства сложноцветных, высотой 80—120 см. Стебель прямостоячий, в верхней части ветвистый. Листья очередные, при растирании сильно пахучие. Цветки желтые, мелкие, трубчатые, собранные в корзинки, которые образуют густой щиток на верхушке стебля. Цветет с конца июня по август. Используются цветочные корзинки, собранные в начале цветения без цветоножек. Запах высушенных цветков при растирании камфорный, вкус пряный, горький. Пижма усиливает секрецию и снижает содержание слизи в желчи. Наряду с этим она тонизирует мускулатуру желудочно-кишечного тракта и усиливает его секрецию. Эфирное масло оказывает выраженное

противоглистное и антимикробное действие, но весьма токсично. Препараты пижмы не рекомендуется принимать при беременности.

В Болгарии цветочные корзинки пижмы используются как антисептическое, спазмолитическое и противоглистное средство, эффект которого обуславливается содержанием туйона. Настой цветков в небольших терапевтических дозах безвреден.

В народной медицине пижма издавна использовалась при лихорадках, как противоглистное средство, при интоксикации, вызванной туберкулезом легких, желудочно-кишечных заболеваниях, желтухе и при пониженной кислотности.

Рецепты: цветки пижмы 3 части, цветки бессмертника 2 части, цветки ромашки 2 части, цветки календулы 3 части, цветки лабазника 4 части, лист березы 3 части, корень одуванчика 2 части, лист мяты 1 часть, трава зверобоя 2 части, трава чистотела 1 часть, трава золототысячника 1 часть, плоды барбариса 3 части, плоды шиповника 4 части, плоды укропа 3 части, корень пырея 2 части, корень солодки 3 части, корень цикория 3 части, кукурузные рыльца 2 части. 2 ст. л. измельченного сбора залить 1 л кипятка, держать на кипящей водяной бане 15—20 мин, слить все на ночь в термос, настоять, принимать в течение суток по 100—150 мл. Рекомендуется при гепатитах, гепатозах, холецистите, дискинезии желчевыводящих путей.

Овес

В настоящее время установлено, что овсяные хлопья и толокно – здоровая пища для всех возрастов, диетический продукт и лечебное средство при хронических воспалительных заболеваниях. С терапевтической целью применяются крупа, цельный овес и мука из зерен овса, зеленые растения и (верхушки стеблей длиной 20 см собирают в период колошения), а также солома. Сок из свежего и зеленого овса оказывает укрепляющее и нормализующее действие при нервных истощениях, помогает при нарушениях сна, а также при отсутствии аппетита после гриппа и простуд, хронических заболеваний.

1. Отвар овса.

Употребляют при различных желудочно-кишечных заболеваниях, хронических холециститах, особенно у детей, и отеках почечного происхождения. Для улучшения растворения солей кальция и фосфора овсяную крупу надо замочить в холодной воде за несколько часов до приготовления отвара. Один стакан овса промыть 6—8 раз, затем варить в 2 стаканах воды, пока половина не выкипит. Добавить 2 ст. л. меда и варить еще несколько минут.

Овес или овсяную крупу (1 стакан) залить 1 л кипяченой воды и варить до густоты жидкого киселя, влить в отвар такое же количество молока и снова

прокипятить. После охлаждения соединить первый и второй отвары и растворить в них 3 ст. л. меда. Пить напиток теплым по 1 стакану 2—3 раза в день как общеукрепляющее средство.

«Геркулес» (1 пачку) залить 8 л кипяченой воды температуры парного молока. Оставить на 1 ч при комнатной температуре. Отдельно приготовить смесь следующего состава: 1 ст. л. дрожжей, 2 ч. л. сахара, 1 стакан воды, 1 стакан муки. Смесь поставить в теплое место и дать возможность подойти опаре. Затем соединить опару с «Геркулесом» и оставить на сутки в теплом помещении. Через сутки процедить забродившее «тесто» сито в банки или эмалированную кастрюлю и поставить в холодильник. Утром (ежедневно) отливать 1,5—2 стакана смеси в кастрюлю, помешивая, доводить до кипения и разливать в тарелки, добавляя сливочное масло. Принимать ежедневно в течение 3—6 месяцев при хроническом гастрите, особенно анацидном, язвенной болезни, энтероколите, хроническом холецистите.

Следующий отвар способствует улучшению обмена веществ в организме, показан при язвенной болезни, хронических гастритах независимо от состояния кислотности, и особенно полезен, если желудочно-кишечное заболевание отягощено хроническим гепатитом, панкреатитом или холециститом. 1 стакан промытого овса залить 1 л дистиллированной воды комнатной температуры, настаивать 10—12 ч, затем довести до кипения на медленном огне и кипятить 30 мин при плотно закрытой крышке. Укутать и настаивать 12 ч, процедить. Затем дистиллированной водой довести объем отвара до 1 л.

Принимают за 20—30 мин до еды либо между приемами пищи 3 раза в день по 100—150 мл в течение месяца.

2. Настой овса.

Применяют как желчегонное и мочегонное средство, регулирующее обменные процессы в сердечной мышце и нервной ткани. Для его приготовления есть несколько способов. Например, стакан овса заварить 1 л воды и выпаривать до 1/4 объема. Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Второй способ: зерна заливать холодной водой в соотношении 1: 10, настаивать 1 сутки, процедить и принимать по 0,5—1 стакану 2—3 раза в день перед едой.

Сок из зеленого овса содержит витамины группы В, минеральные соли, ферменты, белковые вещества, крахмал, сахар и другие полезные вещества. Его прием благотворен для нервной и сердечно-сосудистой систем, положительно сказывается на обменных процессах в организме. Сок овса полезен также при нервном истощении, нарушении сердечного ритма, диабете, анемии, желудочно-кишечных заболеваниях, в том числе и при хроническом холецистите. Он улучшает аппетит, действует как общеукрепляющее средство. Приготовление: зеленые части растения пропустить через соковыжималку или мясорубку. Принимать по полстакана 2—3 раза в день до еды в течение 2—3 недель.

Лимон

Лимон – вечнозеленое дерево из семейства рутовых. Цветет обычно в мае – начале июня, плоды созревают в ноябре-декабре. Используются зрелые плоды. Наличие большого количества витаминов, главным образом С и Р, обуславливает его лечебные свойства в заболеваниях. Кора лимона, сваренная в сахаре, употреблялась для улучшения пищеварения.

Кукуруза обыкновенная

Кукуруза обыкновенная – однолетнее культурное травянистое растение из семейства злаковых, высотой до 3 м. Цветет в июле-августе, плоды созревают в сентябре-октябре. Используются для лечебной цели кукурузные рыльца, т. е. вполне развившиеся столбики с рыльцами, собираемые в период молочно-восковой спелости в початок (конец августа – сентябрь). Цвет их желтый или красноватый, запах слабый. Установлено, что жидкий экстракт и настой кукурузных рылец увеличивают секрецию желчи, уменьшают ее вязкость, удельный вес и содержание билирубина. Применяются кукурузные рыльца как желчегонное при холециститах, холангитах, гепатитах. Кукурузное масло рекомендуется для профилактики и лечения атеросклероза, так как снижает уровень холестерина в крови.

Кошачья лапка

Многолетнее семейства сложноцветных, высотой до 25 см, с ползучим корневищем. Стебли прямостоячие. Прикорневые листья собраны в розетку, стеблевые. Цветки мелкие, собраны на верхушках стеблей в корзинки, образующие зонтиковидные соцветия. Цветет в мае-июне. Препараты кошачьей лапки оказывают противовоспалительное, желчегонное и кровоостанавливающее действие, превосходящее хлористый кальций и адреналин. В Свердловском медицинском институте установлено, что растение обладает не только желчегонным, но и спазмолитическим действием и эффективно при хроническом холецистите и выраженных функциональных расстройствах деятельности желчного пузыря и желчных протоков, особенно сопровождающихся гипертонической формой дискинезии.

В народной медицине водный настой цветков или травы применяют при холециститах, камнях в желчном пузыре, заболеваниях печени, катарах желудка, поносах.

Кислица, или заячья капуста

Кислица обыкновенная – многолетнее травянистое растение из семейства кисличных, высотой 8—15 см, с ползучим корневищем, заменяющим надземный стебель. Цветки одиночные, на длинных цветоносах, состоят из 5 неправильных белых с лиловатыми жилками лепестков. Плоды – коробочки, с силой выбрасывающие семена.

В народной медицине кислицу используют как мочегонное, желчегонное, противогрибковое, противовоспалительное, регулирующее пищеварение и облегчающее болезненные менструации средство. Водный настой листьев рекомендуют при заболеваниях печени, желчного пузыря, почек, мочевого пузыря, нарушениях пищеварения, истощении, женских болезнях, нарушениях обмена веществ, различных кожных заболеваниях. Следует отметить, что длительное употребление препаратов кислицы может вызвать раздражение почек и мочевыводящих путей.

Кизильник черноплодный

Небольшой кустарник из семейства розоцветных, высотой до 2 м.

В народной медицине водный настой веток и листьев кизильника (1 ст. л. заварить стаканом кипятка, настаивать 2 ч, процедить, принимать по четверти стакана 3—4 раза в день) рекомендуют в качестве вяжущего, желчегонного и мочегонного средств, при расстройствах желудочно-кишечного тракта, желтухе, водянке.

Володушка

Семейство Зонтичные. В Сибири встречается несколько видов володушки, основное лекарственное значение имеют 3: володушка золотистая, володушка козелецелистная и володушка многожилчатая. Володушка золотистая отличается от остальных видов рода значительной высотой стебля (до 150 см), крупными листьями с сизоватым налетом на нижней стороне. Мелкие невзрачные цветки собраны в соцветия сложные зонтики. Входящие в их состав зонтики снабжены оберткой из довольно крупных желтых листочков, поэтому производят впечатление крупных цветков. Цветет в июне-июле. Володушка козелецелистная отличается прямым стеблем высотой до 55 см. Встречается на сухих склонах и скалах, каменистых россыпях, не очень сухих горных лугах в Восточной Сибири, особенно в Хакасии. Володушка многожилчатая – растение высотой от 10 до 70 см, с узкими линейными листьями, часто расширяющимися к основанию. В народной медицине виды володушки известны как хорошие желчегонные средства при болезнях печени и желчного пузыря. Обычно пьют настой из травы (1 ст. л. заварить 1 стаканом воды, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30—40 мин до еды). Замечено, что отвар из сухого растения действеннее отвара из свежесорванного. Собирать траву володушки нужно в период начала цветения, срезая надземную часть, стараясь при этом не повредить корневую систему. Часть особей нужно оставлять нетронутыми для размножения. Сушить траву нужно быстро, так как в ней присутствуют очень активные ферменты, разрушающие действующие вещества. Лучше всего сушить растения в специальных сушилках при температуре 80—90 °С. Хранить растения следует в плотных ящиках или бумажных мешках в сухом, темном помещении при хорошем проветривании

Вербейник

Многолетнее травянистое растение из семейства первоцветных, высотой до 1 м. Цветет в июне-июле.

В народной медицине вербейник рекомендуют в качестве тонизирующего, желчегонного, антисептического, вяжущего и ранозаживляющего средства. Водный настой травы употребляют при общей слабости, желтухе, поносе, судорогах, кровохарканье, кровотечениях, цинге.

Бессмертник песчаный

Бессмертник песчаный – многолетнее травянистое растение высотой 15—40 см, с беловато-войлочным стеблем и листьями, из семейства сложноцветных. Цветочные корзинки лимонно-желтого цвета или оранжевые собраны в густое щитковидное соцветие. Цветет в июне – августе. Используются цветочные корзинки, срезаемые с остатком стебля не длиннее 1—2 см, собираемые в начале распускания соцветий. Запах лекарственного сырья слабый, ароматный, вкус горько-пряный.

Действие и применению.

Бессмертник обладает свойством увеличивать желчевыделение, разжижать желчь, уменьшает концентрацию желчных кислот и содержание билирубина в желчи, усиливает тонус желчного пузыря, стимулирует секреторную функцию желудка и поджелудочной железы, повышает диурез. Малотоксичен, обладает кумулятивными свойствами (т. е. способен накапливаться в организме). В современной медицине соцветия бессмертника применяются при холециститах, гепатитах, холангитах, как желчегонное средство. У больных уменьшаются тошнота, ощущение болей в области печени, метеоризм, прекращается рвота, исчезает желтое окрашивание склер и кожных покровов, размеры печени уменьшаются. Применяется бессмертник в виде настоя, отвара, экстракта, фламин входит в состав желчегонных сборов. Фламин (аморфный порошок желтого цвета и горького вкуса) также изменяет состав желчи и регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта и рекомендуется для лечения гепатохолеститов, холеститов и холангитов.

В Болгарии цветочные корзинки бессмертника рекомендуются при холецистите, камнях в желчном пузыре, при воспалении почек и мочевого пузыря с явлениями дизурии. Применяются в виде настоя: 3—5 г измельченных цветков и 500 мл холодной воды

Береза белая

Дерево высотой до 20 м из семейства березовых, с белой, гладкой, пергаментоподобной корой, с характерными темными линиями.

Используются почки, которые собирают в период набухания (март-апрель); листья (собирают в начале цветения), березовый сок – ранней весной в самом начале сокодвижения, кора и древесина из свежесрубленных деревьев.

Настой и отвар почек обладают мочегонным, антисептическим, желчегонным свойствами. При назначении отвара из березовых почек следует учитывать возможность раздражения почек смолистыми веществами, поэтому необходимы наблюдение врача, проведение анализов мочи. Настой из молодых листьев применяют при расстройствах нервной системы как стимулирующее средство, при почечной колике, желтухе и как противовоспалительное средство при хроническом холецистите и как витаминное средство. Настой приготавливают так: 6—8 г листьев заварить 500 мл кипятка, кипятить 15—20 мин, процедить и принимать в течение дня.

Березовый сок применяется при холецистите как общеукрепляющее средство.

Барбарис обыкновенный.

Барбарис обыкновенный – это многолетний ветвистый кустарник из семейства барбарисовых, до 2—3 м высоты. Ветви имеют колючки, молодые желтоватые, на второй год – серые. Листья очередные, по краям зубчатые с сетью жилок на нижней поверхности, суженные в черешок. Цветки светло-желтые в простых многоцветных поникающих кистях. Плод – красная кислая ягода с 2—3 семенами. Цветет в мае – июле. Плоды созревают в сентябре-октябре. Листья собирают сразу после цветения кустарника. Запах высушенных листьев слабый, вкус кисловатый. Настойка из листьев барбариса обыкновенного, как и барбариса амурского, обладает кровоостанавливающим, повышающим свертываемость крови и желчегонным действием. Экспериментально установлено, что препараты барбариса обыкновенного вызывают понижение тонуса желчного пузыря, приводят к улучшению оттока желчи, уменьшению болей и снижают воспалительный процесс. Наиболее активным действующим веществом барбариса считают алкалоид берберин, обладающий антибактериальной активностью. Плоды можно мариновать и солить.

Календула лекарственная

Календула лекарственная – однолетнее травянистое растение семейства сложноцветных.

Препараты календулы оказывают выраженное противовоспалительное и антисептическое действие. Календула обладает также спазмолитическим и желчегонным эффектами, в связи с чем ее используют при гастрите, язвах желудка и двенадцатиперстной кишки, энтерите, гепатите, желчно-каменной болезни. Перед применением растительных препаратов необходима консультация врача.

Василек синий

Василек синий – однолетнее или двулетнее травянистое растение семейства сложноцветных. Препараты василька оказывают желчегонное и мочегонное действие, благодаря чему используются при гепатите, холецистите, мочекаменной болезни, отеках.

Кедровые орешки

Ванна с добавлением отвара шелухи и жмыха кедровых орешков оказывает успокаивающее действие на нервную систему. Она полезна как при перевозбуждении, так и при переутомлении. Благоприятно воздействует на желудочно-кишечный тракт настойка скорлупок от кедровых орешков. Она поднимает тонус, придает силы и восстанавливает нормальное функционирование органов желудочно-кишечного тракта, в том числе и желчного пузыря. Употребление кедровых орешков повышает защитные силы организма, укрепляет иммунную систему. Для лечения нарушений обмена веществ пьют настойку кедровых орешков. Толченые орешки вместе со скорлупой залить водкой (водка должна покрывать орешки на 5—6 см). Смесь настаивать 7 дней, процедить. Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день в течение 1,5—2 месяцев. Отвар скорлупы кедровых орешков можно пить при желудочно-кишечных расстройствах и обострениях хронического холецистита. Он обладает вяжущим, обезболивающим и противовоспалительным действием.

Холецистит может излечиваться с помощью нижеперечисленных рецептов.

1. Бессмертник песчаный (травя), тысячелистник (травя), полынь горькая (травя), фенхель обыкновенный (плоды), мята перечная (листья). Взять всего поровну, приготовить настой и принимать по 0,5 стакана 2 раза в день в течение недели.

2. Травя зверобоя 8 частей, корни одуванчика 8 частей, соцветия бессмертника песчаного 3 части, травя спорыша 3 части, листья вахты трилистной 3 части, соцветия ромашки 3 части, травя золототысячника 3 части. Смешать и приготовить, схема применения та же.

3. Плоды можжевельника обыкновенного, травя дымянки лекарственной, корень цикория, корень одуванчика – всего поровну. Приготовить отвар и принимать по 100 мл 3 раза в день перед едой до наступления улучшения.

4. Плоды шиповника 3 части, корни одуванчика 3 части, кукурузные столбики с рыльцами 3 части, побеги хвоща полевого 3 части, соцветия бессмертника 4 части, лепестки розы 2 части, плоды земляники 2 части, соцветия ромашки 2 части, плоды можжевельника 1 часть, травя сушеницы 1 часть, листья березы 1 часть, плоды укропа 1 часть, травя ноготков 1 часть. Приготовить настой и принимать по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 2 недель.

5. Взять поровну корень цикория, траву хвоща полевого, тысячелистника, зверобоя. Приготовить отвар и пить до исчезновения симптомов холецистита.

6. Взять поровну траву золототысячника, корневище аира, соцветия бессмертника песчаного. Те же рекомендации, что и в предыдущем рецепте.

7. Смешать равные части травы полыни, корня одуванчика, травы тысячелистника, корня валерианы, корня цикория. Приготовить настой и принимать по 1 стакану как чай 2 раза в день.

8. Смешать равные части листьев мяты, корневище аира, коры крушины, цветков подсолнечника. Пить по 100 мл настоя 3 раза в день за 30 мин до еды.

9. Корень аира 2 части, цветки бессмертника 7 частей, цветки календулы 5 частей, рыльца кукурузы 2 части, семена льна 2 части, лист мяты 1 часть, трава полыни 1 часть, цветки ромашки 2 части, трава цикория 3 часть. Заваривать и пить, как чай, 3 раза в день.

10. Почки березы 2 части, цветки бессмертника 5 частей, трава зверобоя 5 частей, семена льна 3 части, плоды можжевельника 2 части, лист мяты 3 части, плоды укропа 1 часть, трава чабреца 5 частей, трава чистотела 4 части. Настой принимать в течение недели по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

11. Трава будры 6 частей, трава зверобоя 3 части, трава золототысячника 4 части, лист крапивы 3 части, лист мяты 3 части, цветки пижмы 3 части, курильский чай 3 части, плоды укропа 1 часть. Приготовить настой и пить 2 недели по 3 раза в день.

Выбирайте тот рецепт, который вам больше нравится, и лечитесь. Помните, что не нужно одновременно пить 5—6 видов разных настоев, это не вылечит, а неблагоприятно отразится на вашем здоровье.

Приготовление настоев из этих сборов: 2 ст. л. предварительно измельченного (в кофемолке или мясорубке) сбора залить 1 л кипятка, довести до кипения, кипятить на медленном огне 10 мин в закрытой посуде, слить вместе с травой в термос, настаивать ночь. Принимать в течение дня по 100—150 мл за 30 мин до еды. Для улучшения вкуса можно добавить мед, сахар, варенье. Курс лечения – 3—4 месяца, после чего делают перерыв на 10—14 дней, меняют сбор и продолжают лечение. Несмотря на наступившее улучшение, фитотерапию необходимо продолжать в течение не менее 12 месяцев. В дальнейшем перейти на профилактический прием сборов весной и осенью (по 2 месяца).

Сборы трав могут применяться в сочетании с другими лекарствами. Они используются в лечении хронического холецистита. Лечить лекарственными растениями следует хронические негнойные воспаления желчных протоков и желчного пузыря, которые при систематическом приеме настоев желчегонного и желчеобразовательного действия постепенно проходят. Приводимые выше

лекарственные сборы, кроме желчегонного и желчеобразовательного эффекта, оказывают также противовоспалительное и даже бактерицидное действие. Они улучшают процессы пищеварения, уменьшают брожение в кишечнике, препятствуют возникновению метеоризма.

При склонности к запорам рекомендуем вам следующие сборы.

1. Корень ревеня тунгусского 1 ст. л., цветки бессмертника песчаного 1,5 ст. л., травы тысячелистника 2—2,5 ст. л. Стакан настоя принимать в 1 прием вечером.

2. Плоды фенхеля 0,5 ст. л., кора крушины 0,5 ст. л., листья мяты перечной 1 ст. л., трава тысячелистника 1 ст. л. Отвар принимать по 1 стакану утром и вечером.

3. Листья мяты перечной 1 ст. л., полынь обыкновенная (трава) 1 ст. л., валериана лекарственная (корни) 1 ст. л., зверобой продырявленный (трава) 1,5 ст. л., хмель обыкновенный (шишки) 0,5 ст. л. Принимать по 1—2 стакана настоя 2—3 раза в день за 30 мин до еды при холецистите и холангите.

При холециститах с сопутствующим воспалением печеночных желчных протоков (холангите) эффективен сбор: плоды барбариса 1 ст. л., листья березы 1 ст. л., плоды можжевельника 1 ст. л., трава полыни 1 ст. л., трава тысячелистника 1 ст. л. Настой следует принимать утром и вечером по 1 стакану.

При холецистите и холангите с выраженным спазмом рекомендуется сбор: листья мяты перечной 1 ст. л., трава полыни обыкновенной 1 ст. л., корень валерианы 1 ст. л., трава зверобоя 1,5 ст. л., шишки хмеля 0,5 ст. л. Принимать утром и вечером по 1 стакану.

Семяноотерапия

Семяноотерапия хороша тем, что совершенно безопасна, безболезненна и доступна каждому. Помните, что хронические заболевания лечатся не проросшими семенами, а острые, наоборот, почти проросшими. Очень полезен массаж с помощью крупных семян или соплодий каштана, грецкого ореха, косточки манго, шишки, початка кукурузы. Обычно семена или другие части растений прикрепляют с помощью кусочка лейкопластыря непосредственно на больные зоны, в нашем случае это область правого подреберья. Применение семян может длиться от нескольких часов до одних или нескольких суток. По мере необходимости семена необходимо заменять новыми. Энергетика семян входит в контакт с больными органами и восстанавливает их энергетический потенциал. Часто после лечения сами семена могут поменять структуру, форму и цвет. Не пригодны для лечения семена ядовитых или аллергенных для вас растений или экологически грязные семена, также не пригодны незрелые, поврежденные или мертвые семена. Семена так же могут быть использованы в

качестве массажеров. Для стимуляции больших зон соответствия (зоны печени, желудка, легких) могут быть использованы косточки персика, манго, грецкий орех, конский каштан, шишки или орешки хвойных. Ствол, побеги бамбука, твердый стебель льна, лимон, луковица, клубень картофеля, морковь служат прекрасными массажерами.

Семена можно подбирать по форме, которая напоминает очертания органа.

1. Продолговатые семена – конечности, кишечник, губы, нос.
2. Сферические – глаза, голова, грудь.
3. Бобовидные – почки, желудок.
4. Грушевидные – мочевой пузырь, желчный пузырь.
5. Кистеобразные – поджелудочная железа.

