

**Алевтина Корзунова**  
**Природа, которая лечит: алоэ, каланхоэ, синий йод**

Алевтина Корзунова

**Природа, которая лечит: алоэ,  
каланхоэ, синий йод**



*«Природа, которая лечит: алоэ, каланхоэ, синий йод»: Научная книга; 2013*

**Аннотация**

*Эти растения мы помним с детства: почти у каждой бабушки на подоконнике стояли эти странноватые растения. Сколько детских синяков и ранок, насморков и высыпаний на коже мы вылечили ими. Казалось весь спектр их применения давно уже изучен и разгадан. Оказывается это совсем не так и именно эта книга вам поможет в этом убедиться. Только в ней вы сможете найти и историю этих растений, и правила их выращивания, и использование их в кулинарии и косметологии, а наверное самое главное – это возможности данных растений при лечении многочисленных заболеваний.*

## **Алевтина Корзунова**

### **Природа, которая лечит: алоэ, каланхоэ, синий йод**

#### **Введение**

Здравствуйтесь, мои дорогие читатели. Моя новая книга рассказывает о целительных свойствах алоэ, каланхоэ и йода. Я уже писала о них в предыдущих изданиях, но хочу еще раз напомнить вам об этих лекарствах. У меня накопилось огромное количество новых рецептов, которыми я хочу поделиться с вами.

Алоэ – исключительно неприхотливое растение, хорошо переносящее отсутствие влаги, солнечных лучей, жару и холод. Многие из других известных нам комнатных культур уже давно бы погибли при столь жестких условиях, но алоэ остается зеленым и благополучно продолжает расти. Объясняется это наличием в его экстракте биогенных стимуляторов – веществ, образующихся в тканях алоэ при неблагоприятных условиях (таких как пониженная температура или отсутствие света) и противостоящих процессу гибели клеток самого растения. Таким же благотворным образом эти вещества воздействуют и на человеческий организм – они ускоряют регенеративно-восстановительные процессы в его тканях и оказывают общее биостимулирующее и повышающее иммунитет действие. В медицине используют листья алоэ, которые обычно собирают с конца октября до середины ноября: срезают нижние и средние листья, достигшие длины 15 см.

Каланхоэ весьма необычно. Это одно из немногих лекарственных растений, которые можно выращивать в домашних условиях. Весьма эффектно выглядит каланхоэ и в качестве декоративного украшения вашего дома, ничуть не хуже любого другого цветка.

Красивое растение, тропическое по своему происхождению, – нередкий гость в наших домах. Поскольку оно стало одной из любимых комнатных культур, будет интересно и полезно знать о нем побольше. Называется оно каланхоэ, а самый распространенный вид – каланхоэ перистый.

Листья каланхоэ богаты соком, в котором присутствуют витамин С, микроэлементы, минеральные соли и другие ценные вещества. Сок представляет собой мутноватую жидкость светло-зеленого цвета,пряного запаха и горьковато-кислого вкуса.

Установлено, что сок каланхоэ обладает бактерицидным и бактериостатическим действием в отношении различных групп микробов. Его действие дает просто потрясающий эффект – размножение микробов полностью останавливается, а рана затягивается. Особенно хорошо он уничтожает возбудителей гнойных инфекций – стафилококков и стрептококков, получив поэтому широкое применение при лечении ожогов, трофических язв, гнойных ран, абсцессов, флегмон, гнойничковых заболеваний кожи.

Его рекомендуют применять при образовании пролежней, при трещинах сосков у

кормящих матерей, для лечения афтозных стоматитов и гингивитов. С этой целью его используют в виде примочек и орошений поврежденных участков тканей. Он является хорошим противовоспалительным средством, потому его применяют для полоскания рта при воспалении десен и слизистой оболочки рта, при лечении хронических тонзиллитов. Помогает он и при лечении воспаления век, заболеваниях глаз. Поэтому и называют в народе это растение домашним доктором или комнатным женьшенем. О целебных свойствах синего йода знают многие, я много раз на собственном опыте убеждалась в его чудесной силе. И действительно, обладая противовирусным, антимикробным и антигрибковым эффектом, он помогает побеждать самые серьезные заболевания, против которых даже модные импортные лекарства порой бессильны.