Семечко хранит информацию о целом растении и обладает всеми его лечебными свойствами. Если вам известно действие лекарственных растений, то вам гораздо легче будет подобрать нужные семена для избавления от недугов:

- 1) шиповник (зоны печени и желчного пузыря) – лечит болезни печени;
- 2) лен (зоны рта и толстого кишечника) – лечит запоры и зубную боль;
- 3) укроп и фенхель (зоны толстого и тонкого кишечника) – лечат метеоризм;

Яблочный уксус

Содержит большое количество калия, который является важным микроэлементом. Очень много калия содержится внутри клетки, и он необходим для ее нормальной жизнедеятельности, особенно калий полезен для нервной системы. Яблочная кислота синтезируется в норме в организме и участвует в обмене веществ. Но будьте внимательны и осторожны: она может вызвать язвенный колит и цирроз печени при неумеренном употреблении или при употреблении сильно концентрированной яблочной кислоты. Полезно утром, сразу после подъема, ежедневно выпивать 1 ст. л. яблочного уксуса, предварительно смешав его с раствором из 1 ч. л. меда и стакана воды комнатной температуры.

Уксус обладает рядом полезных свойств. Это эффективное противогрибковое, противовоспалительное средство, особенно в сочетании с чесноком и маслом чайного дерева, поэтому его применение оправдано для лечения хронического холецистита. Яблочный уксус должен быть приготовлен из измельченных целых яблок. Лучше приготовить яблочный уксус самим. Основным компонентом яблочного уксуса является забродивший яблочный сок.

Существует много рецептов приготовления яблочного уксуса. Мы хотим порекомендовать вам, уважаемые читатели, 2 из них.

1. Необходимо взять перезрелые плоды, выращенные без подкормки деревьев химическими удобрениями, не обработанные вредными химикатами. Яблоки нужно вымыть, порезать или раздавить. Затем переложить в эмалированную кастрюлю с широким дном, залить горячей водой (примерно 70 °С). На 1 кг сладких яблок добавить 50 г сахара, кислых – 100 г. Вода должна быть выше уровня яблок на 4 см. Посуду поставить в теплое место, но не под прямые солнечные лучи. Нужно часто перемешивать массу. Через 2 недели жидкость нужно процедить через марлю, сложенную в несколько слоев, перелить в большие банки для брожения. Лучше не доливать до верха около 5 см. Пусть постоит еще 2 недели. Не взбалтывая, готовый уксус перелить в бутылки, не доливая до самого края. Осадок процедить через плотную ткань. Бутылки хорошенько закупорить. Если предстоит хранить долго, залить пробки парафином. Хранить в темном месте при температуре от 4 до 20 °С.

2. Яблоки вымыть, натереть на крупной терке. Сырую кашу залить теплой кипяченой водой (1: 1, т. е. На 1 кг кашицы – 1 л воды), на каждый литр добавить 100 г меда или сахара, а также (для ускорения брожения) по 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Сосуд с образовавшейся смесью хранить открытым при температуре 20—30 °С, он (сосуд) должен быть из стекла, дерева или эмалированной глины, храниться в темноте, так как солнечный свет препятствует брожению. В тепле надо держать 10 дней, кашу помешивают деревянной ложкой 2—3 раза в день, затем отжимают через марлю. Оставшуюся жидкость поцеживают, определяют вес и переливают в сосуд с широким горлышком. На каждый литр снова добавляют 50—100 г меда или сахара, хорошо перемешивают; сосуд закрывают марлей и хранят в тепле для продолжения процесса брожения. Когда жидкость осветлится, уксус готов. Брожение занимает примерно 40—60 дней. Уксус разливают по бутылкам, фильтруя через марлю, и хранят в прохладном месте.

Хождение на ягодицах

Многие специалисты по нетрадиционной медицине все чаще и чаще рекомендуют ввести в распорядок дня такую ежедневную процедуру, как хождение на ягодицах. Для ее выполнения сядьте на пол, руки вытяните перед собой на уровне груди, выпрямите спину, ноги – и пошли. Сначала продвиньте вперед левую ногу, левую ягодицу и левое плечо, одновременно повернув голову влево и отведя обе руки вправо. Повторите те же движения правой половиной тела, но руки при этом отведите влево. Пройдите так 1,5—2 м вперед, затем столько же назад. Чем больше вы будете ходить по полу на ягодицах, тем лучше. Выполнять это упражнение можно в любое время. Оно нормализует работу желудочно-кишечного тракта, в том числе, естественно, и желчного пузыря, укрепляет ягодичные мышцы, мышцы брюшной полости.

Рецепты для лечения холецистита от ясновидящей Ванги

«Я полагаю, что сад – это неба частица, где правят боги: ведь травам дано саму смерть победить». Эти слова сказаны философом Луксорием 14 веков назад. Но и сегодня мы убеждаемся в их истинности. Известная болгарская целительница Ванга, уходя из жизни, оставила нам бесценный дар – несколько сотен рецептов, которые медики называют живой энциклопедией здоровья. Травы, рекомендуемые ею, дарят людям жизненные соки, помогают вылечиться. Медики отмечают, что рецепты Ванги дают положительный результат при многих заболеваниях, при этом каждый больной может их как бы «примерять на себя», уточняя дозы. Иногда от одного и того же недуга Ванга дает несколько рецептов. При этом отдельно оговорены детские заболевания и способы их излечения. Нередко Ванга рекомендует настаивать травы на ракии – болгарской виноградной или фруктовой водке. Но в наших условиях ее вполне можно заменить пшеничной очищенной водкой. Рецепты ее просты в приготовлении, а сами травы можно найти в местах, где вы живете. Это очень важно, так как, по мнению Ванги, человек должен лечиться теми растениями, которые его окружают, ведь в природе люди и растения составляют некую гармонию. И еще: Ванга говорила, что не существует строгих пропорций в дозировке разных средств. Многие из них можно принимать, что называется, «на глазок». Опасения, что можно сделать что-нибудь «не так», неосновательны, потому что, как уже было сказано, травы безвредны, а их сила помогает людям избавиться от недугов, стать бодрыми и здоровыми.

А теперь знакомьтесь с рецептами.

1. Запор часто сопровождает холецистит. Ванга предлагает бороться с ним следующим образом. 1—2 раза в день следует принимать по 1 ст. л. желе, приготовленного из сваренных плодов зрелой бузины без сахара. Сахар можно заменить медом.
 2. Для повышения защитных сил организма в борьбе против холецистита следуйте следующему совету. Для ее улучшения раз в месяц обливайтесь отваром тимьяна (чабреца).
 3. Для борьбы с нарушением обмена веществ, который бывает частым спутником хронического холецистита, воспользуйтесь следующим советом: 1 ст. л. зверобоя заварить на 1—2 мин, как чай. Пить настой только по утрам, натощак, по 1 ч. л..
 4. Если вы страдаете от частых стрессов, и они являются причиной обострения хронического холецистита, то вам нужно сделать следующее: смешать в стеклянной банке 500 г сахара и такое же количество меда и принимать по 1 ст. л. 2 раза в день.
- Специально для женщин есть отдельный рецепт. В 200 мл воды сварить 1 листик герани и пить отвар по 1 кофейной чашке 2 раза в день.

5. При нервных расстройствах пить отвар корней ежевики, душицы, мелиссы лекарственной и верхушек крапивы, чтобы предотвратить обострения холецистита на нервной почве.

Медитация

Как мы уже неоднократно обсуждали с вами, уважаемые читатели, причинами развития холецистита могут быть психо-эмоциональный стресс, синдром повышенной тревожности и беспокойства, постоянные расстройства и эмоционально негативные перегрузки. Для того чтобы бороться со всеми этими состояниями, я хочу предложить вам такой способ нетрадиционной медицины, как медитация.

Адекватно и абсолютно контролируемых научных исследований эффективности медитации в настоящее время существует немного. Тем не менее имеющиеся работы с относительно хорошо подобранным контролем свидетельствуют о широком спектре показаний к медитации для терапии стрессогенных состояний. Медитативные техники с использованием мантр оказались эффективными:

- 1) при лечении генерализованного автономного возбуждения и чрезмерного эрготропного тонуса;
- 2) при лечении тревожных состояний и невроза тревоги;
- 3) при лечении фобий;
- 4) для усиления «самоактуализации» и позитивного психического здоровья.

Сами понимаете, для нас это тоже очень подходящий тип лечения.

Механизмы действия медитации

Никто точно не знает, как именно действуют медитационные методики. Тем не менее достаточно глубокое понимание этой проблемы было достигнуто посредством изучения общего звена, присущего всем формам медитации, – объекта, предназначенного для концентрации внимания. Такой стимул, предназначенный для сосредоточения, видимо, является принципиальной характеристикой медитативного процесса. Роль объекта для концентрации заключается, по-видимому, в том, чтобы дать возможность интуитивному типу мышления (который соотносят с активностью новой коры правого полушария) занять в сознании доминирующее (т. е. главенствующее, ведущее) место, которое обычно занимает аналитический эгоцентрический тип мышления (соотносимый с активностью левого полушария). Объект для концентрации обеспечивает, очевидно, возможность такого сдвига путем монополизации нервной активности левого полушария, что позволяет правому полушарию стать доминантным. Объект для концентрации может монополизировать

активность левого полушария, вовлекая его в какую-либо монотонную деятельность (например, сосредоточение на мантре, дыхании или на определенных позах). Кроме того, объект для концентрации может приводить в состояние перегруженности левого полушария. Это происходит в том случае, когда медитирующий размышляет над внешне парадоксальной проблемой или когда он занят интенсивной физической деятельностью. Когда объект для концентрации используется эффективно, характер процесса обработки информации мозгом изменяется. «Когда рациональный (аналитический) ум затихает, интуитивный путь приводит к исключительному познанию». Это познание является целью всех медитативных методик, практикуемых их приверженцами. Это состояние «исключительного познания» называли по-разному. На Востоке оно называется «нирваной» или «сатори». В вольном переводе эти слова звучат как «просветление». Можно перевести их также как «истинное сознание» или «осознание Бытия». В прежние времена те немногие люди на Западе, которые были хорошо знакомы с этим состоянием, называли его «сверхсознанием» или «космическим сознанием». Все больше современных исследований содержат попытки изучения нейрофизиологии при состоянии сверхсознания. Пока результаты этих нейрофизиологических исследований не являются вполне определенными. Данные более ранних работ свидетельствуют в пользу того, что в состоянии сверхсознания на электроэнцефалограмме уменьшается частота волн с одновременным увеличением их амплитуды. Недавние нейрофизиологические исследования медитационного процесса указывают, как это уже упоминалось, на переход при медитации доминирующей роли от левого мозгового полушария к правому. При окончательном анализе, возможно, мы обнаружим, что это состояние является результатом понижения активности новой коры в доминирующем правом полушарии. Важно подчеркнуть, что медитация и достижение состояния сверхсознания не всегда являются одним и тем же!

Вы должны понять, что медитация представляет собой процесс, или набор методик, которые используются медитирующим для достижения желаемой цели – состояния сверхсознания.

Типы медитаций

Медитационная практика представляет собой использование определенной методики или процедуры, способной вызвать у бодрствующего человека такое состояние, о котором говорилось выше. Хотя существует много видов медитации, общим для всех ее форм является наличие стимула или предмета, на котором концентрирует свое внимание медитирующий. Согласно Наранджано и Орнстейну этот предмет предназначен для «сосредоточения», т. е. он является в сущности объектом для концентрации внимания.

Медитативные методы можно, следовательно, классифицировать в соответствии с природой объекта сосредоточения. Согласно этому критерию существуют 4 вида медитации.

1. Повторение в уме.

В этом случае объектом для сосредоточения является какой-либо психический стимул. Классическим примером психического объекта для сосредоточения является «мантра». Мантра – это слово или фраза, повторяемые вновь и вновь, обычно про себя. Мы включили бы в эту категорию также и пение. Эта мантра выбирается из нескольких санскритских слов. Герберт Бекон использовал слово «раз» («one») в качестве мантры для больных артериальной гипертонией. Повторение стихотворных отрывков также можно рассматривать как вид мантры. В качестве мантры иногда используют и текст народных песен.

2. Повторение физического действия.

Этот объект для концентрации связан с фокусировкой внимания на каком-либо физическом действии. В древнем йоговском (индуистском) способе медитации внимание сосредотачивается на повторяющихся дыхательных движениях. Различные формы дыхательного контроля подсчета вдохов и выдохов (так называемая пранаяма) лежат в основе одной из форм Хатха-йоги. Широкой публике лучше известен другой вариант Хатха-йоги, использующий различные позы (так называемые асаны). Некоторые народы Востока используют в практике продолжительные хороводные танцы с повторяющимися движениями. Древние исполнители этого танца получили название «танцующих дервишей». Наконец, распространение бега трусцой в США дало импульс изучению этой деятельности. Одним из эффектов, о которых сообщали некоторые из таких бегунов, являются переживания, подобные медитативным. Причиной этого могут быть устанавливающееся во время бега регулярное дыхание или однообразные звуки от соприкосновения ног с землей.

3. Сосредоточение на проблеме.

Этот объект для концентрации представляет собой попытки решения проблемы, включающей парадоксальные компоненты. Классическим примером являются дзенские «коаны». В этом случае для размышления дается парадоксальная на вид задача. Одним из наиболее известных коанов является такой: «Как звучит хлопок одной ладони?»

4. Зрительная концентрация.

Здесь объектом для концентрации является зрительный образ. Это могут быть картина, пламя свечи, лист дерева, внушающая расслабление сцена или что-то другое. «Мандала» – это геометрическая фигура, квадрат внутри круга, символизирующая единство человека и Вселенной. В восточных культурах она часто используется для зрительной концентрации.

Как осуществлять медитацию и как к ней подготовиться

1. Определите, имеются ли у вас какие-либо противопоказания к применению медитации. Например, при наличии эффективного психоза или психоза с сильными расстройствами состояние может обостриться в результате использования медитации. Необходимо отметить, что импульсивным и вспыльчивым людям, по-видимому, труднее обучиться релаксации по сравнению с менее импульсивными лицами. Скука и отвлекающие мысли мешают им медитировать.

2. Существуют 4 компонента, способствующие успешной медитации:

- 1) спокойное окружение;
- 2) приспособление, облегчающее концентрацию;
- 3) пассивная установка;
- 4) удобная поза.

Психофизиологическая восприимчивость окружающей среды.

Итак, первое условие, выполнение которого необходимо, – это спокойное окружение. Спокойное окружение – это отсутствие внешних стимулов, которые могут помешать медитационному процессу. Многие из вас, уважаемые читатели, будут уверять, что такое место невозможно найти. Если это так, то необходимо проявить некоторую изобретательность. Вы смело можете использовать какую-либо музыку или имитационные записи для «маскировки» отвлекающих моментов. В научных экспериментах было обнаружено, что ровное гудение вентилятора или кондиционера представляет собой эффективный маскирующий шум. Ровный шум низкой или умеренной силы действительно может оказать расслабляющее воздействие. Если такой возможности нет, то вы просто можете завязать глаза и (или) использовать затычки для ушей с целью снижения уровня внешней стимуляции.

Вторым условием (в случае физически пассивной медитации) является удобная поза. Мышечное напряжение может мешать процессу медитации. В начале обучения вы должны находиться в таком положении, когда большая часть веса его тела имеет опору. Важным исключением являются голова и шея. Если держать спину выпрямленной, а голову и шею без опоры, то это поддерживает мышечное напряжение, достаточное для того, чтобы предотвратить засыпание при достижении расслабления. Если вы все же засыпаете во время медитации, необходимо использовать позу, требующую большего мышечного напряжения.

Третьим условием является наличие объекта концентрации. Этот компонент представляет собой связующее звено между всеми формами медитации (даже физически активными методами), как упоминалось выше. Приспособление для

сосредоточения, по-видимому, дает возможность мозгу изменить свой обычный способ функционирования.

Четвертым условием является пассивная установка. Эту установку некоторые называли пассивной волей, или пассивным вниманием. Имея такую установку, вы «позволяете» возникнуть медитативному процессу, вместо того чтобы стремиться контролировать его. Согласно формулировке Гринслена «пациент может начать побеждать, лишь прекратив свое сопротивление и позволив процессу развиваться».

Если вы не способны принять такую установку, то у вас, естественно, будут возникать вопросы такого рода: «Правильно ли я это делаю?» Это обычно указывает на озабоченность внешним выполнением медитации. «Сколько времени это займет?» – говорит, как правило, об озабоченности относительно времени. «Что является показателем хорошего освоения?» – обычно свидетельствует о сосредоточенности пациента на внешних результатах, а не на самом процессе. «Должен ли я стараться запомнить все, что чувствую?» – как правило, указывает на чрезмерно аналитический подход. Прошу вас, помните о том, что чем больше вы размышляете над такими вопросами, тем менее успешной будет ваша деятельность. Отвлекающие мысли являются совершенно нормальным компонентом медитационного процесса, и их появления следует ожидать. Однако принятие пассивной установки позволит вам распознавать отвлекающие мысли и просто возвращать внимание на объект концентрации.

Пятым и последним условием, которое мы ставим, является психофизиологическая восприимчивость окружающей среды. Под этим мы понимаем ряд внутренних психофизиологических условий, наличие которых дает вам возможность медитировать. Исследователи отмечали, например, что попытки медитации у людей с высоким уровнем психофизиологического возбуждения бывают крайне неэффективны. Поэтому я сочла необходимым посоветовать вам приводить себя в более «восприимчивое состояние» для медитации (это применимо также для био– обратной связи, гипноза и метода направляемого воображения). Для достижения этого состояния вы можете использовать несколько приемов нервно-мышечного расслабления для уменьшения избыточного мышечного напряжения. Я также рекомендую вам принять горячую ванну перед медитацией. В некоторых случаях люди сообщали о достижении хорошего успеха в медитации, когда они медитировали, сидя в горячей ванне.

Лечение мудрами

Также мы рекомендуем вам попробовать восстанавливать защитные силы организма, так необходимые вам для борьбы с болезнью, с помощью еще одной восточной методики.

Мудра означает особое положение рук, строго определенное канонами. Основным секретом лечения мудрами состоит в глубоком сосредоточении и

воздействии мыслью на энергетические потоки, которые циркулируют в нашем организме. Понятно, что любое заболевание отражается негативно на энергетических каналах, которые пронизывают наше тело. Мудра позволяет мысли сосредоточиться конкретно на том канале, который был поврежден в результате заболевания, и перераспределить энергию так, что бы ее потоки смогли проникнуть в пораженный канал. Поэтому положение рук в этом процессе играет роль своеобразного проводника энергии.

Правила выполнения мудр

Перед началом процедуры следует хорошенько размять пальцы.

Необходимо сосредоточиться на мудре и на том, что с ее помощью вам нужно излечить желчный пузырь.

Помните о том, что выполнять мудры можно в любом положении: сидя, стоя, лежа, на ходу. Главное – сосредоточиться на мудре и на том, чего с ее помощью вы хотите добиться. Во время выполнения мудры нельзя читать, смотреть телевизор или заниматься другими делами.

Нет необходимости постоянно смотреть на свои руки. Просто изредка убеждайтесь, что они сохраняют правильное положение.

Мудру следует повторять 5 раз в день по 5—10 мин. При появлении каких либо неприятных ощущений занятие мудрами следует прекратить.

Техника выполнения

Соединить большие пальцы правой и левой рук конечными фалангами. Указательный палец левой руки положить на основание указательного пальца правой руки. Средний палец правой руки расположите на среднем пальце и мизинце левой руки. Безымянный палец левой руки разместите под указательным и безымянным пальцами правой руки. Мизинец левой руки расположите на указательном и безымянном пальцах правой руки и зафиксируйте на уровне конечной фаланги среднего пальца правой руки, который в свою очередь поместите на средний палец левой руки.

Мудру Флейта Майтрейи рекомендуется выполнять рано утром. При выполнении мудры необходимо повернуться в сторону востока и держать руки без напряжения на уровне груди – от ключиц до области солнечного сплетения. Вдох и выдох осуществлять через нос. При этом желательно вызывать в воображении представление о красном цвете или смотреть на какой-нибудь предмет красного цвета. Воздействие мудры усиливается при вдыхании аромата розы.

При застое желчи эффект приносит выполнение следующей мудры: 4 пальца левой руки поддерживают снизу и обхватывают те же пальцы правой руки.

Большие пальцы обеих рук свободно отставлены несколько кнаружи, образуя ручки чашечки.

Медолечение

В темных сортах меда минеральных веществ намного больше, чем в светлом меде.

Мед богат витаминами и микроэлементами. Но это еще не все. Ценность меда во многом связана и с его энергетической ценностью. Мед в качестве источника энергии занимает одно из первых мест в таблице калорийности пищевых продуктов. В 1 кг меда содержится 3150 калорий.

Следует отметить, что мед полезен всем: и здоровым, и больным. Мед является отличным профилактическим средством для повышения сопротивляемости организма, при заболеваниях печени, желчного пузыря, сердца и желудочно-кишечного тракта.

Как и в случае любого другого лекарства, при хранении меда следует придерживаться некоторых правил.

Мед впитывает все окружающие запахи. А если хранить мед в открытой таре, да к тому же рядом с рыбой, сыром и другими пахучими продуктами, то не исключено, что мед будет пахнуть запахами этих продуктов. Идеальной тарой для хранения меда является стеклянная или керамическая, но ни в коем случае не жестяная посуда.

Испокон веков мед используется как средство для борьбы с бессонницей и неврозами. При этих состояниях вам поможет 1 ст. л. меда, разведенная в стакане теплой, но не горячей воды. Этот напиток успокоит нервную систему и облегчит наступление крепкого сна.

Следует отметить, что ведущие фармакологи мира утверждают, что в широком арсенале снотворных препаратов мед занимает нишу самого эффективного и в то же время безопасного средства.

Кроме того, мед рекомендуется для лечения колита, хотя следует отметить, что при колитах мед максимально эффективен в смеси с яблочным соком. Смесь из меда и яблочного сока следует принимать 3 раза в день, причем желательно до приема пищи. Помимо борьбы с колитом, данный рецепт может пригодиться также при симптоматическом лечении запоров.

Еще в древности люди считали мед продуктом, продлевающим жизнь. И не без оснований: лабораторные исследования показали, что в этом замечательном продукте содержится более 100 компонентов, ценных для организма человека. Мед содержит много глюкозы, фруктозы, белков, витаминов и минеральных веществ. Благодаря содержанию витаминов группы В мед способен

регулировать обмен углеводов, а также благотворно влиять на состояние слизистых оболочек. Кроме того, в меде содержится витамин В6. Последний несет ответственность за обменные процессы в организме человека. В функции этого витамина входит также обеспечение нормального функционирования нервной системы и поддержания кожи в здоровом состоянии. Пищевая и лечебная ценность меда объясняется не только легкоусвояющимися моносахаридами, но и содержанием в нем витаминов, ферментов, антибактериальных, противогрибковых, гормональных, антидиабетических и других очень важных для организма веществ, минеральных элементов. Спектр минеральных веществ, содержащихся в меде, весьма внушителен. Благодаря содержанию большого количества простых сахаров (глюкозы, фруктозы) мед, как мы уже говорили, легко и быстро усваивается организмом человека, не нагружая излишней работой печень. Врачи рекомендуют по возможности больше заменять медом сахар. Очень полезно добавлять его в молочные продукты: сметану, сливки, кефир, молоко, творог. Хорош он с охлажденными компотами, киселями, кашами, свежими помидорами, огурцами, тертой морковью, фруктами. О том, что целебные свойства меда хорошо знали и широко использовали еще в далекие времена, свидетельствуют сохранившиеся письменные источники. Так, об этом говорится в древнем египетском папирусе Эберса «Книга приготовления лекарств для всех частей (человеческого) тела», записанном более 3500 лет назад. Выдающийся мыслитель, ученый и реформатор медицины Гиппократ рекомендовал пчелиный мед при многих заболеваниях и сам употреблял его в пищу. Древний врач Средней Азии Ибн-Сина (Авиценна) рекомендовал употреблять этот продукт для продления жизни и сохранения работоспособности в старческом возрасте. В старинных русских рукописных лечебниках приводятся десятки рецептов, в состав которых входит пчелиный мед в сочетании с ромашкой, крапивой, луком, другими лекарственными растениями. В дальнейшем народная медицина значительно обогатилась познаниями чудодейственных свойств замечательного дара природы. И в наши дни мед все больше используется для лечения людей, страдающих самыми разными болезнями, в том числе и холециститом.

Научные исследования дали нам представление о составе меда

Известно, что мед уже в глубокой древности был признан прекрасным продуктом питания. Этот замечательный дар природы, в создании которого участвуют пчела и цветок, наши древние предки использовали и как ценное лекарственное средство от множества болезней. Чем же обусловлена ценность меда? Чтобы ответить на этот вопрос, необходимо знать его состав. Современные исследования показали, что мед состоит из воды (16—21 %) и сухих веществ, среди которых преобладают сахара (до 75 %). К последним относятся глюкоза, фруктоза, сахароза, мальтоза и др. Глюкозы, относящейся к простым сахарам, в меде содержится до 35 %. Примерно столько же в нем фруктозы (плодового сахара), а сахарозы обычно не более 7 %. Благодаря тому что в зрелом меде содержится большое количество моносахаридов, усвоение его в организме человека происходит быстро, без особых энергетических затрат. Вот почему он по праву считается идеальным энергетическим продуктом: 100 г

меда дают организму 335 калорий энергии. Кроме сахаров, в состав меда входят белки (0,04—0,30 %) растительного и животного происхождения, неорганические и органические кислоты (до 0,43 %). Из минеральных веществ в меде обнаружены соли кальция, натрия, магния, железа, серы, хлора, фосфора. Все они имеют большое значение для организма человека. В нем обнаружены витамины В1, В2, В5, В6, каротин, ферменты каталаза, инвертаза, липаза и другие, активно влияющие на углеводный и белковый обмен человеческого организма, действующие укрепляюще, предупреждающие развитие атеросклероза. В меде имеются также антибактериальные, многие другие полезные вещества. По целебным же качествам этот природный продукт не имеет аналогов. О лечебных свойствах и применении меда в качестве лекарственного средства пойдет речь ниже, а пока познакомимся с его разновидностями. Итак, натуральный мед по происхождению может быть цветочным, смешанным и падевым.

Цветочный мед является продуктом переработки пчелами нектара растений. Он бывает монофлерным (с одного вида растений) и полифлерным (с растений нескольких видов). Абсолютно монофлерные («чистые») сорта меда встречаются редко. Тем не менее для определения того или другого сорта достаточно, чтобы в нем преобладал продукт переработки нектара с какою-нибудь одного растения.

Белоакациевый мед является одним из лучших сортов. Имеет светлый прозрачный цвет, обладает тонким ароматом и приятным вкусом.

Гречишный мед. В жидком виде темно-красный или коричневый, а в закристаллизованном состоянии коричневый или темно-желтый. Обладает приятным специфическим ароматом и вкусом. Дегустаторы отмечают, что при употреблении в пищу этого меда он «щекочет горло».

Липовый мед. Он относится к самым ценным сортам. Обычно прозрачен, слабо-желтого или светло-янтарного цвета. Обладает превосходным ароматом и замечательным вкусом. Липовый мед вырабатывается пчелами из нектара зеленовато-желтых цветов липы, которую за высокие медоносные качества пчеловоды называли царицей медоносных растений.

Люцерновый мед пчелы собирают с лиловых или фиолетовых цветков посевной люцерны. Свежеоткачанный мед имеет различные оттенки – от бесцветного до янтарного, быстро кристаллизуется, приобретая белый цвет и напоминая своей консистенцией густые сливки.

Подсолнечниковый мед характеризуется специфическим приятным вкусом и слабым ароматом. В жидком виде он светло-золотистый или светло-янтарный. Кристаллизуется очень быстро, часто даже в ячейках сотов во время зимовки пчел.

Фацелиевый мед относится к лучшим сортам. Он белого цвета, имеет нежный запах и приятный вкус.

Рапсовый мед – от белого до интенсивно-желтого цвета, со слабым ароматом, густой, слабо растворяется в воде, быстро кристаллизуется.

Эспарцетовый мед относится к самым ценным сортам. Светло-янтарного цвета, прозрачный, как кристалл. Приятного, тонкого аромата и вкуса. Медленно кристаллизуется в белую салообразную массу с кремовым оттенком.

Ивовый мед золотисто-желтого цвета. При кристаллизации становится мелкозернистым, приобретает кремовый оттенок, обладает высокими вкусовыми качествами.

Донниковый мед относится к первосортным. Имеет светло-янтарный цвет, отличается высокими вкусовыми качествами, очень тонким приятным ароматом, напоминающим запах ванили.

Клеверный мед бесцветен, прозрачен, имеет отличный вкус, считается одним из лучших светлых сортов меда. При кристаллизации превращается в твердую белую массу.

Яблоневый мед бледно-желтый, очень тонкого аромата и вкуса, быстро кристаллизуется.

Свойства меда зависят от географического месторасположения медоносов, времени сбора нектара, погоды, химического состава почвы, породы пчел и других факторов.

Весенний мед с одного и того же растения, например с фацелии, светлее и более высокого качества, чем осенний. Пчелы на весенних медах зимуют лучше. Концентрация сахаров в нектаре зависит от погодных условий, поэтому и получается мед разного качества. Так, в сухую жаркую погоду мед быстро кристаллизуется и содержит меньше воды, чем в сырую.

Различные породы пчел, собирая нектар с одних и тех же растений, производят неодинаковый мед. Если кавказские пчелы носят белый водянисто-прозрачный, то среднерусские с тех же медоносов складывают в соты мед с зеленоватым оттенком.

Смешанный, или сборный, мед пчелы собирают с различных растений. Его обычно называют по месту сбора: луговой, лесной, степной. Характеристика смешанного меда непостоянна. Цвет его может быть от светло-желтого до темного, аромат – от нежного и слабого до резкого. Все зависит от того, нектар каких растений преобладает в нем.

Падевый мед пчелы делают не из нектара, а из собираемых ими сладких выделений листьев, стеблей некоторых растений или выделений тлей и других насекомых. По цвету этот мед разнообразен: от светло-янтарного (с хвойных растений) до темного (с лиственных растений). В ячейках сотов падевый мед чаще всего имеет зеленоватый цвет. Вязкость у него значительно больше, чем у цветочного. Вкус специфический, иногда неприятный. Такой мед во рту не тает и долгое время держится комком. Однако встречается падевый мед и удовлетворительного вкуса, с незначительным запахом или без него. Кристаллизуется очень медленно, но некоторые виды кристаллизуются быстро, образуя мелкозернистую, а иногда и крупнозернистую садку.

Медолечение является очень эффективным средством народной медицины только в том случае, если для лечения используется качественный мед. Поэтому, прежде чем приступить к медолечению, тщательно проверьте его качество. Закристаллизовавшийся мед с салообразной, мелко- или крупнозернистой структурой – нормальное состояние меда. Жидким мед бывает только в летние месяцы. (Исключение составляет мед, собранный с белой акации и с некоторых других растений.) Если зимой мед при нормальных условиях хранения остается жидким, то это свидетельствует или о его фальсификации, или о сильном прогревании. (Однако иногда фальсифицированный мед может кристаллизоваться.) Товарный мед не должен кусочков воска, частиц травы, а также воздушных пузырьков, вышедших на поверхность в момент отстаивания после откачки. (что часто добавляют в фальсифицированный мед в расчете на «дурачка», чтобы убедить в его подлинности.) Качественный мед не должен пениться, что является признаком его незрелости, развития процессов брожения, ухудшения вкусовых, питательных и лечебных свойств. Натуральный цветочный мед имеет приятный запах (за исключением, например, меда с иван-чая, имеющего едва уловимый запах или не имеющего его вообще.) Фальсифицированный мед, как правило, запаха не имеет. В заключение приведем несколько простейших, легкодоступных реакций для проверки наиболее распространенных способов фальсификации меда.

Пробу меда желательно брать со дна посуды, к меду добавляют немного дистиллированной воды и размешивают.

1. Проба на крахмальные добавки – добавить несколько капель йода. Если посинеет – мед «жененный».
2. Проба на мел – добавить несколько капель какой-либо кислоты или уксуса. Если «закипит», то добавлен мел.
3. Проба на сахарную патоку – добавить 5—10%-ный раствор азотнокислого серебра (по-иному ляпис, или кровоостанавливающий карандаш, есть в любой аптеке.) Если добавлена патока, то появится белый осадок хлористого серебра, чего никогда не бывает в чистом меде.

Сейчас хочется немного рассказать вам о хранении меда.

Доброкачественный, зрелый мед в благоприятных условиях хранится не один год. Это объясняется тем, что мед обладает хорошими противомикробными и противогрибковыми свойствами. Лучше всего мед хранить в сухом, хорошо проветриваемом помещении при температуре от 5 до 10 °С. Необходимо учитывать, что он обладает высокой гигроскопичностью, поэтому впитывает много влаги и может закиснуть. При хранении меда иногда обнаруживаются 2 слоя – снизу закристаллизовавшийся, а сверху сиропоподобный. Это как раз свидетельствует о незрелости меда, о его повышенной влажности. Такой мед непригоден для длительного хранения, так как быстро закисает. Легко портится и фальсифицированный мед. Наиболее гигиенична и удобна для хранения меда стеклянная тара. Для закристаллизовавшегося меда можно использовать пакеты из плотной пергаментной бумаги и целлофана. Большие количества меда хранят в деревянных бочках из липы, осины, ольхи и др. Не рекомендуется для их изготовления древесина хвойных пород (из-за сильного запаха) и дуба, так как в такой таре мед чернеет. В посуде из железа и оцинкованной жести хранить мед опасно, потому что железо вступает в реакцию с сахарами меда, а цинк образует ядовитые соединения с органическими кислотами. Хорошо сохраняется мед в алюминиевых (молочных) флягах с надежными резиновыми уплотнительными кольцами. Нельзя держать мед в одном помещении с картофелем, луком, капустой, соленой рыбой, нефтепродуктами и другими веществами, издающими резкий запах. Влияют на качество меда и перепады температуры. Если оптимальный режим его хранения от 0 до +10 °С, то при более высокой температуре мед ухудшает свои качества, теряет первоначальный запах, меняет цвет, а при отрицательной температуре в нем могут разрушаться витамины, аминокислоты.

При холецистите следует использовать одну из приведенных методик:

1) 1—2 ст. л. меда растворить в 0,5 стакана яблочного сока, принимать по 100 мл 2 раза в день (утром и вечером);

2) 2 ст. л. меда растворить в стакане теплой воды, принимать по 1 стакану 3 раза в день перед едой.

При хронических запорах, которые довольно часто сопровождают холецистит, сок алоэ с медом может использоваться как слабительное при хронических запорах. Сок алоэ с медом в соотношении 1: 1 следует принимать по 1—2 ч. л. 2—3 раза в день за 30 мин до еды. Курс лечения 1—2 месяца.

Маточное молочко

Маточным молочком называют выделения глоточных и верхнечелюстных желез рабочих пчел. Оно служит пищей личинкам пчел и трутней в течение 5 дней и маткам – весной и летом, когда они откладывают яйца. Маточное молочко имеет желтовато-белый цвет, кисловатый запах и своеобразный вкус. В

его состав входят до 18 % белковых веществ, от 10 до 17 % сахара, до 5,5 % жира и более 1 % минеральных солей. Богат этот пчелиный продукт также различными витаминами, ферментами, макро- и микроэлементами. Установлено, что он содержит все незаменимые аминокислоты (аргинин, гистидин, валин, метионин, триптофан и др.). По своей питательности маточное молочко пчел значительно превосходит коровье молоко. Оно в 5 раз больше последнего содержит белков, в 4—6 раз больше углеводов, в 2—3 раза больше жиров, а также повышенное количество витаминов. Причем белки маточного молочка относятся к числу хорошо усвояемых. Так, если белки мяса усваиваются организмом человека на 69—74 %, то маточного молочка – на 80 %. Натуральное маточное молочко в маточнике стерильно. Оно обладает бактериостатическим и бактерицидным действием, т. е. способно приостанавливать размножение и рост многих бактерий и даже убивать их. Благодаря этому молочко выдерживает длительное хранение, не подвергаясь гнилостным и бродильным процессам. Удивительные свойства этого пчелиного продукта привлекли внимание многих ученых. С 1950-х гг. в ряде стран, в том числе и в СССР, начались углубленные исследования экспериментального и клинического характера по выяснению механизма действия маточного молочка на организм животных и человека и по применению его в качестве лечебного препарата. Маточное молочко испытывали и применяли при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, особенно при холецистите, при туберкулезе и бруцеллезе, артритах и т. д. Оно содержит много ацетилхолина – вещества, расширяющего кровеносные сосуды, поэтому хорошо действует при гипертонической болезни

Прополис

Прополис (пчелиный клей) представляет собой вещество зеленоватого или коричневатого цвета, иногда имеющее красноватый или желтоватый оттенок. При хранении в холодную погоду он затвердевает, а в теплую становится мягким и клейким. Запах прополиса обуславливается наличием в нем растительных смол (до 55 %), эфирных масел (около 10 %) и воска (около 30 %). Содержатся в пчелином клее также бальзамы (6 %), дубильные вещества (4—10 %), пыльца (5—10 %), посторонние примеси (3—18 %).

В прополисе обнаружено около 50 органических веществ и минеральных элементов, 6 витаминов, 4 органические кислоты, прочие соединения. Из чего же вырабатывают пчелы этот специфический продукт? Единого мнения о его происхождении до сих пор нет. Одни авторы утверждают, что исходным сырьем для прополиса являются выделения (камеди, смолы и др.) некоторых растений (березы, ольхи, тополя, ивы, конского каштана, вяза, сливы, реже сосны и ели). Пчелы-сборщицы помещают эти выделения в корзиночках задних ножек и, прилетев в улей, передают их другим пчелам. В процессе этой передачи в смолистые вещества попадают и секреты слюнных желез пчел. Образующаяся клейкая масса смешивается с воском, пыльцой и другими примесями. По мнению других авторов, пчелы вырабатывают прополис из оболочек пыльцевых зерен. Заглоченные пыльцевые зерна лопаются в присутствии большого

количества воды. Вытекающая плазма используется для кормления пчел-кормилиц, а из оболочек пыльцевых зерен образуется капелька бальзама, которая смешивается с лопнувшими зёрнами и выделяется наружу (отрывается). К этой массе пчелы добавляют воск и другие примеси. Как видно, теории происхождения прополиса существенно различаются. Но есть в них, несомненно, общее: обе теории отмечают активную роль пчелы в образовании прополиса. Они не собирают этот продукт в готовом виде, а создают его из веществ растительного происхождения. И поскольку источники получения прополиса на разных пасеках различные, то и химический состав его может отличаться в зависимости от мест, где он добывается. Для чего нужен прополис пчелам? Прежде всего для «ремонтно-строительных работ». Им они покрывают внутренние стенки ячеек, а также замазывают щели и неровности в улье, уменьшают отверстие летка. Но назначение прополиса этим не исчерпывается. Пчелы обволакивают им трупы зажатых мышей, ящериц, лягушек, попавших в улей. При этом разложения трупов не происходит, что объясняется основным достоинством прополиса – его высоким антимикробным действием.

Следует отметить, что лечебные свойства прополиса были известны с давних времен. Сведения о них можно встретить в разных источниках Древнего Египта, в сочинениях Галена, Абуали Ибн-Сина (Авиценны), в грузинских лечебных книгах XII—XV столетий. Однако в начале XX в. прополис был вытеснен из официальной медицины другими антимикробными средствами. В народной же медицине разных стран он продолжал использоваться главным образом для лечения ран.

Но в последние два десятилетия интерес к пчелиному клею как лечебному средству вновь возрос. Это обусловлено тем, что современные исследователи установили довольно разностороннее действие прополиса: бактериостатическое (замедляет рост ряда бактерий) и бактерицидное (убивает некоторые бактерии), фунгицидное (губительно действует на некоторые грибки), анестезирующее, противовоспалительное, противозудное, способствующее эпителизации ран, положительно влияющее на специфические и неспецифические защитные силы организма и др. Из отечественной и зарубежной литературы известно, что прополис все шире применяется в виде мазей, аэрозолей, водно-спиртовых растворов, различных экстрактов. Наиболее подробно изучено и используется на практике антимикробное действие прополиса. Прополис применяется внутрь при желудочно-кишечных, заболеваниях желчного пузыря, простудных заболеваниях, некоторых заболеваниях почек, предстательной и щитовидной желез, туберкулезе и т. д.

Однако мы хотим предостеречь читателей от неосторожного и необдуманного самолечения прополисом, так как лечебные свойства пчелиного клея изучены еще недостаточно полно. К тому же у некоторых людей он может вызвать аллергию или нежелательный побочный эффект (как и любое другое лекарственное средство).

Длительное хранение пчелиного клея незначительно изменяет его химический состав, не нарушая антимикробных свойств. Собирают его во время осмотра пчелиных семей, соскабливая со стенок ульев, брусков рамок, потолочин и холстиков. Хранят прополис в темном помещении.

Пчелиный воск

В состав пчелиного воска входят около 50 различных химических соединений. Среди них сложные эфиры (до 75 %), предельные углеводороды (12—15 %), свободные жирные кислоты (13—15 %). В состав воска входят также красящие и ароматические вещества. Основные показатели, характеризующие свойства воска, – плотность, температура, вязкость, растворимость, взаимоотношение с металлами. По величине плотности воска (при температуре 15 °С – 0,956—0,970), уменьшающейся с повышением температуры окружающего воздуха, можно определить различные его фальсификации. Температура плавления (61—65 °С), т. е. переход из твердого состояния в жидкое, и температура застывания также помогают определять фальсификацию натурального воска. Установлено, что чем выше температура плавления, тем лучше его качество. Твердость воска имеет большое значение при изготовлении вошины, вырабатываемой только из воска повышенной твердости. Воск растворяется в жирных и эфирных маслах, бензине, скипидаре, сероуглероде (его легко смешать с парафином, различными жирами и т. д.), но почти нерастворим в спирте и совершенно не растворяется в глицерине и воде. Если восковое сырье перетапливать в металлической посуде, то содержащиеся в воске свободные жирные кислоты взаимодействуют с некоторыми видами металла, образуя при этом соли. В результате качество воска ухудшается, а окраска его изменяется. Так, при перетопке в чугунной или железной посуде воск станет бурым, а в медной позеленеет. Поэтому для сохранения высоких качеств при переработке воскового сырья используют посуду из пищевого алюминия, нержавеющей стали, луженого железа, белой жести, а также эмалированную и деревянную. Цвет воска – от бесцветного до коричневого – зависит от исходного сырья и способа его переработки. Воск безвкусен, запах его связан с ароматом нектароносов, прополиса.

Производственный и экстракционный воск имеет своеобразный запах. Только что выделенный пчелами воск имеет белый цвет, в дальнейшем он приобретает желтую окраску, которую ему придают прополисовидные вещества. Соты, в которых вывод пчел и трутней повторялся несколько раз, постепенно становятся темно-желтыми, затем коричневыми и, наконец, совершенно черными. Чем чернее соты, тем меньше в них воска. Свежеотстроенные соты содержат его около 100 %, желтые – 75, коричневые – 60, темные – лишь 40 %.

Чистый воск добывают из воскового сырья (суши, обломков сотов, восковых надстроек пчел в ульях, вытопок) 3 способами:

- 1) вытапливанием или перетопкой в сухом виде при помощи воскотопок;

2) прессованием или отжимом из разваренного воскового сырья при помощи воскопрессов разнообразных конструкций: рычажных, винтовых, гидравлических;

3) экстрагированием воскового сырья из мервы.

Замечательные свойства воска привлекали людей еще в давние времена. В Древнем Египте он широко применялся при жертвоприношениях. На протяжении многих столетий из него изготавливались свечи, предназначенные для освещения церквей, а также жилищ. Вплоть до изобретения бумаги для письма употреблялись плоские деревянные дощечки, покрытые с одной стороны ровным слоем воска, на который наносились буквы.

Столетиями художники пользовались восковыми красками, обладающими красивым блеском и большой прочностью, о чем свидетельствуют и литературные источники, и археологические раскопки. Широко применялся пчелиный воск и в ваянии. В России, например, восковые бюсты делали еще в XVIII в.

Пчелиный воск занимает большое место в медицине. На его основе изготавливаются различные пластыри (липкий, ртутный, мыльный), мази (восковая, спермацетовая, свинцовая, цинковая и др.).

Противовоспалительные, антимикробные и другие свойства воска последнее время с эффектом используются при лечении заболеваний пищеварительного тракта воспалительного характера, в том числе конечно же и холецистита. С этой целью рекомендуется длительно жевать соты – сотовый мед. При этом в организм попадают не только собственно мед, но и многие ценные компоненты воска (в частности, витамин А), а также пыльцы, перги и прополиса. Именно поэтому лечебный эффект сотового меда весьма высок. Целебным действием обладает не только сотовый мед, но и соты, освобожденные от меда.

Пыльца и перга

При опылении пчелой цветков растений к ее мохнатому телу прилипает великое множество пыльцевых зерен. Чтобы удобнее было нести добычу, пчела здесь же в цветке или в воздухе при полете вычесывает пыльцу специальными щеточками ног и складывает ее в «корзиночки» третьей пары задних ножек в виде комочков, склеивая зерна секретом слюнных желез. Такая ноша называется обножкой. В ясный теплый день, наблюдая за работой пчелиной семьи, можно увидеть, как в каждый улей возвращаются сотни пчел в своеобразных «штанишках». Эти самые «штанишки» и есть не что иное, как обножка – комочки собранной с цветов пыльцы. Одна пчела только за один раз может перенести ее до 20 мг. Вернувшись домой, пчела с обножкой разгружается от своей ноши, перекладывая собранные пылинки в восковые ячейки. Затем за работу берутся ульевые пчелы. Одни из них ударами головок утрамбовывают пыльцу в ячейках, другие заливают верхний ее слой медом. Лишенная доступа

воздуха пыльца за счет ферментов слюны пчел и меда подвергается брожению и превращается в так называемый пчелиный хлеб – пергу.

Пыльца и перга – это необходимый белковый, минеральный и витаминный корм для личинок и взрослых пчел. Без него пчелы не могут воспитывать потомство и вырабатывать воск, пчелиная матка перестает откладывать яйца. Для одной пчелиной семьи в год требуется 18—30 кг пыльцы или перги. А что побудило современных исследователей испытать этот пчелиный корм в качестве лечебного средства? Обилие в нем жизненно важных питательных веществ, витаминов, микроэлементов.

Установлено, что в состав пыльцы входят различные белки (около 30 %), в том числе ферменты (каталаза, амилаза, инвертаза, аденозинтрифосфатаза), коферменты, 21 аминокислота, все известные витамины, дезоксирибоза (входит в состав нуклеиновых кислот), углеводы, лецитин, гормоны, пигменты и другие биологически активные вещества, а также масса микроэлементов. Из 100 г пыльцы можно получить столько же необходимых организму человека аминокислот, сколько из 0,55 кг говядины или 7 яиц. Суточную потребность человека в аминокислотах могут покрыть 30 г пыльцы.