Спиртовые и водные настойки йода каждому из нас известны с детства. Мы применяем их как эффективное антисептическое средство для обработки ран. Но из-за своей токсичности такой йод непригоден для приема внутрь в больших дозах. В отличие от него синий йод нетоксичен, абсолютно безвреден, поэтому принимать его можно без каких-либо нежелательных последствий для организма. Синим йодом лечат дизентерию, стоматит, язву желудка, конъюнктивиты, поносы, колиты, различного рода отравления и ожоги.

Синий йод – это йодированный крахмал, который легко приготовить в домашних условиях. Для этого нужно в 100 мл теплой воды развести 20 г картофельного крахмала, размешать, добавить 20 г сахара и 0,8 г лимонной кислоты. Одновременно с этим вскипятить 300 г воды и влить полученный раствор крахмала. Смесь размешать, охладить и добавить 2 ч. л. 5 %-ного спиртового раствора йода, после чего она окрасится в синий цвет. Таким образом вы получите синий йод, или йодистый крахмал. Наиболее полное описание лечебных свойств синего йода дал В. Мохнач. Он впервые опробовал этот препарат на себе, когда заболел тяжелой формой бактериальной дизентерии, а в 1950-х гг. в медицинских учреждениях Ленинграда было проверено действие препарата на большой группе больных дизентерией, колитами и энтероколитами. У больных, принимавших синий йод, стул приходил в норму в первые 5 дней после начала лечения. Сейчас синий йод успешно применяется для профилактики и лечения многих заболеваний. С его помощью вы сможете укрепить здоровье, повысить жизненный тонус и сохранить хорошее настроение.

## **Глава 1. Чего мы не знаем об алоэ, каланхоэ и синем йоде**

### **Доктор на подоконнике – алоэ**

Но на своей родине – в африканской пустыне – это вечнозеленое шестиметровое, похожее на дерево растение цветет и плодоносит ежегодно. Глубоко уходящие под землю корни и большие сочные листья, хорошо сохраняющие влагу, помогают алоэ существовать в климатических условиях пустыни. Теплолюбивому растению в России просто не хватает тепла и света, столетник практически не цветет и имеет более чем скромные (по сравнению с африканским) размеры, редко достигая 80 см в высоту. Но все же столетник сохранил все свои лекарственные свойства. Еще древние арабы заметили целительное действие, оказываемое алоэ на человеческий организм.

Совершая долгие переходы по пустыне, люди и животные вынуждены были подолгу обходиться скудной пищей. Истощенные жарой и усталостью, они легко подвергались болезням, вызванным многочисленными инфекциями. Потребляя простую грубую пищу, караванщики страдали кишечными расстройствами и болями в желудке. Сухой и горячий ветер неблагоприятно действовал на кожу, а ослабленный организм с пониженной регенеративной

функцией превращал небольшие порезы и ссадины в незаживающие язвы. Но алоэ издревле помогало переносить тяготы и лишения кочевой жизни. Недаром оно считалось у арабов символом терпения. Из-за целебных свойств алоэ использовали как магическое растение при совершении ритуалов исцеления чаще всего в составе курений.

Неизвестно, кто из колдунов древней Африки впервые заметил способность листьев алоэ придавать силы и возвращать здоровье заболевшему человеку, но растение стали добавлять в пищу и питье воинов, совершавших длительные переходы, участвовавших в многочисленных стычках и битвах. Быстрее заживали раны, которые еще недавно считались смертельными, и суровые песчаные бури не так сильно изматывали людей в пути. Алоэ ценилось как спасительное противоядие от ран, оставляемых отравленными стрелами, – у каждого воина хранился состав, приготовленный собственноручно под присмотром лекаря. Арабские женщины считали алоэ растением, способствующим зачатию и придающим силы только что появившемуся на свет ребенку. Старикам колдуны-целители предлагали снадобье из сока алоэ и молодого вина – считалось, что действие напитка продлевает жизнь и оживляет кровь самому глубокому старцу.