Всего в цветочной пыльце обнаружено более 50 различных биологически активных веществ, оказывающих разностороннее действие на организм человека. Этим и объясняется интерес к ней со стороны медицины.

В ряде работ изучена возможность использования пыльцы и перги в качестве лечебных препаратов при недостаточности белкового питания и при малокровии.

У детей, которым давали по 1—2 ст. л. пыльцы в чистом виде или в смеси с пергой и медом, очень быстро отмечалось увеличение количества эритроцитов, гемоглобина, улучшалось общее состояние. Положительный эффект получен от приема пыльцы и перги больными, перенесшими тяжелые инфекционные заболевания или страдающими хроническими заболеваниями, например хроническим холециститом. У таких больных быстрее восстанавливается аппетит, вес, нормализуется кровь.

Но главное в действии пыльцы и перги – общетонизирующий эффект. При приеме их повышается мышечная сила, стимулируется умственная деятельность, улучшается аппетит, повышается настроение, истощенные больные быстрее поправляются. Вот почему пыльца и перга могут применяться не только как лечебные средства, но и как диетические продукты, богатые белковыми веществами, углеводами, витаминами и микроэлементами.

Пыльца растений может служить прекрасным источником получения большого количества каротина (провитамина А). Так, в пыльце лилии и желтой акации его в 20 раз больше, чем в красной моркови, а ведь она считается основным продуцентом этого витамина. Исключительно богата цветочная

пыльца и рутином (витамином Р), который называют витамином молодости. 1 г содержит столько суточных доз этого витамина, что может предохранить несколько человек от кровоизлияния в мозг, сетчатку глаза и сердце.

В связи с возросшим интересом к пыльце и перге возникла необходимость в разработке эффективных способов их сбора и хранения. Цветочную пыльцу собирают и непосредственно с растений, но наиболее результативный пока способ ее добычи – с помощью пчел. Для сбора пыльцы на пасеках используются пыльцеуловители, устанавливаемые на прилётной доске улья. Проходя через него, пчелы «отдают» принесенную ими пыльцу, которая собирается в специальном корытце. Применяя пыльцеуловители на пасеке в летний период, можно за несколько дней заготовить значительное количество пыльцы без какого-либо ущерба для пчел. За сезон от одной семьи реально получить около 6 кг пыльцы. Но следует учесть, что неправильный и неконтролируемый ее отбор может отразиться на продуктивности пчелиных семей. К тому же заготавливаемая у пчел пыльца, как правило, полифлерна (собрана с разных цветковых растений), тогда как для лечебных целей подчас желательно иметь монофлерную пыльцу, что позволяет проводить целенаправленную терапию. Вот почему в настоящее время разрабатываются методы сбора пыльцы непосредственно с цветков желаемого вида растений.

Очищенную пергу получают следующим образом. Срезают ячейки с пергой до основания сот, заливают водой в стеклянной банке и размешивают. Воск при этом всплывает, а перга остается на дне. Затем вода сливается, перга подсушивается и заливается медом. В таком виде она сохраняется очень долго.

Чайный гриб

Чайным грибом называется сложный симбиотический организм, т. е. содружественная жизнедеятельность уксуснокислой палочки и дрожжевых грибков.

Выращивать чайный гриб очень просто в домашних условиях, для этого вам только лишь следует приобрести медузомицет и вооружиться терпением. Медузомицет следует погрузить в прохладный, обязательно сладкий чай, налитый в эмалированную или стеклянную посуду. Для этой цели подойдут кастрюльки, тазики и банки.

Через 3—4 суток после помещения медузомицета в охлажденный сладкий чай получается кисловатый, слегка алкоголизированный и газированный напиток – чайный квас. Созревший чайный квас содержит сахарозу и образовавшиеся из нее глюкозу и фруктозу, небольшое количество винного спирта, молочную, глюконовую, уксусную кислоту, растворенный в жидкости газ – углекислоту, ароматические и другие вещества, содержащиеся в чае. В некоторых образцах медузомицета находятся микробы уксуснокислого брожения, превращающие виноградный сахар в нелетучую глюконовую кислоту, которая при избытке солей кальция образует с ними соединение и выкристаллизовывается на дне

сосуда. Чайный квас был известен в Забайкалье еще в девятнадцатом веке как лечебное средство при некоторых заболеваниях, особенно у стариков. В конце XIX в. было установлено, что употребление чайного кваса значительно улучшает самочувствие пожилых людей, страдающих артериосклерозом, и полезно при ряде кишечных заболеваний (например, при привычных запорах и холециститах).

Дальнейшие исследования химических и биологических свойств веществ, образуемых чайным грибом, подтвердили противомикробное (антибиотическое) действие созревшего чайного кваса. Эти свойства зависят от накопления (это происходит примерно через неделю роста в сладком чае) особого антибиотика медузина, довольно устойчивого к кислотам, нагреванию и неядовитого. Установлено также присутствие в чайном квасе витаминов, образуемых, очевидно, из веществ чая. Чайный квас показан при слабости пищеварения и различных расстройствах желудочно-кишечного тракта, особенно при холецистите и заболеваниях желчных протоков, в особенности у людей, ведущих сидячий малоподвижный образ жизни. Трех-, семидневный настой чайного гриба принимают по полстакана за 1 ч до еды 3—4 раза в день. При заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих протоков рекомендуется после приема чайного гриба полежать на правом боку в течение 1 ч.

Применение чайного кваса в качестве лекарственного и диететического средства дает хорошие результаты только при условии доброкачественности чайного кваса. Помните об этом и никогда не употребляйте квас сомнительного качества, ведь он не только не поможет, но способен даже навредить.

Аромотерапия

Как обычно, хочется начать эту главу с краткого экскурса в историю открытия и применения этого необычного и очень приятного способа лечения.

На протяжении вот уже многих веков люди используют чистые эфирные масла, получаемые из растений, и поэтому можно сказать, что история ароматерапии является во многих отношениях частью истории траволечения как целого. Традиционно считается, что процесс получения эфирных масел впервые был открыт в арабских странах около 1000 лет тому назад, и с тех пор их использование распространилось как на восток, через Индийский субконтинент, так и на запад, в Европу. Многочисленные современные исследования эффекта ароматерапии проводятся во многих странах мира, а особенно во Франции. Их результаты находят широкое применение в самых различных областях – от парфюмерии до медицины, где эфирные масла используют в качестве мощных лечебных средств. Эфирные масла являются высококонцентрированными веществами – это доказывает такой факт, что, например, для производства всего лишь 5 мл (1 ч. л.) чистого розового масла может потребоваться 5000 роз! По этой причине обращаться с ними следует очень аккуратно и использовать экономно. В больших дозах многие эфирные масла становятся раздражающим фактором для кожи, а некоторые из них при неправильном обращении могут

быть даже ядовиты. Поскольку влияние эфирных масел на наше настроение и эмоциональное состояние происходит главным образом через их воздействие на органы обоняния. Очень важно не использовать какое-либо конкретное масло слишком долго, иначе произойдет привыкание и эффект от лечения снизится. Всегда помните о том, что при ежедневном применении не следует использовать одно и то же масло более 10 дней.

Итак, ароматерапией называется наука и искусство лечения болезней растительными эссенциями. Этот вид терапии называют также терапией гармонии, так как она направлена не только на тело, но и на душу пациента, на его дух.

Эфирные масла – это концентрированные растительные эссенции, которые оказывают благоприятное, целительное воздействие на тело и душу человека. В наши дни эфирные масла, будучи важными компонентами натуральных кремов, шампуней, моющих и косметических средств, переживают второе рождение. Еще в древние времена люди знали о целебных свойствах эфирных масел и умели применять их для ароматизации мыла и изготовления парфюмерии, но затем эфирные масла были незаслуженно забыты. Сейчас это положение исправлено.

А сейчас, уважаемые читатели, я предложу вам правила, направленные на проведение правильного и качественного лечения.

1. Эфирные масла являются высококонцентрированными веществами: добавляйте аккуратно по 1 капле и применяйте лишь те количества, которые мы здесь предлагаем.

2. Еще одно правило: не вдыхайте и не смешивайте много разных масел одновременно – от этого в центре обоняния в мозгу возникает путаница, а излишек эфирных масел может вызвать головную боль и тошноту.

3. Смешивайте только 3 или, самое большее, 4 масла. По ряду причин можно ограничиться 2-мя:

- 1) у маленьких детей более тонкое обоняние, чем у стариков;
- 2) светлая кожа намного более чувствительна, чем темная;
- 3) для женщин требования к дозировке существенно выше, чем для мужчин.

4. Дозировки являются не более чем ориентировочными значениями, поскольку каждый человек, каждая кожа и каждый нос реагируют на эфирные масла по-разному.

5. Важно знать, что при беременности следует применять масла в половинной от обычной дозировки. Обратите внимание на те из них, которые противопоказаны при беременности. Это масла базилика, душицы, можжевельника, розмарина. Лучше не использовать масло шалфея.

6. При лечении детей эфирные масла используйте осторожно в дозе, соответствующей возрасту:

1) до 2 лет следует применять 1 каплю масла лаванды, розы, ромашки или мандарина, разведенную в 1 ч. л. базового масла для массажа или ванны;

2) до 6 лет нельзя использовать масло мяты перечной и добавлять более 1 капли масла фенхеля;

3) в возрасте 2—12 лет масло следует использовать в половинной дозе взрослых;

4) для подростков (старше 12 лет) применять дозировку, как для взрослых.

7. Перед началом использования нового эфирного масла его необходимо проверить на наличие аллергических реакций.

Группы растений, ароматических масел которые могут быть использованы для лечения холецистита.

1. Антидепрессанты: бергамот, герань, жасмин, пачули, роза, розовое дерево, сандал, иланг-иланг, нероли. Эти эфирные масла показаны тем, у кого холецистит стал следствием постоянных стрессов, расстройств и постоянно угнетенного состояния.

2. Болеутоляющие: мята, ромашка, каяпут, бергамот, герань, розмарин.

Применяются в том случае, когда вы испытываете боль при желчекаменной колике или во время болевого приступа безкалькулезного холецистита.

3. Глистогонные: фасоль, гвоздика, корица, анис, чабрец, бергамот, каяпут, эвкалипт, мята, чайное дерево, лимон.

Применяются в тех случаях, когда глистное заражение послужило причиной возникновения заболевания или в тех случаях, когда холецистит сопровождается глистами.

4. Иммуностимуляторы: лимон, лаванда, чабрец.

При любом заболевании, в том числе и при холецистите, следует всячески повышать защитные силы организма, которые так необходимы нам для борьбы с недугом.

5. Оптимизирующие обмен веществ: герань, ромашка, шалфей, иланг-иланг.

Как известно, при холецистите происходит нарушение обмена веществ, поэтому назначение этих масел оптимально и обосновано для данного случая.

6. Противовоспалительные: герань, ромашка, лаванда, мелисса, мята, чайное дерево.

Так как холецистит – это заболевание воспалительной природы, данные эфирные масла незаменимы для его лечения.

7. Снижающие уровень холестерина в крови: розмарин, цитронелла, чабрец.

Часто холецистит протекает с повышением уровня холестерина в крови, а это негативно сказывается на сосудах, поэтому его уровень необходимо снижать.

8. Спазмолитики: можжевельник, лимон, бергамот, розмарин, кипарис.

Как мы уже говорили, болевой приступ при холецистите часто обусловлен спазмом желчевыводящих протоков, поэтому, устранив при помощи этих эфирных масел спазм, вы тем самым справитесь и с болью.

9. Стимулирующие пищеварение: мята, базилик, анис, фенхель, ромашка, майоран, лимон, можжевельник, корица, перец.

Так как при холецистите, как правило, нарушается пищеварение, следует его стимулировать.

10. Успокаивающие: лаванда, мелисса, герань, мандарин, базилик, ромашка, пачули, иланг-иланг, бергамот.

Назначаются тем людям, которые «заработали» себе холецистит в результате частых психоэмоциональных стрессов, синдрома повышенной тревожности и беспокойства.

Способы применения эфирных масел

Прием Внутрь

Эфирные масла проще всего принимать внутрь с мелом, растворенным в чашке теплой воды или травяного чая. Дозировка, однако, не должна превышать 1—3 капли, а длительность приема – 3—4 недели подряд. При возникновении сомнений лучше обратиться к врачу-натуропату или врачу, имеющему опыт применения эфирных масел.

При приеме внутрь масел перечисленных растений – анис, гвоздика, душица, корица, мускатный орех, фенхель, чабрец – шалфей следует соблюдать особую осторожность:

Масла мяты, чайного дерева, лаванды можно принимать внутрь без ограничений:

Аромокурильница.

Аромакурильница – это простейший способ применения эфирных масел в вашем доме. С помощью аромакурильницы можно волшебным образом создать в каждом помещении ту атмосферу, которая вам нужна.

Аромакурильницы могут быть с открытым огнем или электрическими. Емкость для испарения не должна быть слишком маленькой, иначе вода испарится слишком быстро, и масло начнет гореть. Расстояние до источника тепла должно составлять не менее 10 см, вода должна быть теплее 50—55 °С. Вода не должна кипеть, иначе качество и действие аромата изменится

1. Сначала налейте в емкость теплой воды, и лишь затем накапайте туда эфирное масло.
2. Количество капель зависит от величины помещения; 2 капли эфирного масла на 5 м² площади.
3. Никогда не оставляйте горящую аромакурильницу без присмотра.
4. Мыть аромакурильницу лучше всего с мылом, затем ополоснуть водой с уксусом.

Ингаляции

Для проведения ингаляции в миску с горячей водой следует добавить смесь эфирных масел в соответствии с рецептом. Закрыть голову и плечи махровым полотенцем, медленно и глубоко, по возможности носом, вдыхать пар в течение 5—7 мин. Вытереть лицо и как минимум 1 ч не выходить на улицу, поскольку в противном случае возможно ухудшение состояния. При необходимости проводить ингаляции можно 2—3 раза в день.

Ванна

Для приготовления аромованны нужно капнуть 6 капель масла на поверхность воды в ванне непосредственно перед тем, как погрузиться в нее. Капли тут же образуют на всей поверхности воды тонкую пленку, которая прилипает к коже и частично всасывается ею в теплой воде. Если вы используете такие масла, которые в больших количествах могут вызвать кожный зуд, как, например масло мяты перечной, то следует добавлять в ванну только 3—4 капли, зато

такого мягкого и, вообще говоря, совершенно безвредного масла, как лавандовое, можно брать 10 капель на ванну.

Температура воды для полной ванны должна составить 35—38 °С.

Эфирные масла в зависимости от рецепта вы можете растворить в 100—200 мл молока или взбитых сливок или же развести в 1 ст. л. меда.

Расслабляющее тепло и чувство защищенности, охватывающее человека в приятной воде, способствуют приведению тела в готовность к приему воздействия эфирных масел. Оптимальная длительность ванны составляет 10—15 мин, затем необходимо хорошо вытереться и в течение 1 ч отдыхать в постели.

Массаж

Довольно важным методом применения эфирных масел является их разведение в каком-либо основном растительном масле и нанесение на кожу при массаже. При домашнем использовании концентрация разведенного эфирного масла должна составлять 1 %. Поскольку бутылочки, в которых продаются эфирные масла, обычно снабжены капельницами, то эту концентрацию вы получите, добавив не более 20 капель на 100 мл основного масла.

Разные культуры на протяжении веков предпочитали различные растительные масла при массаже, главным образом в зависимости от того, какие масла были доступны в данной местности. Вероятно, наиболее универсальным является миндальное масло: оно хорошо всасывается в кожу и к тому же питает ее. Среди других пригодных основных масел можно назвать масло из виноградных косточек, подсолнечное и сафлоровое масла; наиболее нежным является кокосовое масло, но при невысоких температурах оно отвердевает.

В массаже для усиления действия эфирных масел применяются круговые движения и контактный массаж. Подобный мягкий массаж улучшает лимфоток и кровоснабжение соответствующей области. Он устраняет негативные ощущения, выводит шлаки и уменьшает боли в мышцах внутренних органов. В нашем случае следует массировать область правого подреберья. Возьмите 1 ч. л. массажного масла и распределите ее по области правого подреберья. Затем 5 мин массируйте его одной рукой мягкими круговыми движениями по часовой стрелке.

Смесь масел, указанную в рецепте, следует перелить в бутылку из коричневого стекла и хорошо взболтать. Пожалуйста, пометьте на бутылке дату приготовления смеси и ингредиенты.

Холодные Примочки И Компрессы

Холодные компрессы используются при острых заболеваниях и травмах, таких как ушибы, растяжения и лихорадка, горячие же компрессы – при хронических заболеваниях. Для компресса возьмите ватные подушечки или гигроскопичную ткань, для примочки – ватный тампон или полотенце. Обмакните подготовленный материал в водный раствор эфирного масла, приготовленный согласно рецепту. При этом проследите за тем, чтобы материал всегда собирал масло, плавающее на поверхности воды! Хорошо отожмите ткань или вату и наложите компресс на область правого подреберья. Процесс необходимо повторять 2—3 раза в день (в острых случаях и чаще). Водный раствор эфирного масла всякий раз следует готовить заново.

Рецепт компресса при желудочных и кишечных коликах (теплый): в 0,5 л воды добавить 2 капли масла голубой ромашки, 2 капли масла базилика.

Компресс для печени (теплый): в 0,5 л воды добавить 2 капли масла розмарина.

Важные указания

1. Выбор типа применения зависит от вашего времени и желания и (или) от тяжести вашего заболевания и необходимой степени интенсивности лечения. При простуде ингаляция оказывает более сильное действие, чем аромакурительница.
2. При серьезных заболеваниях обязательно обратитесь к врачу.
3. Не устанавливайте аромакурительницу в пределах досягаемости детей.
4. При дозировке лучше принять меньше, чем слишком много – предоставьте принять решение о дозировке вашим органам чувств!
5. При лечении других членов семьи дайте больному самому по запаху решить, какое из предлагаемых масел ему подходит!
6. Всегда записывайте состав и процентные соотношения смесей! На бутылках со смесями помечайте цель использования, содержимое и дату!
7. При использовании эфирных масел берегите глаза (в случае попадания следует нанести 1 каплю базового растительного масла (например, масло сладкого миндаля).
8. Не применять на коже в неразбавленном виде, хотя из правила есть исключения (например, масло лаванды используется при ожогах).
9. Масла следует хранить в плотно закрытых бутылочках темного стекла, вдали от света и тепла, в недоступном для детей месте. Так как эфирные и растительные масла являются легковоспламеняющимися жидкостями, их

использование должно происходить на безопасном расстоянии от открытого огня.

10. Перед началом использования нового эфирного масла его необходимо проверить, не вызывает ли оно аллергических реакций. Для этого следует нанести каплю масла на внутреннюю поверхность запястья, а через 12 ч проверить наличие покраснения или раздражения кожи. В случае отсутствия кожной реакции масло безопасно в использовании.

А теперь хочу вам предложить рецепты, специально, подобранные для борьбы с тем или иным фактором, способствующим возникновению или обострению уже имеющегося холецистита.

Для устранения усталости, которая усугубляет и без того болезненное состояние, можно использовать следующие приемы.

1. Тонизирующая ванна.

Так как эфирные масла нерастворимы в воде, рекомендуется предварительно развести их спиртом, медом или молоком. В полную ванну добавьте следующие эфирные масла: 2 капли масла герани, 2 масла капли розмарина, 2 капли масла майорана.

2. Тонизирующее массажное масло.

Смешайте следующие эфирные масла с 100 мл растительного масла:

10 капель масла сосны, 5 капель масла базилика, 10 капель масла розмарина, 3 капли масла чабреца, 2 капли масла мускатного ореха.

Для борьбы со стрессом, который может вызвать обострение хронического холецистита, а также спровоцировать утяжеление течения этого заболевания, подойдут следующие рецепты.

1. Ванна.

Так как эфирные масла нерастворимы в воде, рекомендуется предварительно развести их спиртом, медом или молоком. В полную ванну добавьте следующие эфирные масла: 3 капли масла лаванды, 2 капли масла нероли, 1 каплю масла розы.

2. Массажное масло.

Смешайте следующие эфирные масла с 100 мл растительного масла: 10 капель масла лаванды, 5 капель масла бергамота, 5 капель масла ромашки, 5 капель масла розы, 5 капель масла розмарина.

Для нормализации функции печени придерживайтесь следующих советов.

Если у вас проблемы с печенью, то важнейшее эфирное масло для вас – масло розмарина, так как оно стимулирует отток желчи и приносит облегчение при желтухе.

1. Ванна.

Так как эфирные масла нерастворимы в воде, рекомендуется предварительно развести их спиртом, медом или молоком. В полную ванну добавьте следующие эфирные масла: 5 капель масла розмарина, 3 капли масла мяты, 2 капли масла ромашки.

2. Массажное масло.

Смешайте следующие эфирные масла с 100 мл растительного масла:

10 капель розмарина, 5 капель масла чабреца, 5 капель масла кипариса, 3 капли масла ромашки, 7 капель масла мяты.

Для устранения метеоризма используйте следующее.

Метеоризм может быть следствием неправильного питания, дефицитом ферментов и нарушением в составе микрофлоры кишечника. Вотрите указанную ниже смесь массажных масел в кожу в области живота по часовой стрелке: 100 мл растительного масла, 5 капель масла базилика, 5 капель масла фенхеля, 5 капель масла майорана, 5 капель масла мяты, 5 капель масла розмарина, 5 капель масла имбиря.

Растения, масла которых помогают при депрессии: левзея, бергамот, герань, жасмин, иланг-иланг, лаванда, мелисса, нероли, пачули, ромашка, сандал, ладан, апельсин.

1. Ванна.

Смешайте 6 капель выбранного вами масла (можно также смешать несколько масел) с медом или молоком и разведите полученную смесь в воде для ванны.

2. Массажное масло.

Смешайте 30 капель выбранного масла с 100 мл растительного масла, и используйте эту смесь для массажа 2 раза в день.

3. Аромокурильница.

Следует использовать 5 капель бергамота.

Металлотерапия

Я думаю, что вы, уважаемые читатели, труда догадались о том, что в этом разделе речь пойдет об излечении холецистита при помощи металлов. Давайте в начале совершим небольшой экскурс в историю этого необычного вида нетрадиционной медицины. Лечение металлом известно с давних времен. Уже в трудах Аристотеля говорится о том, что прикладывание меди к ушибленному месту предупреждает появление синяка и уменьшает болевые ощущения. В Древней Греции с помощью медных пластинок лечили опухоли, воспаление миндалин, суставов, а также некоторые заболевания кожи. Золото и серебро лечат болезни отрицательного типа, а медь – больше положительного типа. Это происходит потому, что электрический потенциал меди равен электрическому потенциалу тела человека. Активные болевые точки тела имеют пониженный потенциал, и они пропускают направление тока этого знака. Таким образом, ток меди сам выбирает нужную болевую точку. Это большое преимущество металлотерапии перед иглоукалыванием, иглотерапией, где нужно точно знать строго определенную активную точку.

Изучая многовековой опыт лечения металлами, ученые-медики современности установили, что прикладывание к больному месту металла, в частности меди, способствует понижению температуры, снимает боль, приостанавливает прогрессирование патологического процесса в организме при каком-либо заболевании, останавливает кровотечение, нормализует артериальное давление, активизирует обмен веществ, усиливает действие инсулина, успокаивает нервную систему, улучшает сон.

Научно доказано, что медь притягивает к себе микробы, парализует их активность в организме человека. Поэтому при холецистите применение меди более чем оправдано. В лечебных целях используют медные пластинки размером 3 ? 6 см, 4 ? 7 см и толщиной до 1 мм, медные монеты царской чеканки и 2-, 3-, 5-копеечные монеты, выпущенные до 1961 г. Кроме меди, в металлотерапии используют другие металлы и сплавы.

Лечение металлами дает хороший эффект в сочетании с другими традиционными и нетрадиционными методами при одном обязательном условии: консультация с врачом.

Обязательно помните о том, что лечение медью помогает не всем. У одних при использовании меди состояние нормализуется и самочувствие улучшается, а другие, напротив, отмечают прогрессирование патологических симптомов и появление немотивированной тревожности и раздражительности. Поэтому перед началом лечения проверьте, подходит ли вам этот способ. Это сделать очень просто. Перед тем, как начать лечение медью, надо проверить, держится ли монета на теле. Для этого надо приложить монету к большому участку тела. Если приложенная монета хорошо держится, а окраска под ней постепенно

меняется, то лечение можно начинать. Если же этого не наблюдается, то медетерапия может иметь неприятные последствия.

Богатый опыт народных лекарей, научные исследования и практика современных врачей позволяют рекомендовать медь и ее сплавы при многих болезнях и недугах, в том числе и при холецистите.

Если вы испытываете болезненные ощущения в области правого подреберья, то мы рекомендуем вам приложить туда медную монету. Если она удерживается на коже и окраска кожи поменяется, зафиксируйте монету лейкопластырем и носите ее 5—10 дней.

При общей слабости по утрам, вызванной патологическим процессом в желчном пузыре и желчевыводящих протоках, нужно прикладывать медные пластинки на болевую точку хэ-гу и болевую активную точку узо-сан-ли.

Поясню: болевая точка хэ-гу находится у лучевого основания первой фаланги указательного пальца (в ямке между указательным и большим пальцами тыльной стороны кисти руки). Болевая активная точка узо-сан-ли находится ниже коленной чашечки, несколько ниже головки и внутри от малоберцовой кости, между большой берцовой мышцей и длинным разгибателем пальцев.

Лечение золотом

Золото является очень сильным и мощным солнечным металлом. Оно «любит» зрелых, взрослых людей с уже оформившимся сознанием, сделавших свой выбор. Таким людям золото подходит для лечения. Детям не рекомендуется.

Лечебными свойствами обладают чистое золото, или его сплав с платиной (8—12 % платины), или сплав золота и серебра. Золото стабилизирует психику, оказывает благоприятное воздействие при истерии и стрессах (мы, если вы помните, обсуждали роль психоэмоционального стресса в развитии холецистита). Также этот металл способен обеззараживать, убивать микроорганизмы. Поэтому, кроме ношения золотых украшений, при холецистите употребляют так называемую золотую воду. Приготовление ее очень простое: золотые украшения без камней положить в посуду, залить 2 стаканами воды, и кипятить эту воду до тех пор, пока половина воды не выкипит, затем охладить ее и пить. Считается, что эта вода, помимо прочего, улучшает память и интеллект.

Лечение серебром

Серебро можно отнести к разряду лунных металлов. Оно является тончайшим проводником, передатчиком и трансформатором астральной энергии. Этот металл отражает эмоциональный настрой человека, впитывает людские эмоции. Слишком чувствительным, тонким натурам носить его не рекомендуется в связи

с тем, что можно получить эмоциональную перегрузку. Серебро оказывает лечебный эффект при воспалительных заболеваниях кишечника, патологии желчного пузыря, болезнях печени и селезенки. При этом применяется серебряная вода, она делается так же, как и золотая.

Еще в глубокой древности люди знали о целебных свойствах серебряной воды. Ведь недаром персидский царь Кир во время военных походов хранил воду в серебряных кувшинах – так она долго не портилась в жарком климате. Кроме того, древние персы знали, что посеребренная вода предохранит их от всевозможных заболеваний, таких как тиф или холера, широко распространенных в древнем мире. Современное изучение целебных свойств серебряной воды началось в конце XIX в., когда всемирно известный врач Бенъе Креде доложил о хороших результатах лечения септической инфекции ионами серебра. Ученые заинтересовались красивым металлом, который при контакте с водой убивал находящиеся в ней микроорганизмы. Проведенные эксперименты показали, что на серебряной пластинке дифтерийная палочка погибает через 3 дня, стафилококк – через 2, а тифозная палочка – через 18 ч.

Эффект уничтожения бактерий препаратами серебра чрезвычайно велик. Он в несколько тысяч раз сильнее действия той же карболовой кислоты и в несколько раз сильнее действия сулемы. Серебро необходимо для нормальной деятельности желез внутренней секреции, мозга, печени и костной ткани микроэлементом. На сегодняшний день наукой доказано, что серебро в ионном виде обладает бактерицидным и антисептическим действием и служит высокоэффективным обеззараживающим средством в отношении патогенных микроорганизмов, вызывающих острые кишечные инфекции (дизентерию, холеру).

Недавно российскими врачами был проведен эксперимент по лечению ионами серебра обострения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, а также холецистита.

В ходе этого эксперимента было установлено, что серебряная вода:

- 1) оказывает положительное влияние на течение болезни;
- 2) стимулирует иммунную систему;
- 3) ее применение в большинстве случаев нормализует микрофлору кишечника за счет антибактериального действия на патогенную микрофлору, не вызывая при этом такого осложнения, свойственного антибактериальным препаратам, как дисбактериоз.

Осложнений в ходе данного лечения выявлено не было. Кроме того, врачи рекомендуют использовать серебряную воду для профилактики гриппа, ОРЗ, заболеваний желудочно-кишечного тракта, стоматитов, инфекционных заболеваний уха, горла, носа, цистита, воспаления глаз, трофических язв, а

также обработки ран и ожогов. Она дает хороший эффект при лечении бруцеллеза, бронхиальной астмы и ревматоидного артрита.

Самое интересное, что при употреблении серебра можно не опасаться его передозировки. Этот объясняется тем, что этот металл абсолютно безвреден для печени и почек. Единственное, что отмечают медики у больных при повышенных концентрациях серебра в организме, – это некоторое «посмугление» кожи, которая приобретает временами черноморский загар. При этом установлено, что этот феномен совершенно безвреден для человека и не оказывает токсического воздействия на организм.

Интересен тот факт, что более половины авиакомпаний мира используют воду, обработанную серебром, как способ защиты пассажиров от инфекций, таких как дизентерия. Во многих странах коллоидные ионы серебра используются для дезинфекции воды в бассейнах. В Швейцарии широко применяют серебряные фильтры для воды в домах и офисах. На международной космической станции употребляется только серебряная вода.

Влияние серебра на организм человека

В настоящее время серебро рассматривается не просто как металл, способный убивать микробы, но и как микроэлемент, являющийся необходимой составной частью тканей любого живого организма.

В суточном рационе человека должно содержаться в среднем 88 мкг серебра. «Серебряный запас» организма находится в мозге, железах внутренней секреции, печени, почках и костях скелета.

Ионы серебра активизируют процессы заживления и обмена веществ в организме, поэтому они необходимы любому здоровому, и без сомнения, каждому больному человеку. Исследования российских ученых показали, что даже длительное употребление человеком питьевой воды, содержащей 50 мкг/л серебра, не вызывает нарушений функции органов пищеварения и каких-либо патологических сдвигов в состоянии организма в целом. Серебро рассматривается как микроэлемент, необходимый для нормального функционирования внутренних органов и систем. Это мощное средство, повышающее иммунитет и активно воздействующее на болезнетворные бактерии и вирусы.

В организме человека постоянно происходит обмен веществ. При этом общее количество воды, поступающей за день в организм, должно покрывать ее потери. Человек, который пьет недостаточно воды, позволяет отходам скапливаться в клетках, тем самым ускоряя появление у себя различных болезней. Врачи рекомендуют обязательно пить воду по утрам, сразу после сна. Наиболее эффективна для этих целей серебряная вода, которая к тому же способствует уничтожению патогенных бактерий в кишечнике и желчном пузыре и желчевыводящих протоках, не влияя при этом на полезную

микрофлору. Если этого не происходит, пищеварительная система поглощает токсичные вещества из кишечника. Серебряную воду рекомендовано принимать ежедневно по утрам для повышения иммунитета и профилактики инфекционных заболеваний, а также для предупреждения обострения хронических воспалительных процессов, в частности хронического холецистита.

Серебряная вода является мощным природным антибиотиком, не вызывает привыкания, побочных эффектов, в том числе дисбактериоза. Она незаменима в лечебно-профилактических целях при различных инфекционных заболеваниях. Серебряная вода также может быть использована для обеззараживания и консервирования питьевых и минеральных вод, фруктовых и овощных соков, так как она предотвращает процессы гниения и брожения, обезвреживая микроорганизмы.

Лечение драгоценными и полудрагоценными камнями

Прежде чем приступить к лечению, предлагаю вам немного узнать о том, почему же терапия камнями полезна. Как же следует использовать камни, чтобы их удивительные свойства помогли вам излечиться?

Еще с незапамятных времен полудрагоценные и драгоценные камни использовались для лечения различных заболеваний. В настоящее время считается, что в основе терапевтического эффекта кристаллов лежат их высокая энергетическая активность, а также вибрации их кристаллических структур, которые соответствуют вибрациям органов человеческого тела.

Согласно современным научным исследованиям органы человека находятся в постоянном колебательном движении. В здоровом организме колебания различных органов происходят в резонанс, в больном же ритм колебаний меняется, что приводит к дисбалансу во всем организме.

С позиции приверженцев терапии камнями восстановление нормальных резонансных колебаний больных органов приводит к восстановлению организма в целом. Этого можно добиться путем воздействия на больной орган камнями с такими физическими параметрами, которые соответствуют таковым у больного органа или системы. Терапия при помощи драгоценных и полудрагоценных камней улучшает состояние нервной и эндокринной систем, кровообращения, дыхания, желудочно-кишечного тракта, повышает плодовитость, регулирует сексуальную функцию и т. д.

Как выбрать камень для лечения

Для лечения камень выбирается исходя из описания действия камня, цвета чакры, соответствующей больному органу, по знаку Зодиака, по внутреннему ощущению.

Методы применения камней при лечении заболеваний внутренних органов.

1. Наложение на проекцию больного органа или соответствующую чакру (20—40 мин). В нашем случае при воспалительных заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих протоков камни накладываются на область правого подреберья.

2. Рекомендуется носить камень, помогающий вам в излечении недуга, с собой в кармане, сумке, в виде кольца, кулона, брелока или в области больного органа в течение длительного времени.

3. Следите за тем, чтобы по возможности в том помещении, в котором вы находитесь в течение длительного времени, всегда присутствовал хотя бы один ваш камень.

4. Можно приготовить так называемый настой из камня. Камень или группа камней, подобранная по рецепту в соответствие с заболеванием, помещаются в банку с чистой водой на 10 ч, желательно поставить сосуд на солнце. Эту воду можно пить, а также использовать для умывания, компрессов, примочек, клизм и спринцеваний.

5. Активизация кремов, мазей при помощи драгоценных и полудрагоценных камней. Камень может длительно находиться в банке с кремом, маслом для массажа, тем самым усиливая действие основы.

Перед тем как приступить к лечению при помощи камней, следует произвести их тщательную очистку.

Хочу предложить вам, уважаемые читатели, некоторые методы очистки камней.

1. Самый простой из них – промыть камень водой, не вытирать его, а высушить на солнце.

2. Также вы можете положить камень в банку с солью или соленой водой на 3 ч, а затем высушить на солнце.

3. Способ посложнее, чем первые два. Для этого камень кладут на друзу аметиста, кварца или цитрина и держат в течение длительного времени.

Выбор и работа кристаллов по чакрам

В организме человека существует 7 энергетических центров – так называемых чакр. Каждая из них контролирует работу строго определенных органов и систем. На основании огромного практического опыта и экспериментов были установлены цвета чакр. Цвет минерала и его кристаллическая структура соответствуют работе конкретной чакры, а значит, и органов, относящихся к ней. В соответствии с этим при лечении тех или иных заболеваний подбираются

камни определенного цвета. Специалисты рекомендуют использовать при лечении конкретного человека целую группу драгоценных и полудрагоценных камней, составляя так называемый рецепт наложения камней на чакры. Энергетическое действие камушков можно объединить генераторами кварца или турмалиновыми палочками. При создании рисунка учитываются также сочетаемость и взаимодействие камней друг с другом. Длительность сеанса наложения камней варьирует от 20 мин до 1,5 ч.

Ниже приводятся основные данные соответствия чакр органам и кристаллам.

Чакра 1.

Расположена в области низа живота и проецируется на копчик.

Цвет: красный.

Контролируемые органы и процессы: ноги, опорно-двигательный аппарат, крестец, копчик, половые органы, невриты и невралгии, энергия организма.

Используемые кристаллы: розовый кварц, черный оникс, гематит.

Чакра 2.

Расположена также в низу живота, но выше лонного сочленения.

Цвет: оранжевый.

Контролируемые органы и процессы: предстательная железа, яичники, деторождение, бесплодие, сексуальная активность.

Используемые кристаллы: розовый кварц, черный оникс, гематит, хризокolla, сердолик.

Чакра 3.

Расположена в области пупка.

Цвет: желтый.

Контролируемые органы и процессы: желудок, кишечник, печень, желчный пузырь, поджелудочная железа, гастрит, колит, запор.

Используемые кристаллы: цитрин, желтый кальцит, сердолик, тигровый глаз, шкура леопарда, пирит.

Чакра 4.

Расположена в области груди посередине между сосками.

Цвет: зеленый.

Контролируемые органы и процессы: сердце, бронхи, легкие, почки, сердечно-сосудистая патология, ишемия, гипертония.

Используемые кристаллы: зеленый авантюрин, зеленый кальцит, зеленый агат, нефрит, розовый кварц.

Чакра 5.

Расположена в области яремной ямки, над грудиной.

Цвет: голубой.

Контролируемые органы и процессы: щитовидная железа, гортань, глотка, трахея, полость рта, воспалительные процессы в организме.

Используемые кристаллы: голубой агат, ляпис-лазурь (лазурит), аулит-туркиз, сердолик.

Чакра 6.

Расположена между бровями, в области «третьего глаза».

Контролируемые органы и процессы: глаза, синусы, нос, уши, воспалительные процессы, заболевания органов зрения, гормональные нарушения.

Используемые кристаллы: аметист, содалит, синий авантюрин

Чакра 7.

Расположена в области большого родничка, в теменной области.

Цвет: фиолетовый.

Контролируемые органы и процессы: головной мозг, центральная нервная система, эндокринная система, головная боль, духовные процессы, речь, мышление.

Используемые кристаллы: аметист, белый кварц.

Если в терапии воспалительных заболеваний желчного пузыря и желчевыводящих путей камнями вы предпочитаете прикладывать их соответственно чакрам, то вам подходят третья и пятая чакры.

Почти каждый из ныне известных камней может помочь вам поправить здоровье при том или ином заболевании. Но, так как эта книга посвящена такому заболеванию, как холецистит, то предлагаю ниже рассмотреть те камни, которые могут быть использованы для лечения конкретно этого недуга.

Агат

Это неоднородный халцедон, который может быть звездчатым, глазковым, облачным, слоистым, ландшафтным, руинным, бастионным, молочным. Необыкновенная многослойность камня дает ему особую силу. Считается, что агат не только поглощает негативную энергию, но и перерабатывает ее в позитивную. Однако необходимо помнить, что он требует большой стабильности от хозяина, высокого духовного потенциала, уверенности в том, что вы можете все преодолеть. Тогда агат становится другом, помощником, мощным защитником от всех напастей, в том числе от острого холецистита или от обострений хронического.

Агат – сильный целитель, весьма насыщенный энергетически. Особенно хорошо он работает с основной чакрой, гармонизируя ее вибрации.

Агат снимает стрессы. Зеленый агат применяется при заболеваниях сердечно-сосудистой системы. Нормализует дыхательную систему, улучшает деятельность печени, поджелудочной железы и желчного пузыря.

Агат хорошо носить в виде кулона, бус или перстней.

Александрит

Разновидность хризоберилла. Имеет изумрудно-зеленую окраску при дневном свете и фиолетово-красную при искусственном освещении.

Александрит регулирует кроветворение, очищает кровь и укрепляет сосуды. Лечит селезенку, поджелудочную железу, желчный пузырь и желчевыводящие протоки. Положительно влияет на нервную систему. Уравновешивает разум и эмоции. Приводит к духовному обновлению.

Полезно перстень или кольцо с александритом опускать на ночь в стакан с водой. Утром из этого стакана отпивают несколько глотков.

Ночью александрит очень хорошо работает с коронной чакрой.

Александрит рекомендуется носить в золотой оправе в паре с каким-нибудь камнем.

Алмаз

Встречаются алмазы самых разных оттенков: белые, черные, розовые, желтые, коричневые, голубые и зеленоватые. Это – «царь камней», камень солнца,

единства и Божественной чистоты. Он усиливает влияние других камней и обладает мощной целительной силой для человеческого тела и духа. Алмаз укрепляет все энергетические центры.

На Востоке алмаз используется как сердечное тонизирующее средство. Для этого его нужно поместить на ночь в стакан воды, а на следующий день всю эту воду выпить в несколько приемов.

Алмаз предохраняет от болезней желудка и желчного пузыря, помогает при нервных и психических заболеваниях (шизофрении, депрессиях), устраняет бессонницу. Следует помнить о том, что этот камень непригоден для людей нервных, импульсивных. Камень и его владелец в таких случаях вступают в единоборство. Алмаз противится необдуманным порывам, суете, раздражается на нервозность человека и начинает энергетически отстаивать свои права на стабильность, принуждая владельца к слабости, болезни, т. е. к статике любой ценой.

Алмаз должен быть безупречного качества (без сколов, внутренних трещин и пятен), иначе, как считается, он может принести беду.

Амазонит

Амазонит входит в семейство полевых шпатов и обычно окрашен в яркий медно-зеленый цвет. Иногда встречаются камни голубовато-зеленого цвета.

Успокаивает нервную систему (это особенно подходит тем читателям, развитию холецистита у которых способствовали стрессы), лечит вегетатососудистую дистонию. Уравновешивает ментальное и эфирное тела. Несет в себе созидательное начало. Приносит радость и духовный подъем, облегчает работу со своими эмоциями. Амазонит приводит в созвучие деятельность всех энергетических центров.

Он помогает при нарушениях функции печени и желчевыведения желчевыводящими протоками, усиленной перистальтике кишок.

Хорошо носить амазонитовые бусы и кулоны в золотой оправе.

Аметист

Аметист – это кварц фиолетового цвета. Его окраска может меняться от светло– до густо-фиолетового цвета. Встречаются бледно-красноватые камни.

Аметист укрепляет иммунную и эндокринную системы, хорошо лечит нервные заболевания, снимает стрессы. Очищает кровь, излечивает болезни почек и мочевого пузыря, печени и желчного пузыря. Лечит бессонницу и головную боль, возникающую в результате чрезмерного нервного напряжения. Для этого аметист кладут на область «третьего глаза».

Его название происходит от греческого слова «amrthystos» – «не дающий напиться». Это значит, что камень помогает перебороть пристрастие к алкоголю: пьют воду, настоянную на аметисте, или кладут аметист на область солнечного сплетения. Его хорошо носить на шее как бусы или ожерелье и как кулон на серебряной цепочке или кожаном шнурке.

В продаже появилось много искусственно синтезированных кристаллов аметиста, которые очень трудно отличить от натуральных. Поэтому при покупке необходимо спрашивать о происхождении каждого камня.

Бирюза

С древнейших времен люди любили бирюзу и называли ее счастливым камнем. Главное свойство бирюзы – примирять все враждебное, умирять ссоры, устанавливать мир во всем и отводить гнев сильных. Она дает достаток и процветание. Бирюза способна полюбить своего хозяина и помогать ему во всех делах. Однако у нее есть свойство приносить счастье только людям, соблюдающим нравственные заповеди. Особенно не любит бирюза злобных и злоречивых людей. Бирюза служит индикатором здоровья: если носящий украшение из бирюзы заметит, что она потемнела, это верный признак начинающейся болезни. Эта особенность заложена в самой природе камня, он не выносит нагревания, высокой влажности, масел растительного происхождения. Тело болеющего человека меняет температуру и влажность, что улавливает чуткая бирюза. В этом нет ничего страшного, просто нужно пойти к врачу, проверить свое здоровье, а заболевшую бирюзу можно вылечить, завернув ненадолго в кусочек сырого жирного мяса.

Кроме того, этот камень приносит счастье в любви. Если влюбленные обменялись украшениями из бирюзы, то один из них может судить о чувстве возлюбленного. Если камень теряет свой цвет, тускнеет, то гаснет и чувство.

Бирюза – это универсальный целитель. Но особенно полезна она для глаз (созерцание бирюзы по утрам улучшает зрение), сердца, легких, печени, желчного пузыря, щитовидной железы.

Приобретая бирюзу, настоятельно рекомендую вам обратить особое внимание на ее качество, так как в продаже имеется много имитаций бирюзы, синтезированных, подкрашенных или склеенных камней.

Гагат

Темно-серый, черный или коричнево-черный, блестящий после полировки камень, или, точнее, окаменелое дерево.

Как и все черные камни, гагат хорошо лечит болезни, обусловленные инь (холод, влага, расширение), которые приводят к снижению энергетики пупочной чакры и, следовательно, к ослаблению функции почек, печени,

поджелудочной железы и желчного пузыря. Нагретый, желательно плоский камень кладут сначала на область пупка, а затем на больной орган. Вся процедура занимает 30—40 мин.

Гелиотроп.

Это халцедон зеленого цвета с красными, как бы кровавыми пятнами. По Папыусу, этот камень приписывается Солнцу. Возможно, поэтому солнечные лучи притягиваются к нему особенно сильно, что дает ему большую энергию. Эта внутренняя энергия используется целителями для передачи ее больному или истощенному человеку. Гелиотроп останавливает кровотечение, является согласно Аюрведе лучшим кровоочистительным средством. Помогает духовному воспитанию детей. Камень является хорошим средством от болезней печени и желчного пузыря, селезенки и анемии. Кроме того, укрепляет интеллект и выносливость.

Гематит

Вишнево-красный или буровато-черный железняк. После полировки приобретает цвет голубиной крови с металлическим отливом. Иногда его называют кровавиком. Гематит укрепляет физическое и эфирное тела. Как и гагат, лечит болезни печени, желчного пузыря, почек и поджелудочной железы. Увеличивает сопротивляемость стрессам. Камень можно класть на область органов, где есть закупорки и плохое кровообращение.

Гиацинт (циркон)

Прозрачный блестящий камень желто-оранжевого, красно-оранжевого или малинового цвета. Уравновешивает гипофиз и шишковидную железу. Помогает при запорах, пониженной желудочной секреции, атонии кишечника, стимулирует печень. Очищает весь организм. Анализ его применения показал, что он обладает теми же качествами, что и алмаз.

Передозировки приводят к усиленной выработке желчи!

Глазковые кварцы

Тигровый глаз прорастает иглами ржаво-рыжего цвета. Бережет своего хозяина от необоснованных мук ревности и от необдуманных денежных трат, помогает замечать детали. Полезен для горла, почек, желудка и всей системы пищеварения (включая, естественно, и желчный пузырь с желчевыводящими протоками).

Жемчуг

Жемчужины бывают белыми, серебристо-белыми, кремового или ярко-розового цвета. Бывают даже золотисто-коричневые и черные жемчужины. Жемчуг – символ чистоты и невинности. Карбонат кальция, входящий в состав

жемчуга, создает охлаждающий эффект, являясь источником успокаивающих целебных вибраций, приводящих к гармонизации функций организма. В виде пепла употребляется для очищения желудка и при воспалениях кишечника как внутреннее средство. Может применяться при лечении гепатита и при наличии камней в желчном пузыре. При заболеваниях печени можно пить раствор, в котором варился жемчуг.

Гармоничное место для жемчуга – безымянный палец на правой руке.