Знаменитый Ибн Сина (Авиценна) упоминает алоэ как мощное средство против песчаной лихорадки – состояния, часто возникавшего у ослабленных голодом и обезвоживанием путешественников, когда под воздействием палящих солнечных лучей и сухого ветра организм терял способность к нормальному теплообмену и получал тепловой удар. У человека повышалась температура и совершенно прекращалось потоотделение. Продолжая находиться под солнцем, несчастный быстро терял сознание и умирал от дальнейшего повышения температуры до смертельных пределов (41–42 °С) когда начинается свертывание белков в крови.

Авиценна советовал при надвигающихся признаках лихорадки пить свежий сок алоэ, разведенный водой, состав помогал переносить самые тяжелые переходы сильно ослабленным, раненым воинам. Свежее алоэ он считал полезным при снижении аппетита и упадке сил, когда сильно истощенный человек становился уже равнодушен к пище.

Другой автор средневековых медицинских трактатов – Мухаммед Ширази – представлял алоэ как растение, способное очищать кожу от струпьев и нагноений, часто сопровождавших инфекционные заболевания. Ткань, смоченную соком молодых листьев, прикладывали к больным местам на теле – и довольно часто наступало облегчение. Действительно, сок обладает выраженным антимикробным действием, а если учесть, что в те времена не существовало антибиотиков, то алоэ оставался, пожалуй, единственно эффективным средством лечения такого рода болезней. У Ширази алоэ часто упоминалось как средство для возвращения пожилым людям мужской силы и способности к полноценному зачатию детей. Он советовал всем, кто хотел вновь почувствовать себя мужчиной, в течение полугода жевать кусочки листьев алоэ. Как свидетельствуют книги тех лет, стареющие паши, обладавшие, как известно, завидными гаремами, широко пользовались рекомендациями лекаря и щедро награждали мудрого Ширази, что говорит об успешных результатах лечения.

В наше время алоэ считается одним из важнейших препаратов в лечении всех видов импотенции, поскольку эффективно восстанавливает циркуляцию крови в кавернозных телах и обладает не очень сильной, но устойчивой способностью повышать выработку мужских половых гормонов. В Средние века в Азии существовал своеобразный обычай – лекарь жил до тех пор, пока был жив его шах, после смерти шаха – не важно, отчего, – впадшему в немилость врачу публично отрубали голову. Большинство известных нам арабских врачей спокойно умерли своей смертью в почете и уважении.

Негры – аборигены Южной Африки, откуда родом алоэ, – приписывали ему способность

влиять на их жизнь. Колдуны в племенах считали, что каждое рождение ребенка сопровождается появлением нового побега на алоэ, достигающего в Южной Африке поистине гигантских размеров – около 6–8 м. Во время появления ребенка на свет алоэ пополнялось новой молодой веточкой, символизовавшей начало новой жизни.

Согласитесь, что, глядя на скромные кустики нашего домашнего алоэ, трудно представить себе растение подобной величины. Неудивительно, что в Африке его наделяли магическими свойствами, тем более что алоэ растет там почти повсеместно.

Романтично, не так ли? Попробуем взглянуть на необычное растение глазами современного человека, пытающегося во всем найти зерно истины либо поднять на смех непонятное верование. Оказывается, в самом поверье темных туземцев существует вполне реальный смысл. Алоэ обладает высокой чувствительностью к присутствию биополей любого живого организма: от домашнего животного до экстрасенса, несущего мощные энергетические потоки. Более того, скромное растение на нашей кухне служит своеобразным ретранслятором лунной активности, поскольку ему присуща четкая закономерность в количестве образующихся в листьях активных биостимулирующих веществ в зависимости от лунного календаря. Во время океанских приливов алоэ обладает наибольшим их числом (например, некоторые ферменты присутствуют в составе сока алоэ в период прилива в количестве, превышающем обычное более чем в... 360 раз!). Растущие вокруг алоэ растения не так сильно страдают от недостатка влаги, как те, что не соседствуют с ним. Алоэ также отчетливо влияет на потребление другими растениями минеральных и питательных компонентов из почвы – в его присутствии они сохраняют свою жизнедеятельность при низком уровне поступления в свои клетки необходимых веществ. Не секрет, что многие комнатные растения великолепно чувствуют настроение окружающих людей. В домах, где постоянно присутствует агрессия, комнатные цветы долго не живут, а если и продолжают как-то существовать, то превращаются в ослабленные, почти безжизненные растения, редко цветущие и едва достигающие половины присущей им величины.