Изумруд

Изумруд – это густо-зеленая, совершенно прозрачная разновидность берилла, которая встречается редко и очень высоко ценится. Самые красивые и дорогие изумруды добывают в Колумбии. Изумруд лечит сердце, почки, легкие, печень, нервную систему, повышает работоспособность. Действие изумруда достигает наибольшей силы во время полнолуния. Для того чтобы усилить воздействие этого камня, его ненадолго опускают в красное вино.

Кораллы

Это окаменевшие полипы, пришедшие к нам из моря. Энергия кораллов активизирует обмен веществ, хорошо воздействует на кровообращение и сердечно-сосудистую систему, улучшает память. Карбонат кальция, содержащийся в кораллах, успокаивает, снимает раздражительность. Хорошо лечат болезни желудка, желчного пузыря, селезенку, кишечные заболевания, а также инфекционные болезни.

Лазурит

Это камень необыкновенного, сияюще-синего цвета. В месторождениях его часто находят вместе с малахитом. Если лазурит положить на больное место, он помогает снять боль, напряжение и спазмы. Для исцеления камень полезно сочетать с розовым кварцем, аметистом, зеленым авантюрином. Специалисты Аюрведы рекомендуют носить его на шее в золотом ожерелье. Однако бусы из лазурита, нанизанные на шелковую ниточку, помогают не хуже.

Малахит

Малахит (эйлатский камень) – это минерал густо-зеленого или светло-зеленого цвета. Малахит прекрасно укрепляет иммунитет человека. Помогает работе поджелудочной железы, желчного пузыря, почек и селезенки. Очень хорошо работает малахит с серебром.

Обсидиан

Это вулканическое стекло темно-серого, серого, реже – желтого, коричневого или красного цветов. Благотворно влияет на желудок, желчный пузырь и кишечник, а также укрепляет иммунитет.

Оникс

Оникс – разновидность агата с правильными полосками различной окраски. Белая окраска перемежается слоями цвета охры (от светло-коричневого до оранжевого оттенков). Встречаются розовый и даже черный цвета.

Применяется при заболеваниях нервной системы, депрессиях. Хорошо снимает стрессы. Способствует эмоциональному равновесию и самоконтролю.

Опал

Опал сияет всеми цветами радуги, он бывает темно-серого и даже черного цветов. Опал приводит в равновесие все функции организма.

Рубин

Рубин – алый прозрачный камень, ценившийся на Востоке выше алмаза. Издревле целительные свойства рубина ценятся очень высоко. Рубин помогает при анемии, болезнях органов пищеварения, при ослабленном иммунитете; он хорош для сердца, почек, печени, желчного пузыря, глаз, ушей и костей. Рубин камень ревнивый, он не прощает невнимания. Прежде чем надеть рубиновый перстень, ласково проведите пальцами по камню, передайте ему свою нежность, и тогда целый день он будет хранить вас от любого негативного влияния, а если на него смотреть в момент, когда трудно принять решение, он может дать мудрый совет.

Сапфир

Этот необыкновенно красивый прозрачный корунд бывает не только глубокого синего цвета, существуют зеленые, розовые, оранжево-желтые (их называют «падмараджу», что по-сингальски значит «цветок лотоса») и сапфиры цвета выгоревшего василька с переходом в фиолетовые оттенки.

Издревле сапфир, как и рубин, считался королевским камнем и ценился очень дорого. Он дает силу против всех болезней души и тела, против неверности, гнева и страха. Но чтобы все эти качества проявились, владелец камня должен быть целомудрен и добр. Поэтому сапфир называют камнем монахинь. Этот редкий и странный камень склонен сам выбирать себе хозяина; если человек нечестен, жесток, жаден, сапфир уйдет от него тем или иным способом. Считалось также, что если надеть сапфировый перстень, то будешь чувствовать ложь, откуда бы она ни исходила.

Сердолик

Это оранжевая, ярко-желтая и красноватая разновидность халцедона. Мясо-красного цвета камень называют карнеолом. Сердолик бывает также зеленоватым и белым. Сердолик считался целебным камнем во все времена: его

носили для оздоровления всего организма. Еще во времена Эллады гречанки пользовались им для придания коже блеска и свежести. Часто он помогал пророку Магомету, который очень ценил сердолик и выделял из всех драгоценных камней. Ученые объясняют лечебные свойства сердолика его слабым радиоактивным излучением в дозах, наиболее благоприятных для человеческого организма. Светлая полоска на красном или оранжевом камне как раз и говорит о наличии такой радиоактивности. Сердолик работает на энергиях с более низкими частотами вибраций, чем аметист и горный хрусталь.

В конце 1930-х гг. профессор Е. Бадигина проводила серьезные научные исследования лечебных свойств сердолика. Она установила, что при малых дозах естественной радиации некоторых видов сердолика важнейшие жизненные процессы организма (например, деление и рост клеток) стимулируются, а при больших дозах – тормозятся.

Во время Второй мировой войны сердоликотерапия по методу профессора Е. Бадигиной широко использовалась в сибирских военных госпиталях. Сердолик с успехом заменял антибиотики.

Многолетний опыт исследования сердолика по этому методу показал, что ускоряется заживление ран, быстрее восстанавливается нервная система, улучшается состав крови, ликвидируются отеки и опухоли. При этом повышается аппетит и улучшается сон. Для использования сердолика в домашних условиях его нужно предварительно нагреть (грелкой, феном, утюгом или обычной лампочкой накаливания) до температуры 40—50 °С и приложить на 5—7 мин к больному месту. Необходимо провести 8—10 сеансов. Вообще сердолик считается чрезвычайно счастливым и оздоравливающим камнем. Носить сердолик хорошо в бусах, золотых ожерельях, золотых перстнях – на указательном пальце или мизинце левой руки.

Топаз

Топаз – прозрачный золотистый камень, однако бывают топазы бесцветные, голубые, лиловые, розовые и даже сочетающие в себе несколько оттенков сразу. Золотистый топаз – камень, освобождающий от страстей буйных и опасных, он рождает в человеке ощущение безмятежного наслаждения жизнью, гонит гнев и ненависть. Он ускоряет регенерацию тканей, хорошо лечит органы пищеварения, печень, желчный пузырь, селезенку. Помогает при нервном и энергетическом истощении. Снимает стрессы. Обостряет вкусовые ощущения. Голубой топаз также ускоряет регенерацию тканей. Укрепляет щитовидную железу, уравнивает эмоции, успокаивает. Употребляется как защита от психических заболеваний и бессонницы.

Топаз укрепляет иммунную систему и возбуждает новые силы для борьбы с инфекциями. Топаз нужно носить на указательном пальце правой руки в золотом кольце или перстне или на шее в виде кулона на золотой цепочке, в золотом браслете.

Турмалин

Турмалин – это минерал, который окрашен в различные оттенки малинового, зеленого, синего и желтого цветов. Встречается черный турмалин.

Помогает выровнять эндокринную систему. Укрепляет тело и разум. Устраняет страх и тревожные состояния. Сильный целитель. Работает со всеми чакрами в соответствии со своим цветом, направляя в них ровные мощные потоки энергии. Зеленый турмалин – это камень гармонии и баланса, он помогает при заболеваниях печени и желчного пузыря, нервной системы, кровообращения и кожи. Он поддерживает кислородный обмен крови и усиливает иммунитет. Турмалин рекомендуется носить в кулоне на золотой цепочке или в перстне на указательном пальце правой руки или среднем пальце левой руки, оправленным в золото или серебро.

Хрусталь горный

Это наиболее часто встречающийся на Земле и наиболее широко используемый людьми кристалл. Его чистота породила множество легенд и поверий. Считалось, что кристалл хрусталя, если держать его в руках, сложив ладони лодочкой, исполняет просьбы. Ношение этого камня на запястье регулирует ток крови, не позволяет образовываться тромбам. А вот очень длинная нитка хрустальных бус может вызвать странные явления, похожие на галлюцинации или опьянение. Видимо, структура камня такова, что его избыток может действовать притягивающе, и если в нашем окружении присутствуют неуравновешенные, взбалмошные люди, то каким-то образом хрусталь способен передавать нам их беспорядочные подсознательные образы. Хрустальные бусы увеличивают количество молока у кормящей матери. Хрусталь на шее или на указательном пальце левой руки спящего человека избавляет от ночных кошмаров, являясь оберегом при ночных странствиях в Астрале. Носимый в перстне на безымянном пальце, избавляет от зябкости и опасности замерзнуть, носимый под бельем с правой стороны живота, улучшает работу желчного пузыря.

Хрусталь по древним поверьям очищает тело, мысли, способствует выводу шлаков из организма, только для этого его необходимо носить на запястье.

Этот кристалл гармонизирует мысли и способствует расширению сознания. Очень хорош он для очищения и активации всех чакр и для очищения красок ауры в целом. Украшения из горного хрусталя дают своему владельцу ясность и гармоничность, однако, учитывая необыкновенную способность хрусталя быстро накапливать и сохранять информацию, украшения необходимо регулярно очищать.

Цитрин

Прозрачный кварц лимонно-желтого или золотистого цвета.

Многие его свойства совпадают со свойствами горного хрусталя, но действуют сообразно его цвету. Он помогает избавиться от депрессии.

Цитрин хорошо помогает при болезнях органов пищеварения, атонии кишечника, запорах. Стимулирует работу почек, печени и желчного пузыря. Оздоровливает весь организм. Хорошо влияет на сердце, ускоряет обновление тканей, лечит диабет, склероз и болезнь Паркинсона.

Чароит

Этот камень имеет окраску от нежно-сиреневого до густо-фиолетового цвета. Его месторождения были открыты совсем недавно в Сибири и на реке Чара. Это очень редкий камень, поэтому в мире он ценится очень высоко.

Для усиления защитных сил организма, укрепления печени, поджелудочной железы и желчного пузыря ограненный чароит кладут на соответствующую область тела или надевают чароитовые бусы или кулон. Чароит – это камень нового времени. Он учит безусловной любви, широте понимания и притягивает, дает ощущение единства со всем сущим. Он способствует нашему духовному развитию и осознанной жизни, пробуждает интуицию.

Серьги, кулоны, браслеты и кольца рекомендуется оправлять серебром или золотом. Кольца и перстни с чароитом хорошо носить на безымянном пальце правой руки.

Шпинель (лал)

Этот минерал встречается почти всех цветов, однако наиболее ценятся карминный или рубиновый цвета. Про шпинель такого цвета мы и будем говорить. Энергетически хорошо воздействует на физическое и эмоциональное тела. Укрепляет иммунитет, усиливает кровообращение, способствует регенерации тканей. Лечит инфекционные и вирусные заболевания, возбуждает, повышает потенцию. Лечит кожные и желудочные заболевания. Камень рекомендуется носить в золотой оправе: кулоны, браслеты и кольца. Кольца и перстни – на указательном или безымянном пальце левой руки.

Янтарь

Ископаемая смола светло-желтого, оранжевого, красного, коричневого и даже белого цветов.

Возможно, янтарь был первым самоцветом, который использовали люди древности для лечения и украшений. С ним связано множество легенд, где происхождение янтаря всегда окутано тайной или объясняется волшебством.

Янтарь положительно влияет на щитовидную железу, желчный пузырь селезенку, сердце. Для выведения негативной энергии янтарь надо положить на

больное место. Сейчас в продаже очень много синтезированного янтаря и подделок, поэтому выбирать его нужно особенно тщательно.

Яшма

Это непрозрачный кварц, окрашенный в красный, желтый, зеленовато-голубой или бурый цвет. Яшма обладает хорошей целебной энергией. Лечит печень и желчный пузырь, почки и мочевой пузырь. Древние греки подметили, что если пить из яшмовой чаши, то многие болезни исчезают.

Яшма зеленовато-голубого цвета обостряет интуицию, снимает депрессии.

Красная яшма активизирует сердечную деятельность и деятельность желез внутренней секреции: Стимулирует кровообращение. Авиценна советовал носить ее на животе (на солнечном сплетении или пупке) от болезней желудка и желчного пузыря. Носить яшму можно и в серебре, и в золоте.

Хромотерапия

Прежде, чем перейти к перечислению лечебных эффектов того или иного цвета, предлагаю вам, уважаемые читатели, порассуждать о значении цвета в нашей жизни. Издавна уже известно о влиянии цвета на настроение. Прежде чем выбрать наряд на день, краску для стен в детскую комнату или купить свитер любимому человеку, а уж тем более приступить к хромотерапии, нужно знать некоторые особенности «цветного поведения». У ученых принято условно подразделять цвета на активные и пассивные. Активные действуют возбуждающе – они дают «встряску» организму и в состоянии ускорить процессы жизнедеятельности. Такими способностями обладают конечно же ярко-красный и ярко-оранжевый оттенки, в меньшей мере – желтый. Пассивные разнообразнее по своему воздействию – одни успокаивают, умиротворяют (это светлые оттенки зеленого, розовый и голубой, отчасти белый), другие нейтральны (зеленый, синий), третьи вселяют неуверенность, тревогу, тоску, уныние (лиловый, фиолетовый) и откровенно пугают, угнетают (темно-коричневый, черный). Из этого следует, что цвета влияют не только на наши глаза, но в равной степени на нашу душу и состояние физического здоровья. Это взаимодействие носит очень целостный и ощутимый, буквально осязаемый, характер, поэтому мы часто даем цветам определенные названия. Говорим, что красный цвет кричащий, как будто бы мы можем услышать его крик, о легком белом, как будто у него есть вес и мы можем его поднять и измерить. У цветов есть эмоциональная сторона, которая вызывает определенное настроение, которое нас радует, успокаивает, подбадривает, шокирует, влияет на наше самочувствие, аппетит или сон. Существует легенда, что какой-то очень богатый и чудаковатый предприниматель однажды позвал на ужин знатных людей. Гостей, ожидавших грандиозного угощения, встретили приятные запахи. Когда внесли кушанье, хозяин зажег красную лампу: мясо на тарелках выглядело абсолютно свежим, шпинат казался черным, а картофель – ярко-красным. Все гости были шокированы, а хозяин сменил красный свет на синий.

Жаркое вдруг стало казаться гнилым, а картофель – протухшим. Гости совсем потеряли аппетит. Затем включили желтый свет, который превратил красное вино в подсолнечное масло. После этого есть не смог никто и всем стало понятно, что простое изменение освещения вызвало кардинальную смену в настроении. Тоже происходит и внутри нашего организма в результате нашей реакции на цвет. Наряду с тем что цвет может резко поменять наше самочувствие и ощущения, нам кажется, что цвет имеет и свой собственный вес. Темные цвета кажутся нам тяжелыми, светлые же наоборот – легкими. Эти же ощущения мы переносим в повседневную жизнь. Покупая белую кофточку, вы обращаете внимание на ее воздушность и невесомость; выбирая пальто, нам кажется, что черное пальто будет тяжелее и весомее, чем пальто бежевого цвета. Температуру в помещении, стены которого голубые или белые, мы оцениваем на несколько градусов ниже, чем в красной или желтой комнате.

Вообще эти удивительные изменения, которые мы ощущаем при общении с различными цветами, иногда бывают очень поразительными. Самым ярким примером, подтверждающим эту удивительность, является как тот факт, что некоторые цвета обладают лечебными свойствами. Наука, которая занимается изучением и применением этого явления на практике, называется хромотерапией.

Фиолетовый цвет имеет древнюю лечебную традицию. Это связано с тем, что уже издавна считается, что аметист обладает волшебной властью над злыми силами. Поэтому фиолетовый цвет лечит меланхолию и ипохондрию, истерию и маниакальные идеи, а также пьянство, он может вести к духовному обновлению и духовному очищению.

Оранжевый способствует улучшению пищеварения и укрепляет дыхание. Человек, находящийся во власти ежедневных привычек и обязанностей, скрупулезно выполняющий свой долг, под влиянием смеси желтого с красным цветом должен смягчиться и проявить большую активность.

Бирюзовый способствует развитию чувственности и интуиции и так же, как голубой, действует дезинфицирующе и антисептически.

Золотой улучшает работу сердца, способствует повышению духовной активности и пробуждает творческое мышление.

Белый цвет укрепляет и очищает весь организм. Он преумножает целительную силу любого другого цвета, вместе с которым он используется.

Черный цвет успокаивает эмоционально взвинченных людей, нейтрализует конфликты.

Все оттенки яркого красного рекомендуются при анемии, менструальных болях, пониженном кровяном давлении, болях в суставах, простудах, при повышенной температуре.

Желтый цвет помогает продлить хорошее настроение. Он же усиливает аппетит и является добрым помощником в работе желудочно-кишечного тракта.

Зеленый цвет снимает умственное и физическое напряжение, стабилизирует давление, исцеляет головную боль и мигрени, устраняет покраснение и усталость глаз, помогает при сердечно-сосудистых недомоганиях. Но одежду зеленого цвета не стоит носить людям, если у них обнаружены опухоли, так как зеленый способен спровоцировать их рост. По этой же причине не следует злоупотреблять зеленой одеждой людям с желчно-каменной болезнью.

Таким образом, цвет влияет не только на наше настроение, но и на общее состояние всего организма, т. е. можно сказать, что под его воздействием находится как психическое и моральное, так и физическое здоровье. Следует заметить, что наука хромотерапия, естественно, без труда нашла свое применение и в повседневной жизни. Выбирая наряд, в котором вы проведете большую часть дня, постарайтесь ответить себе на вопрос: какие цели вы преследуете сегодня и каково ваше самочувствие? Совершенно не обязательно при ситуации внутреннего беспокойства натягивать зеленый костюм или свитер, чтобы подавить в себе тревогу, вполне достаточно надеть майку или деталь нижнего белья зеленого цвета. Одежду мы меняем каждый день и потому можем экспериментировать, пробовать насыщенные краски. Поверьте, этот эксперимент очень интересен. Уже через несколько недель вы поймете, какой цвет помогает вам. Если вы не располагаете в своем арсенале одеждой всех цветов, вам помогут различные аксессуары: шляпки, очки, сумки, перчатки, украшения или что-то иное.

Еще, с вашего позволения, уважаемые читатели, мне хотелось бы совершить небольшой экскурс в историю лечения цветом. Хромотерапия родилась в древности. Цветом лечили в Египте и Китае (это входило в комплекс энергетической медицины), Индии (в этой стране цветолечение было одним из составляющих аюрведической медицины). В Персии лечение при помощи цвета использовалось уже в четвертом – третьем тысячелетии до нашей эры, где окрашенный свет, полученный с помощью цветных кристаллов природных минералов, успешно применялся для лечения и профилактики заболеваний, связанных с эмоциональным напряжением. В Древнем Египте широко применялась Ра-терапия (Ра – бог солнца). В египетских храмах археологи обнаружили помещения, конструкция которых заставляла преломлять солнечные лучи в тот или иной цвет спектра. Египетские врачи словно купали больного в потоках целительных для него лучей определенного цвета.

Величайшие врачи прошлого считали цвет одним из важнейших факторов в процессе излечения. Так, Цельс, выписывая лекарство, обязательно учитывал его цвет: например, светло-фиолетовый, голубой, розовый. Для лечения ран он употреблял черный, зеленый, красный или белый пластырь в зависимости от типа раны. Авиценна составил особый атлас, где описал зависимость между цветом, человеческим темпераментом и здоровьем человека. Он считал, что яркий утренний свет помогает усвоению пищи; красный цвет создает

оптимистическое настроение и усиливает ток крови (он укрывал своих больных красной тканью), желтые цвета излечивают печень, уменьшают боли и снимают воспаление. Проблемами цвета занимались Аристотель, да Винчи, Гете, Томас Янг, Ньютон. Еще Эйнштейн утверждал, что материя во всех ее формах состоит из энергетических световых волн.

Широко использовала лечение цветом и народная медицина разных стран, отдавая особое предпочтение красному. Так, издавна в России для лечения многих болезней использовали красную фланель или красную шерсть. В Шотландии красной шерстью лечили растяжение связок, в Ирландии – ангину, в Македонии – лихорадку. В старой Англии ручку маленького ребенка обвязывали красной ниткой, чтобы у него лучше росли зубки. Сегодня восточная медицина продолжает утверждать, что каждый человек при рождении получает свой запас жизненной энергии, изменяющийся с течением жизни. Жизненная энергия человека (ци или ши) постоянно движется между органами и тканями по энергетическим меридианам. Меридианы имеют ключевые точки, методом воздействия на которые можно воздействовать на весь меридиан и на общее состояние организма. А поскольку меридианы и акупунктурные точки имеют свои спектральные и волновые характеристики, любое нарушение в организме можно эффективно исправить с помощью воздействия правильно подобранного цвета.

С помощью такого инструмента, как цвет, достигается лечебный эффект, которого классическая медицина не может получить традиционными методами.

В настоящее время выявлено, что свет представляет собой набор электромагнитных волн, причем длина волны определяет ее цвет. В пространстве вокруг нас находится колоссальное количество волн с разными частотными характеристиками. Более того, каждому органу нашего организма соответствуют конкретные частота и цвет. Имея электромагнитную природу, цвет взаимодействует с энергетическими структурами человеческого организма, усиливая или подавляя их вибрации. Значительные изменения в энергетической структуре человека неизменно влекут за собой изменения и на физическом уровне. Метод цветотерапии построен на законе резонансного взаимодействия цветов, совпадающих с частотными характеристиками органа. Происходит резонансное взаимодействие зон кистей и стоп (энергетических точек чакр, акупунктурных точек и окружающих их волн) с подобной частотой цветового источника (искусственного или природного). Световой луч является языком общения между клетками организма. Его цветовая гамма способствует восстановлению энергетического равновесия, нарушенного болезнью.

Лечебное воздействие цвета связано с влиянием волн определенной длины на наши органы и психические центры, причем действие разных цветов оказывает специфическое влияние при различных заболеваниях. По представлению йогов, наш организм имеет особые центры (чакры), регулирующие потоки биологической энергии. Каждая чакра в зависимости от частоты преобладающих в ней вибраций имеет свой цвет. Причем аура здорового

человека имеет благородные чистые цвета. Механизм многих болезней обусловлен нарушением цветовой (электромагнитной) гармонии, смещением цветов, а также дефицитом определенного цвета, необходимого для нормальной жизнедеятельности органов и психоэмоционального состояния человека.

В основе хромотерапии лежат 2 механизма воздействия цветовой гаммы на человека: через глаза и через кожу.

Во-первых, это действие цвета через глаз, т. е. цвет воздействует на радужную оболочку человеческого глаза, возбуждая те или иные рецепторы (т. е. специальные чувствительные клеточки). Радужная оболочка глаза в свою очередь рефлекторно связана со всеми внутренними органами и, конечно, мозгом. Поэтому различные цвета, воздействуя на глаз, рефлекторно вызывают различные ощущения и изменения в жизнедеятельности органов. Также действует цвет и на акупунктурные точки, передавая энергию органу или системе, на которой нанесен цвет.

Исследования показали, что лучи определенного цвета исцеляют ряд кожных заболеваний. Меняя цвета стекол в очках, можно регулировать психоэмоциональное состояние. Каждый может попробовать посмотреть вокруг через оранжевое или желтое стекло – окружающий пейзаж вызовет радостное, возвышенное чувство. И напротив, грязные, холодные цвета могут испортить настроение при любом окружении даже в яркий солнечный день.

Действие цвета через кожу основывается на том, что свет, являясь электромагнитным излучением, проникает через ткани человеческого тела и несет органам необходимую энергию, восстанавливая биоэнергетический уровень и активизируя фотохимический процесс. Усиление лечебного эффекта достигается за счет цветности светового потока. В хромотерапии по принципу резонанса клетке навязывается здоровая вибрация. По своей природе нервная клетка способна усваивать и накапливать недостающие цвета и отталкивать цвета избыточные.

Цветотерапия способна оказать сильное влияние на состояние больного, помогая ему изменить отношение к жизни, к борьбе за здоровье, успокаивая или стимулируя его, что в итоге ускоряет процесс выздоровления. Воздействие осуществляется в основном на биологически активные точки и зоны организма с целью стимуляции иммунной системы. Следует отметить чрезвычайно высокую эффективность и безопасность этого метода лечения, если, конечно, соблюдать меру. Избыточное применение цвета может привести к противоположному эффекту. Организм воспринимает цвет, как электромагнитные волны с определенными характеристиками. В клетках нашего тела возникает определенный резонанс. В этом смысле кожу называют органом отдаленного мозга.

Когда мы любуемся неповторимыми красками золотой осени, разнообразными оттенками голубого неба или цветовой гаммой лесов и лугов, мы зачастую и не

задумываемся над тем, что цвет, воздействуя на наши органы чувств, оказывает тот или иной лечебный эффект. Но теперь то мы знаем о том, что научно установлено, что механизм многих болезней обусловлен нарушением цветовой гармонии, дефицитом определенного цвета, необходимого для нормальной жизнедеятельности организма.

Восполнив недостающий цвет, можно восстановить нарушенное равновесие, а значит, восстановить здоровье. На это и направлена хромотерапия – лечение цветом. Определив, в какой цветовой подпитке нуждается ваш организм, вы вполне сможете утолить его цветовой «голод». Отдавайте этому цвету предпочтение во всем: в своей одежде, в окраске стен своей квартиры, а также при покупке домашней утвари и предметов домашнего интерьера.

Белый цвет испокон веков считается божественным. Он символизировал невинность и безгрешность. Неслучайно в белые одежды одеваются священники, невесты и те, кто принимает крещение. У всех народов белые птицы и белые животные считаются священными.

Белый цвет – цвет добра, удачи, исцеления от недугов. Он говорит о чистоте помыслов и намерений. На этом основан обычай враждующих сторон объявлять перемирие или выражать свое желание о начале переговоров при помощи белого флага.

Белый цвет оказывает лечебное воздействие практически на все органы, но особенно хорошо он влияет на центральную нервную систему и на деятельность желез внутренней секреции. Он также очищает организм от шлаков и восстанавливает структуру мозговых тканей, которые непосредственно связаны с нашим сознанием. Кроме того, белый цвет дает силу и энергию, выравнивает настроение, создает атмосферу праздничности и торжественности. Поэтому, несомненно, этот цвет должен быть использован для лечения воспалительных заболеваний желчного пузыря и желчевыводящих протоков.

Не менее положительно белый цвет проявляет себя в сочетании с другими цветами.

«Что-то всегда влекло человека к зеленым тонам», – писал ученый-минеролог, большой знаток камня А. Е. Ферсман. Люди издавна связывали зеленый цвет с надеждой, возрождением, успокоением. Зеленый цвет, цвет листвы, цвет обновляющейся природы являлся олицетворением свежести, юности, молодости.

В некоторых религиях зеленый цвет считается священным. Он служит символом бессмертия, неувядания. По утверждению ясновидящих, именно в изумрудно-зеленый цвет окрашена аура гармоничных людей, тактичных, терпимых к мнению других.

Подмечено, что зеленый цвет оказывает освежающее и одновременно успокаивающее действие на организм:

- 1) проявляет антисептические и противомикробные свойства;
- 2) укрепляет мышцы и ткани;
- 3) оказывает стимулирующее влияние на гипофиз;
- 4) благотворно действует на глаза;
- 5) снимает спазм бронхов;
- 6) является прекрасным успокаивающим средством при хронических заболеваниях;
- 7) повышает работоспособность.

Народная медицина широко использует зеленый цвет в лечебной практике. С его помощью нормализуют деятельность сердечно-сосудистой системы, снимают сильное сердцебиение, лечат аритмию, стабилизируют артериальное давление и функцию нервной системы, улучшают циркуляцию желчи при холецистите.

При длительном отсутствии зеленого цвета у человека могут развиваться повышенная возбудимость, нервозность, раздражение. Зеленый же цвет помогает сгладить все острые углы, создает ощущение покоя, умиротворения, внутренней гармонии. Так что почаще любуйтесь зеленой листвой и смотрите на предметы зеленого цвета.

Но не переусердствуйте: передозировка зеленого цвета может вызвать усиленную концентрацию желчи, вплоть до образования камней в желчном пузыре, а это будет грозным осложнением уже имеющегося заболевания. Помните, что все хорошо в меру, и зеленый цвет в том числе.

Желтый цвет издревле почитался на Руси. Он считается божественным, золотым и воспринимается как застывший солнечный луч. Светлый, чистый, незамутненный желтый цвет является поистине лечебным.

Желтый цвет оптимально тонизирует наш организм. Он не утомляет, оказывает стимулирующее воздействие на зрение и нервную систему, активизирует умственные и логические способности. Созерцание желтого цвета приводит к внутренней гармонии и равновесию, придает уверенность, создает оптимистический настрой. В физическом плане желтый цвет стимулирует желчеотделение.

Желтый цвет оказывает очищающее действие на весь организм, лечит целый ряд кожных заболеваний. Очень эффективно проходит лечение желтым цветом

органов брюшной полости: он стимулирует функцию печени, благотворно влияет на кишечник, функции которых изрядно страдают при воспалительных заболеваниях желчного пузыря и желчевыводящих протоков. В лечебных целях желтый цвет применяется и при слабом, вялом пищеварении, атонии кишечника, атонических запорах, для нормализации пищеварения и увеличения желудочной секреции.

При использовании желтого цвета в лечебных медитациях он стимулирует интеллектуальные способности человека; активизирует вегетативную нервную систему, снижает кислотность в организме. К органам, наиболее восприимчивым к желтому цвету, относятся желудок, двенадцатиперстная кишка, желчный пузырь, лимфатическая система, нервы и мозг.

Существуют несколько методов применения хромотерапии

1. Метод визуальной цветостимуляции – терапия с использованием специальных искусственных излучателей окрашенного света. При визуальной цветостимуляции (воздействие через глаза) осуществляется комплексное воздействие 4 факторов: цвета, ритма, модуляции световых сигналов и уровня освещенности светового поля. При этом применяется только естественный фактор – сложный по составу видимый свет. Для проведения такого типа лечения приобретите в магазине цветные лампы, вкрутите лампу нужного вам цвета в любой источник света (например, настольную лампу или светильник-бра). Другие источники света при этом не включайте. Воздействие цветовой лампой может быть длительным – несколько часов.

2. Возьмите лист бумаги размером не менее 20 на 40 см нужного вам цвета. Сядьте на расстоянии 1—1,5 м от него и смотрите на этот лист бумаги в течение 10—15 мин. Этого времени хватит на то, что бы глаз зафиксировал цвет, передал сигнал мозгу, а уж из него к органу, на который этот цвет оказывает воздействие.

Этот способ самый простой, но для его реализации требуется, что бы человек обладал развитым воображением. Сядьте, закройте глаза и представьте, что помещение, в котором вы находитесь, окрасилось в тот цвет, который необходим вам для лечения. Либо можно представлять предметы, к цвету которых вы давно привыкли, например синее море, зеленую траву, белый снег, оранжевый апельсин и т. д.

3. Цветотерапия относится к пролонгированным методам стимуляции.

Данный вид лечения осуществляется с помощью:

1) фломастеров;

2) маркеров;

3) цветных лаков;

4) цветных карандашей.

Лечение цветом можно проводить на меридианах пальцев, на чакрах, окрашивая их точки определенным цветом по законам взаимодействия цветов (а, следовательно, и энергий) и таким образом меняя энергетический потенциал (баланс) как в точке, так и во всем меридиане, а, следовательно, и в органе.

Для проведения сеанса необходима комфортная обстановка, желательно включать приятную тихую музыку, вы должны при этом находиться в положении сидя или лежа. В любом случае главное то, что бы во время процедуры вы чувствовали себя максимально комфортно.

Лечение теплом

Лечение теплом является одним из самых старых и наиболее распространенных способов физической терапии. Основным местом приложения теплового воздействия является кожа (при холецистите это, естественно, кожа области правого подреберья). Наиболее остро на действие тепла реагирует сердечно-сосудистая система. При тепловом воздействии кровотоков сосудов кожи может изменяться в 100 раз и более. Под действием высоких температур циркуляция крови замедляется, развивается стаз, происходит пассивное расширение капилляров, пульс учащается, и работа сердца затрудняется, в то время как при слаботепловом воздействии артериальное давление снижается.

Высокая эффективность процедур связана с тем, что под действием теплового фактора изменяются физическая терморегуляция, дыхание, трофика и обмен веществ, перераспределяется кровь, повышается местная температура и развивается активное покраснение кожи, оживляются капиллярный кровоток и метаболические процессы, улучшается регионарная динамика, в результате чего снимается пассивность и ригидность мышц, происходит рассасывание воспалительных процессов, рубцов, спаек.

Существует несколько методик теплолечения в зависимости от применяемых для него средств.

Псаммотерапия

Псаммотерапия (от греч. psammo – «песок», therapia – «лечение») – это лечение нагретым песком, оно, как и грязелечение, известно со времен Галена и Авиценны. По сравнению с другими теплоносителями, применяемыми с лечебной целью, песок обладает большей теплоемкостью, незначительной теплопроводимостью и высокой гигроскопичностью, что обеспечивает хорошую переносимость горячих процедур. Они оказывают выраженное потогонное действие. Этому способствует гигроскопичность песка, которая

обеспечивает беспрепятственное потоотделение во время процедуры. Кроме теплового, песок оказывает механическое действие – раздражение кожных рецепторов в виде нежного поверхностного массажа. В результате такого воздействия стимулируются крово- и лимфообращение, усиливается потоотделение. Это вызывает стимуляцию окислительных процессов, улучшение функции почек, потерю массы тела (до 600—1000 г за курс). Песочные ванны оказывают болеутоляющее действие, поэтому они эффективны при спазме желчных протоков, которые сопровождаются болевыми ощущениями.

Псаммотерапию проводят в виде общих и местных ванн. Песочные ванны солнечного нагрева проводят на берегу моря, озера и реки. Для этого формируют медальон толщиной 10—15 см размером в рост человека. Температура песка должна быть 45—46 °С. Перед ванной больного тщательно вытирают полотенцем и укладывают на медальон, головой в тень, на лоб кладут салфетку, смоченную прохладной водой. Тело пациента покрывают слоем песка в 5—6 см, область сердца и живота оставляют открытой (на живот можно положить слой песка в 1—2 см). Температуру ванн постоянно доводят до 48—50 °С. Высокая температура переносится легко: за счет обильного потоотделения не происходит перегревания тела. Продолжительность общей ванны для взрослых 25—30 мин, для детей 10—15—30 мин. После нее больной принимает душ или купается в водоеме, затем отдыхает в тени 30—40 мин.

Местные песочные ванны проводят на область правого подреберья. Температура песка для местных ванн может быть выше, чем для общих, – до 55—60 °С, продолжительность от 30—40 до 60 мин. Процедуры проводят через 1 или 2 дня подряд (на третий перерыв), на курс 12—15 (до 20) процедур.

Парафинолечение

В начале XX в. в лечебной практике в качестве теплоносителя стали использовать парафин – смесь предельных углеводородов, химически малоактивных. Его получают главным образом из нефти. В практике парафинолечения пользуются очищенным, обезвоженным парафином, содержащим до 2,3 % минеральных масел.

Теплоудерживающая способность парафина в 3 раза выше, чем иловой грязи, а теплопроводность в 5 раз меньше торфяной. Физическая особенность парафина – его способность расширяться при нагревании и, соответственно, уменьшаться в объеме при остывании. Таким образом, при проведении процедуры парафин оказывает мягкое компрессионное действие, что дает возможность передавать тепло более глубоко расположенным тканям и обеспечить в них активацию трофических процессов.

Местное применение парафина вызывает антиспастическое, болеутоляющее и рассасывающее действие. Именно поэтому высока лечебная эффективность парафина при лечении холецистита. Под влиянием парафинолечения

улучшаются крово- и лимфообращение, трофика кожи и подлежащих тканей, уменьшается отек, размягчаются рубцы.

При проведении парафинолечения методом наслаивания расплавленный парафин при температуре 55—65 °С наносят на кожу области правого подреберья слоем 1—2 см плоской кистью, покрывают клеенкой и укутывают одеялом. Температура такой аппликации около 50 °С.

При салфетно-аппликационной методике марлевую салфетку, сложенную в 6—8 слоев, смачивают в расплавленном парафине при температуре 65—70 °С, слегка отжимают корнцангом и накладывают на кожу области правого подреберья. Сверху аппликацию покрывают клеенкой и укутывают одеялом.

Кюветно-аппликационная методика проводится следующим образом: на дно кюветы высотой 5 см кладут клеенку или вощеную бумагу, выливают расплавленный парафин, затем остывший до температуры 48—50 °С парафин вместе с клеенкой извлекают из кюветы и накладывают на кожу области правого подреберья, укутывая одеялом.

Процедуры продолжаются от 30 до 60 мин, их проводят ежедневно или через день, курс включает 15—20 процедур. После каждой процедуры пациент должен отдыхать не менее 30—40 мин.

Озокеритолечение

Еще одним медицинским теплоносителем является озокерит – продукт нефтяного происхождения. Он состоит из смеси углеводородов: твердых парафинового ряда и газообразных (метана, этана, этилена, пропилена), минеральных масел, смолистых веществ, углекислого и сероводородного газа. Озокерит содержит эстроген- и холиноподобные вещества. Озокерит в дословном переводе означает «пахнущий воском». После соответствующей обработки он внешне напоминает пчелиный воск, обладает нефтяным запахом и пластичностью. Озокерит («черный воск», или «застывшие слезы земли», как его называют в народе) был известен в Прикарпатье так же давно, как нефть, причем использовался он в основном для изготовления свечей и лекарств. Первый химический анализ озокерита, доставленного из Трускавца, был сделан в 1840 г. в Париже. Цвет природного озокерита зависит от качества и количества смол и варьируется от светло-зеленого и бурого до черного. Содержание в нем минеральных масел определяет его консистенцию – мажеобразную, восковую, хрупкую или твердую. Продукт растворим в бензине, керосине, смолах, хлороформе, практически не растворим в воде, спирте и щелочах. Озокерит состоит из высокомолекулярных парафинов и церезинов с добавками жидких масел и асфальтно-смолистых веществ. Единственное месторождение озокерита в мире находится на расстоянии 4 км от курорта в г. Бориславе. Озокерит оказывает противовоспалительное и анальгетическое действие и усиливает гемодинамику (т. е. циркуляцию крови) в поврежденном органе.

Благодаря весьма низкой теплопроводности аппликации озокерита на кожные покровы при температуре 60—70 °С не вызывают ожогов. Этому благоприятствует также то, что сразу после наложения озокерит затвердевает и предохраняет кожу от воздействия последующих более горячих слоев. Основное свойство озокерита как терапевтического средства заключается в значительном усилении периферического кровообращения и обмена веществ, что оказывает рассеивающее, противовоспалительное и антисептическое действие. Именно поэтому озокерит широко используется для лечения холецистита. Действие озокеритовой аппликации складывается из двух фаз: в первые 5—40 с наступает спазм капилляров, затем развивается стойкое расширение их с увеличением капиллярной сети. Вызванное расширением сосудов покраснение сохраняется после снятия аппликации в течение 1 ч. В основе действия озокерита на организм лежит не только его уникальное свойство теплоносителя, но и химические и биологические характеристики. Химические вещества, представленные в озокерите церезином, асфальтенами и смолами, оказывают раздражающее действие на кожу, а биологические вещества, проникая через неповрежденные участки, влияют на вегетативную нервную систему, повышая тонус ее парасимпатического отдела. Лечебный эффект проявляется рассасывающим, противовоспалительным, болеутоляющим, десенсибилизирующим, антиспастическим и регенерирующим действием. Особенности теплового действия, химического и биологического состава объясняется более высокая эффективность озокерита по сравнению с парафином.

Основные лечебные методики озокеритолечения те же, что и парафинолечения: насаивание, салфетно-аппликационная, кюветно-аппликационная, озокеритовые ванны. В гинекологической практике применяются влагалищные тампоны из озокерита или озокералина (40 % озокерита и 60 % вазелинового масла).

Методика применения озокерита

Для применения озокерита в лечебных целях его необходимо нагреть до нужной температуры. Озокерит нагревается на обычной водяной бане. Нагревание озокерита в сосуде непосредственно на источнике подогрева воспрещается, так как это приводит к порче продукта и активному выделению газов. В целях стерилизации озокерит нагревают до 100 °С в течение 30—40 мин. При повторном использовании его стерилизуют указанным способом и добавляют 25 % озокерита, не бывшего в употреблении. Лечение озокеритом, как мы уже писали выше, проводится посредством наложения его в нагретом виде на кожные покровы. Для этой цели применяются 2 основных метода: озокеритовые компрессы и озокеритовые лепешки. Для приготовления озокеритовых компрессов берется марля или другая гигроскопическая ткань, которая складывается в 6—8 слоев и сшивается в виде прокладки. Прокладка опускается в сосуд и пропитывается расплавленным озокеритом, а затем отжимается закручиванием вокруг корнцанга на плоской твердой поверхности (крышке кастрюли, металлической тарелке и т. п.). Прокладку необходимо

тщательно отжать, чтобы совершенно устранить жидкий озокерит, стекающие капли которого могут вызвать ожог на коже. Затем прокладка распластывается на клеенке, лежащей на столике, для остывания до нужной температуры. Температура определяется химическим термометром в разных участках прокладки. Озокеритовый компресс состоит обычно из 2 многослойных марлевых прокладок, располагаемых одна над другой, вошеной бумаги или клеенки и ватника. Температура первой прокладки, примыкающей к кожным покровам, должна быть не выше 45—50 °С, вторая прокладка, несколько меньших размеров, чем первая, должна иметь более высокую температуру. В зависимости от показаний температуру второй прокладки постепенно увеличивают от 60 до 70 °С, но не выше 80 °С.

Озокеритовый компресс накладывается на соответствующий участок тела (область правого подреберья) в следующем порядке: первая прокладка, вторая прокладка, вошанка, ватник. Компресс фиксируется бинтом, после чего больного тщательно укрывают простыней и теплым одеялом. При кюветно-аппликационном методе расплавленный озокерит наливается в металлические кюветы соответствующих размеров с бортиком на 4—5 см, предварительно выстланные клеенкой, выступающей по краям на 5 см. Размеры кювет для бедра, голени и позвоночника 50 × 30 см, для поясницы и живота – 40 × 20 см, для отдельных суставов размеры кювет несколько меньше. Расплавленный озокерит, налитый в кювету, остывая до нужной температуры, густеет и приобретает форму лепешки. Длительность сохранения тепла озокеритовой лепешки зависит (при всех прочих условиях) от ее толщины (2—5 см): чем толще лепешка, тем дольше сохраняется тепло. Озокеритовая лепешка нужной температуры извлекается из кюветы вместе с клеенкой и накладывается на подлежащий лечению участок тела. Поверх клеенки накладывается слой серой ваты или ватник с последующим укутыванием. В отличие от озокеритовых компрессов озокеритовые лепешки не дают возможности применять озокерит высокой температуры. Таким образом, в тех случаях, когда по определенным показаниям требуется применить более интенсивное тепло, озокеритовые компрессы предпочтительнее. При наложении озокеритовых лепешек достигается больший контакт массы озокерита с кожными покровами; кроме того, кюветно-аппликационная методика проще и не требует расходования перевязочного материала. Перед наложением озокеритового компресса или озокеритовой лепешки кожные покровы соответствующего участка следует тщательно обсушить во избежание ожога. При обильной растительности волосы сбриваются. На постель или кушетку кладется клеенка. В большинстве случаев, и в нашем тоже, лечение озокеритом проводится при лежачем положении больного. Исключение допускается при озокеритотерапии отдельных участков верхних конечностей, например плеча, локтевого сустава. Озокеритовый компресс или озокеритовую лепешку кладут обычно на 40—60 мин. После снятия озокеритового компресса или лепешки последующего обмывания, в отличие от грязелечения, не требуется; частицы озокерита, прилипшие к коже, легко удаляют ваткой с вазелином. Процедуры отпускаются ежедневно или через день. После каждой процедуры требуется обязательный отдых в течение 30—40 мин. Общий курс лечения составляет в среднем 15—20 процедур.

Применение озокеритовой салфетки (вафельной ткань, пропитанная озокеритом). Перед наложением салфетка прогревается до 36—37 °С, накладывается на больное место, т. е. область правого подреберья, сверху накладывается электрогрелка (12-вольтная) таким образом, чтобы обеспечивать нормальное прилегание салфетки к коже больного. Процедура длится 30—60 мин.

Среди новых методик можно выделить несколько, которые ничуть не уступают старым и даже в чем-то превосходят их.

Общим недостатком «старых» методов теплolecения является плохая регулируемость температуры теплоносителя, невозможность, как правило, ее подбора в зависимости от индивидуальных особенностей пациента и его чувствительности к воздействию температурного фактора, изменение температуры теплоносителя в процессе процедуры.

Для локальной термотерапии в последние годы начали применять электрогрелки, электроодеяла, химические солевые грелки и др. Их теплоемкость выше, чем парафина и озокерита. Они являются хорошими теплоносителями, способными длительное время отдавать тепло тканям. Недавно появились современные устройства с регулируемой температурой для локального воздействия на конкретную зону тела человека. В этих устройствах в качестве теплоносителя используется специальная мягкая медицинская пластмасса, которая под действием электрического тока определенной мощности разогревается до заданной температуры. С помощью данной пластмассы могут быть изготовлены нагревательные элементы различной формы. Постоянное сухое тепло, создаваемое пластмассовыми «горчичниками», и возможность выбора температурного режима позволяют вместо классических толстых лепешек наносить тонкий слой работающего носителя. Прежде всего это относится к грязевым аппликациям, потому что при использовании грязи одновременно с тепловым фактором действует химический, что повышает лечебный эффект от процедуры. Применение тонкослойных технологий наряду с удобством работы для медицинского персонала обеспечивает существенную экономию расхода грязи, а также делает возможным применение грязевых аппликаций в условиях обычных поликлиник, санаториев-профилакториев, других лечебных учреждений.

Глинолечение

Как и любой раздел в этой книге, главу о лечении глиной мне хотелось бы начать с небольшого рассказа об этом удивительном веществе и его уникальных свойствах.

Глина появилась на земле много тысяч лет назад. В зависимости от того, из какой породы образуется глина (каолинитов, шпатов, некоторых разновидностей слюды, известняков и мрамора) и каким образом идет ее образование, она приобретает различные цвета. Наиболее часто встречаются

желтая, красная, голубая, черная, белая и темно-коричневая. Все цвета, за исключением красного, черного и темно-коричневого, говорят о глубинном происхождении глины. Цвета глины определяются наличием в ней тех или иных солей.

1. Зеленая глина содержит большое количество железа и меди.
2. Черная глина изобилует углеродом и железом.
3. В красной глине много калия и железа.
4. Желтая глина является кладезем натрия, железа и серы.

При различных заболеваниях наиболее эффективна глина определенного цвета.

При холецистите можно использовать черную, голубую, белую и желтую глины. Если у вас нет под рукой глины нужного цвета, не расстраивайтесь, можно использовать любую, главное правильно ее приготовить.

Глину применяют наружно (в виде компрессов, примочек, аппликаций) и внутрь.

Подготовка глины к использованию

Глину в первую очередь необходимо хорошенько просушить. Желательно делать это на солнышке, что бы глина пропиталась солнечной энергией, от этого ее эффективность только повысится. Затем ее разбивают на кусочки и складывают в банку. Заливают водой (желательно родниковой) так, чтобы глина была полностью прикрыта. Когда глина размякнет, лопаточкой из дерева или рукой размешивают глиняные комочки и оставляют отстояться, пока на дне не появится песок. Не волнуйтесь, вы его легко увидите. После этого глиняную массу выкладывают из банки и просушивают. Когда глина высохнет, она должна быть однородного цвета без солевых разводов. Глина с большим количеством солей не подходит для внутреннего применения.

Теперь, когда вы запаслись качественной глиной, можно рассматривать способы применения глины для борьбы с воспалительными заболеваниями желчного пузыря и желчевыводящих путей. Для внутреннего применения используются глиняный порошок, глиняные шарики и глиняный раствор.

Глиняный порошок готовится следующим образом. Кусок глины толкут деревянной ступкой, убирая все возможные примеси. После того как порошок будет приготовлен, его пересыпают в чистую сухую банку и используют по мере надобности.

Глиняные шарики готовят уже из перемолотого порошка. Глиняной порошок разводят водой до консистенции густого теста и катают шарики диаметром 1 см.

Шарики сушат, складывают в сухую чистую посуду, а перед применением размачивают водой.

Глиняный раствор также готовится из глиняного порошка. Для этого 0,5 ч. л. – 1 ст. л. глины разводят в 1 стакане воды.

Для наружного применения используют глиняные лепешки и глиняную воду.

Глиняные лепешки готовятся так же, как и шарики, но только «глиняное тесто» разводят немного жиже.

Вначале хочется пояснить назначение глины в данном конкретном случае. Очищение глиной способно устранить мелкие камушки в желчном пузыре при калькулезном холецистите за счет того, что глина впитывает избыточные активные вещества, которые присутствуют в желчи, и таким образом нормализуют ее биохимический состав. Заранее хочется вас предупредить о том, что при лечении хронического холецистита глиной возможно обострение болезни за счет того, что мелкие камни будут выходить, а организм реагирует на это болью. Для устранения боли рекомендуем вам полежать на правом боку на грелке, чтобы снять спазм желчевыводящих протоков. Помните, что нельзя сразу же принимать сильные средства от боли, вы должны дать своему организму вывести камни, поэтому, если вы сразу же снимите спазм и расслабите мышцы, то вы просто вызовете не выброс, а застой желчи и камней в пузыре. Это что касается внутреннего применения. А по поводу аппликаций могу сказать следующее. Глина стимулирует печень работать эффективнее, оттягивает застоявшиеся вещества, разгружает желчный пузырь.

Для лечения холецистита можно использовать голубую глину, разведенную водой до пастообразного состояния, не имеющую в своем составе посторонних включений и сухих комков. Идеальным сырьем является, как мы говорились выше, молотый глиняный порошок. Глиняная вода может быть готова сразу же после замешивания, хотя мы все же рекомендуем вам дать ей постоять 10—20 мин, чтобы мелкие комочки напитались водой. Для замешивания подходит любая посуда, но в алюминиевой посуде со временем образуются каверны, а при использовании стеклянной есть опасность расколоть ее при перемешивании. Не рекомендуется повторное использование одной и той же глины, после применения ее следует выбросить. Для более комфортного применения лучше разводить глину теплой водой.

Для наружного применения глины можно делать из нее аппликации.

Для этого рекомендуется необходимый для лечения кусок глины (в нашем случае размер должен быть примерно 10 × 10 см) заворачивать в 2—3 слоя марли или в хлопчатобумажную материю. Применение пленок или синтетических материалов недопустимо. Если предполагается кратковременное применение глины, то ее можно заворачивать в 3—4 слоя мягкой бумаги. Рекомендуемая толщина 1—3 см, чем толще слой, тем дольше воздействие и

больше объем извлекаемого отрицательного поля (энергии). Время наложения глины на область воспаления (правое подреберье) зависит от ее толщины (1 см держат примерно 30—50 мин), а также от мощности вашего биополя (дополнительное ускорение процесса в 2—3 раза может быть достигнуто при наложении сверху вашей правой руки). На время лечения глину можно зафиксировать эластичным бинтом, шарфом и иным, проложив между ними пленку или клеенку, чтобы не испачкать одежду. Применяют 1 раз в день в течение 2 недель.

Для применения внутрь используется чистая жирная глина без примесей песка и посторонних включений. Количество принимаемой глины нужно регулировать в зависимости от потребностей организма. Вреда глина не приносит, но в отдельных случаях может вызвать неприятные реакции. При слабом желудке сначала пьют воду с добавлением небольшого количества глины. После привыкания организма можно принимать 0,5 ч. л., а затем и полную, доведя до 2 ч. л. сразу или небольшими порциями в течение дня. Детям достаточно 1 ч. л. Нормальная доза для взрослого – 2 ч. л. порошка глины в день. Глину разводят холодной водой и принимают 2 раза в день, утром и вечером, обязательно за 1 ч до еды. Не следует много есть после приема глины. Если прием глины сопровождается болями, ее неплохо подержать на солнце, тогда она переносится гораздо легче. Разведенный порошок глины нужно пить медленно, маленькими глотками, а не залпом. Если на дне стакана осталась глина, можно добавить еще воды. Всегда помните о том, что нельзя использовать для размешивания глины металлическую ложку. Если вы предпочитаете принимать глиняный порошок вместе с другим напитком, желательно делать это с настоем мяты или другой лечебной травы, но без сахара. Можно добавить небольшое количество меда. Нельзя пить глину с молоком или кофе. Тем, кто предпочитает принимать порошок глины в сухом виде, нужно положить в рот небольшой кусочек глины, дать ему растаять во рту, а затем проглотить и запить небольшим количеством воды. Поступая таким образом, вы также укрепляете свои зубы и улучшаете пищеварение. Употребление глины внутрь способствует выведению шлаков. Если в начале лечения прием глины внутрь вызывает запоры, это верный показатель серьезного течения холецистита. В этом случае в течение дня нужно пить понемногу, небольшими глотками большое количество довольно светлой глиняной воды. Глина дает именно те минеральные соли, которых нам не хватает, поставляя их в дозах, лучше всего подходящих нашему организму. Кроме того, она вбирает в себя токсины, гнилостные газы, лишние кислоты и выводит их из организма, целиком очищая его. Лечение глиной путем приема внутрь иногда может продолжаться несколько месяцев или даже год. Целесообразно периодически делать перерывы, чтобы не приучать к ней свой желудок (например, 21 день принимать глину, а затем перерыв на 10 дней). Иногда в начале лечения может показаться, что болезнь обострилась и самочувствие ухудшилось, но это не должно вас беспокоить.

Ванны с глиняной водой обладают тонизирующим эффектом, омолаживают кожу и очень полезны для людей, страдающих хроническими холециститами.

Ванны готовят из расчета 5—6 ст. л. порошка на 1 л теплой воды (помните о том, что вода в ванне не в коем случае не должна быть горячей или холодной, только теплой). Основное ограничение для данной процедуры – это большая нагрузка на сердце. Превышать время 10—15 мин не рекомендуется, а если вы склонны к обморокам, то кто-то должен находиться рядом с вами. После принятия ванны ополоснитесь под душем и ложитесь в постель – физические нагрузки в этот день вам абсолютно противопоказаны.

Грязелечение

История лечения грязью лежит своими истоками в глубокой древности. В течение многих веков оно было достоянием народной медицины. Древние египтяне широко использовали ил после разлива Нила для лечения самых различных болезней. Из исторических книг известно, что после разлива великого полноводного Нила вдоль берегов оставались плодородные иловые отложения, имевшие целебные свойства. Жители Древнего Египта обмазывались этим илом, чтобы избавиться от застарелых кожных и суставных болезней. Эти лечебные процедуры изображались на барельефах египетских пирамид.

Древний историк Геродот (V в. до н. э.) рассказывал, что в Таврике на соленом озере больные лечатся грязью по египетскому методу.

Крымская легенда повествует о том, как два здоровых брата решили избавиться от третьего, больного, который был для них обузой. Они связали его, увезли на берег соленого озера и, не решившись убить, закопали по шею в ил. Через несколько часов несчастного увидели прохожие, вытащили его, развязали, помогли обмыться в озере и, узнав о злоключениях, приютили на время у себя. После вынужденной грязевой ванны спасенный почувствовал себя намного здоровее. Он стал ежедневно закапываться в лечебную грязь и скоро окреп, избавился от недугов. И с тех пор жил поживал, да счастья наживал. Второй рассказ – о больном верблюде, который еле передвигал ноги. Хозяин вывел его на берег Сакского озера и оставил там на волю провидения. Хромое животное бродило по берегу много дней. Опухшие суставы постепенно приходили в норму. Так что верблюд начал нормально ходить и даже бегать. Обрадованный хозяин забрал его домой, и с того дня односельчане, а потом и жители других деревень стали специально гонять больной скот по озеру.

В Средние века для лечения начали пользоваться грязями в Италии, а с XIX в. – в странах Центральной Европы.

В России целебные свойства грязей были известны с XIV в. Литературные источники и материалы археологических раскопок свидетельствуют, что Крым с незапамятных времен славился чудодейственными рапой и грязью.

В XX в. целебные свойства грязей и их химический состав были внимательно изучены и были разработаны современные методы лечения. Лечение грязью в

России развивалось одновременно в Крыму, Карелии, в Самарской губернии на курорте Сергиевские минеральные воды.

В старину методика грязелечения несколько отличалась от современных способов. Это обычно делалось так. В жаркий солнечный день на берегу озера выкапывали углубление, туда помещали больного и забрасывали горячим илом. Только голова оставалась на поверхности, под тентом. Человек лежал так (обычно несколько часов), пока у него не начинало звенеть в ушах и «кружиться в голове».

Сейчас все обстоит по-другому. Научно исследовано и доказано разностороннее действие лечебных грязей, о котором и предлагаю сейчас поговорить.

Лечебное действие грязей

1. Механизм теплового действия грязи основан на ее высокой теплоемкости и очень низкой теплопроводности, которая значительно меньше, чем у воды. Поэтому их аппликационное применение хорошо переносится больными даже при относительно высокой температуре. Как вы знаете, водяная ванна температурой 40 °С уже ощущается как очень горячая и с трудом переносится организмом. При этом сравнительно легко проходят грязевые процедуры более высокой температуры 44, 46 и даже 49 °С. Эта среда способна длительно удерживать тепло и постепенно в процессе процедуры отдавать его организму больного. Благодаря этому грязи обеспечивают интенсивное и равномерное прогревание тканей в месте их наложения. Высокая температура грязей способна повысить и температуру тела, что, в свою очередь, вызывает изменения в жизненных процессах организма.

2. Механическое воздействие проявляется в виде массирующего эффекта грязи, оказывающейся на поверхности кожи. Особенно сильное влияние оказывается на капиллярные сосуды. При этом кровь перегоняется из капилляров в сосудистое русло, вследствие чего повышается деятельность сердечно-сосудистой системы.

3. Электрическое действие лечебной грязи происходит в результате того, что при контакте тела с грязью возникают токи различного направления. Эти токи проникают в организм человека, доставляя туда ионы калия, брома, йода, кальция, натрия, содержащиеся в грязи.

4. Химическое воздействие заключается в том, что содержащиеся в грязи газы при принятии ванны всасываются в тело и оказывают лечебный эффект.

5. Биологическое действие лечебных грязей заключается в том, что грязь содержит вещество, которое по своим свойствам и действию приравнивается к гормону половых желез типа фолликулина.

В целом грязевые процедуры оказывают рефлекторное и гуморальное влияние на различные органы и системы, осуществляемое через нервную и эндокринную системы. При курсовом лечении происходит суммирование эффекта, благоприятно влияющее на снижение интенсивности патологического процесса в организме. Отмечается седативное, обезболивающее, спазмолитическое действие. Благоприятное влияние оказывает грязелечение на иммунологическую реактивность (т. е. укрепляет защитные силы организма, которые так необходимы для борьбы с болезнью). Оно снижает интенсивность аллергических реакций. В наибольшей степени эффект грязелечения проявляется местно – в очаге поражения и воздействия. Это – противовоспалительное, обезболивающее и рассасывающее действие, улучшение питания и восстановления тканей. Грязелечение рассматривают как один из эффективных методов лечения многих хронических воспалительных заболеваний, в том числе и хронического холецистита.

Лечебные грязи являются природными образованиями различного происхождения, которые представляют собой однородную пластическую массу, обладают высокой теплоемкостью и теплоудерживающей способностью и применяются в нагретом виде для теплолечения. Химический состав лечебных грязей, содержащих большое количество биологически активных веществ минерального и органического происхождения, а также микрофлору, обеспечивает наряду с термическим также и химическое действие этих веществ.

По структуре лечебные грязи это сложная физико-химическая система, состоящая из остова грязи, коллоидного комплекса и грязевого раствора. Остов грязи (его грубодисперсная часть) включает глинистые и известковые частицы, слаборастворимые соли магния и кальция, грубые органические остатки. Остов грязи обеспечивает ее пластичность. Коллоидный комплекс (тонкодисперсная часть) состоит из более мелких частиц, органических и органоминеральных соединений среды, кремниевой кислоты, гидросульфида железа. С коллоидным комплексом связано в основном тепловое действие грязи. Наконец, грязевой раствор, пропитывающий грязь и составляющий от 25 до 97 % от ее массы, состоит из воды и растворенных в ней солей, органических веществ, в том числе гуминовых кислот и газов. С грязевым раствором связано химическое действие.

Главную роль в переработке отмерших животных и растений при формировании грязи играет грязевая микрофлора. Она способствует обогащению грязи сероводородом и придает ей бактерицидные свойства.

Важный компонент грязи – биологически активные вещества, обуславливающие лечебное и физиологическое действие. Например: ферменты, гормоноподобные вещества, биогенные стимуляторы, микроэлементы (медь, йод, молибден, бериллий, цирконий, ванадий, стронций, титан и т. д.). Биогенные стимуляторы образуются в растениях и предохраняют их от заболеваний, это ненасыщенные жирные кислоты – янтарная, муравьиная, соединения железа и серы, гуминовые кислоты, обладающие выраженными стимулирующими

свойствами, а также антибактериальные вещества, произведенные плесенью, бактериями и грибами.

Различные типы лечебных грязей имеют ряд общих физических свойств, в том числе пластичность, которая определяет способность грязи удерживаться на теле. Общими являются и тепловые свойства. Для грязей характерна высокая теплоемкость при относительно низкой теплопроводности и практическом отсутствии теплопередачи. Органические грязи (торфы, сапропели) обладают более высокими тепловыми свойствами, чем минеральные – иловые сульфидные.

По происхождению и физико-химическим свойствам среди видов лечебных грязей различают иловые сульфидные грязи, сапропели, торфяные грязи и сопочные грязи.

Иловые сульфидные грязи представляют собой осадочный ил минеральных (т. е. соляных) водоемов (например, озер, морских лиманов). Они богаты сульфидами железа, содержат их от 0,05 до 0,5 % в виде водорастворимых солей и бедны органическими веществами. Минерализация грязевого состава колеблется от 1 до 350 г/л. Этот вид грязей представляет собой пластическую массу черного или темно-серого цвета, обусловленного присутствием сульфидов железа, с влажностью порядка 40—70 %. Хорошая лечебная грязь не должна содержать песчинок и соринков, заметных на ощупь. Она должна казаться очень нежной, бархатистой, а также она должна хорошо приставать к телу человека, которому проводят процедуру.

Сапропели – это иловые отложения преимущественно органического состава. Содержание органических веществ превышает 10 %. Формируется в пресных или маломинерализованных водоемах, главным образом, озерах. Представляют собой желеобразную пластическую массу с высокой влажностью (65—95 %) и низкой минерализацией грязевого раствора (менее 1 г/л). Цвет этой грязи – буро-серый. Помните о том, что хранить грязь, если вы ее самостоятельно собрали, следует в холщовых мешках.

Торфяные грязи состоят из продуктов неполного распада болотных растений, образуются в условиях избыточного увлажнения и затрудненной аэрации. С лечебной целью применяют торф высокой степени разложения (свыше 40 %). Торфяные грязи имеют черную окраску, высокую пластичность, влажность в пределах 65—85 %. Содержание органических веществ превышает 50 %. Если вы решили самостоятельно собрать торфяную грязь, помните, что делать это следует вдали от города и промышленных заводов. Сняв верхний слой почвы, вы обнаружите (иногда под слоем воды) темно-бурую массу с резким неприятным запахом. Собирать ее рекомендуется в мешок, не забывая при этом отжимать воду. Для хранения торфяную грязь необходимо высушить. Помните, что хранить ее можно не дольше 1 года.

Сопочные грязи являются продуктом деятельности грязевых вулканов, сопков, которые размещаются в молодых складчатых областях в зонах тектонических нарушений, сложенных глинистыми толщами. Это полужидкие глинистые образования, светло-серого цвета, с влажностью 40—60 %, содержанием сульфидов до 0,15 %.

Что же обычно испытывает человек в начале курса грязелечения?

После 2—3 процедур хронический холецистит может обостриться. Считается, что чем резче это обострение, тем большего лечебного эффекта следует ожидать к концу курса и даже спустя несколько месяцев. Это явление называют бальнеореакцией. В ответ на обширные грязевые процедуры организм реагирует мощным всплеском всех своих систем. Если подобное обострение не выходит за рамки внутреннего равновесия – гомеостаза, бальнеореакцию оценивают как физиологическую. При запредельных изменениях, чаще всего у ослабленных, недавно болевших пациентов, возникает патологическая бальнеореакция, сопровождающаяся отрицательными изменениями состояния здоровья.

Для лечения детей есть небольшая особенность – длительность процедур определится соответственно их возрасту и назначается врачом-педиатром.

Грязелечение относится к числу сильно действующих процедур. Благоприятный лечебный эффект может быть достигнут лишь при правильном его применении. Поэтому желательно проводить грязелечение в строгом соответствии с назначениями врача. Продолжительность процедуры и все ее элементы может правильно установить только лечащий врач. Каждый больной различен по возрасту, по состоянию организма, по заболеванию, по течению болезни. Надо помнить, что врач лечит не болезнь, а больного.

Хочется дать вам несколько рекомендаций, тщательно соблюдая которые, вы не навредите своему организму и поправите здоровье своего желчного пузыря.

1. Грязелечение желательно проводить только по назначению врача.
2. Процедура должна проводиться не натощак и не сразу после еды, а через 30—40 мин после легкого завтрака.
3. При появлении нездоровых ощущений (сердцебиения, боли в области сердца, приливе крови к лицу и голове) нужно немедленно ставить об этом в известность врача.
4. Обязательно следует отдыхать по окончании грязевой процедуры и обмывания тела под душем до 30—40 мин. Во время отдыха не читать и не курить.

Желательно избегать всяких охлаждений, учитывая повышенную зябкость и склонность к потению, теплее одеваться в холодное время.

5. Нужно строго проводить назначенные консультации и исследования. Они облегчают выяснение происходящих под влиянием грязелечения изменений в организме, что дает возможность своевременно регулировать прием процедур и достигнуть лучшего лечебного эффекта.

6. После курса грязелечения рекомендуется соблюдать режим в соответствии с указанием врача.

—

Уважаемые читатели, вы обязательно должны знать, что здоровье улучшается постепенно, часто спустя 5—6 недель после проведения лечения.

Возникающая при грязелечении возбудимость кожных сосудов и повышенная потливость делают вас склонными к простуде. Это следует учесть и ввести в повседневную жизнь полезные навыки, приобретенные в момент принятия лечения (занятия физкультурой, обтирания, прогулки на свежем воздухе, рациональное питание и пр.).

В первые дни после лечения рекомендуется избегать физического перенапряжения, больше отдыхать, чтобы дать возможность функциональным системам организма перестроиться на ритм обычной жизни.

Способы грязелечения

Существенное значение в развитии указанных процессов имеют методики грязелечения и состояние реактивности организма при различных заболеваниях. Практически различают общие и местные грязевые аппликации. При холецистите применимы обе методики.

Местные грязевые аппликации накладываются на область правого подреберья по одному из 2 способов.

1. Назначают грязевые аппликации 2—3 дня подряд, 1 день отдыха, температура грязи 46—50 °С, продолжительность – 15 мин, курс лечения 14—16 процедур.

2. Грязевые аппликации назначают через день, продолжительность 10 мин, температура грязи – 38—40 °С, курс 10 процедур.

Также для лечения холецистита можно применять грязевую ванну.

Под влиянием грязевой ванны расширяются мелкие кровеносные сосуды кожи, учащаются пульс и дыхание, усиливается обмен веществ, повышается температура тела и т. д. Все эти явления наступают под влиянием коры головного мозга, куда передается физическое, химическое, температурное действие грязи на нервные окончания, заложенные в коже и в других органах человеческого тела. Этим, однако, не исчерпывается участие коры головного

мозга в процессах, происходящих в организме во время грязелечения. В еще большей мере оно способствует ускорению рассасывания хронических воспалительных процессов, что и обуславливает высокую эффективность этой процедуры при хроническом холецистите. Но следует помнить о том, что грязевые ванны нередко вызывают «купальную реакцию». Она заключается в появлении у больного общей слабости, утомления, сонливости, раздражительности, бессонницы и т. д. Чаше, чем общая, наблюдается местная «очаговая» реакция, выражающаяся в усилении болей в пораженном органе, его припухании, местном повышении температуры, красноте и т. д. Перед началом грязелечения хорошо принять в течение 2 дней по одной пробной ванне (в пределах от 36 до 39 °С). На третий день лучше отдохнуть от процедур, а с четвертого дня приступить к грязелечению.

При общих грязевых ваннах обмазывается грязью все тело больного, за исключением шеи и области сердца.

Если при приеме любых оздоровительных процедур надо обязательно соблюдать предписания врача, то при грязелечении это тем более важно.

Некоторым людям разрешается принимать грязевые ванны 2 дня подряд и отдыхать на третий день, другим грязевые ванны приписывают только через день. В одних случаях на курс лечения назначают 8 или даже 6 грязевых ванн, а в других 14—16. То же относится и к назначению температуры и продолжительности грязевой процедуры. Каждая лишняя минута пребывания в грязевой ванне может быть вредна. Особенно часто страдает при этом сердце. Отрицательные последствия может вызвать и прием грязевых процедур повышенной температуры.

После грязевой процедуры следует принять теплый душ, который смывает грязь. Важно также помнить о том, что после процедуры грязелечения следует лечь в постель и отдыхать как минимум 1—1,5 ч.

Как и к любому другому виду лечения, к грязелечению имеются противопоказания:

- 1) острые воспалительные процессы;
- 2) хронические заболевания в стадии обострения;
- 3) активный туберкулез;
- 4) злокачественные новообразования;
- 5) заболевания сердечно-сосудистой системы с недостаточностью кровообращения II—III степени;
- б) явления гипертиреоза;

7) болезни крови;

8) инфекционные заболевания в острой стадии.

Заключение

И в заключении хочу сказать, что многие не очень серьезно относятся к диагнозу холецистит, мало обращают внимания на первые вестники этого заболевания, по долгу терпят боль, не обращаясь к специалистам. Это не правильно, ведь если вовремя диагностировать и начать лечение можно избежать опасных осложнений. Лучше всего заранее принять комплекс профилактических мероприятий, о которых я говорил в книге.

В ней я постарался доступным языком объяснить, как правильно распознать болезнь, привел очень простые, но эффективные рецепты, которые с легкостью можно использовать без предварительной подготовки и, не имея специальных приспособлений. Думаю, не трудно приготовить себе отвар, настой или настойку, которые окажут пользу и не нанесут вреда. Да и бюджет семьи не особо пострадает, тем более, если вы будете заготавливать материал для лечения самостоятельно.

Наверное, когда вы читали книгу, могло показаться, что невозможно найти времени на такие упражнения, как медитация, но уверяю, что этот метод не только очень полезен и эффективен, но и приятен. Вы сможете ощутить полную свободу, гармонию и счастье.

Так что, уважаемые мои все в ваших руках. Действуйте и будьте здоровы