Алоэ – единственная из культур, не подверженная пагубному влиянию наших страстей. Продолжая расти и развиваться среди потока негативных эмоций, алоэ в этих случаях почти перестает обладать целительной силой – настолько снижается в его клетках синтез всех свойственных ему лечебных веществ. Проще говоря, алоэ отказывается помогать плохим людям, и в этом – проявление неразрывной связи человека и живой природы. В африканской пустыне Карру у алоэ нежелательных соседей нет, а местные жители настолько близки к окружающей природе, что сами являются ее неотъемлемой частью, как солнце или дикие животные. Африканские маги и врачеватели обладают еще не изученными до конца способностями к установлению контакта с биоритмами животных и растений – вельд никогда не убьет ребенка-аборигена. Представляете, насколько могущественным может быть опытный колдун, в совершенстве знающий древние секреты, передающиеся из поколения в поколение с самого зарождения племен? В почти первобытной африканской культуре большинство обрядов, так или иначе связанных со значительными событиями в жизни племени, появилось как естественное продолжение законов окружающей природы (например, посвящение мальчиков в мужчин или ношение женщинами множества металлических колец на шее). Европейцам подобные обычаи кажутся абсурдными, но при вдумчивом и беспристрастном изучении всегда найдется простая и на удивление ясная причина их возникновения в жизни племени. Возможно, что и алоэ, наделенное мистическими чертами, – такая же реальность на Земле, как и Стоунхендж в Ирландии или необъяснимая смерть грабителей усыпальниц египетских фараонов. Тайны, связанные с ними, не поддаются окончательному пониманию, но существуют, несмотря на наши попытки превратить феномены древности в сказку. Некоторые

племена Южной Америки также считают алоэ священным деревом. Поскольку на территории Южной Америки древовидное алоэ растет в диком виде, оно стало объектом исследования древних туземцев, которые, найдя практическое применение этому растению, признали его священным. Культ алоэ сформировался прежде всего потому, что растению нашли практическое применение. Исследователям не раз приходилось наблюдать, как туземцы изготавливают из алоэ мазь для заживления ран. Трудно судить, как сформировался сам культ растения, поскольку прошло много времени и многое позабыто. Остались только внешние признаки, по которым можно судить, что культ алоэ существовал несколько сотен лет назад, когда Колумб еще не открыл Америку. Индейцы Южной Америки хорошо знали и употребляли алоэ для заживления ран, полученных в битве или на охоте, когда никакие другие средства им еще не были известны. Но на этом область применения алоэ не заканчивалась: сохранились сведения о том, что алоэ входило в состав магического напитка, употреблявшегося во время сеансов «очищения» от той или иной болезни, проводимых местными колдунами. Готовили чудодейственный напиток так.

Колдун находил подходящее дерево алоэ, которое, по его мнению, пригодно для изгнания злого духа. Растение вырывалось вместе с корнями, из него выдавливался сок в небольшую бутылку, изготовленную, как правило, из тыквы. В сок алоэ добавлялись вещества (некоторые из них обладают наркотическим действием), которые, по мнению туземцев, усиливали действие напитка, делая его священным. Сосуд герметично закрывали и помещали в проточную воду. Через несколько дней снадобье считалось готовым.

Церемония очищения «священным напитком» начиналась с вознесения хвалы богам, которые подарили человеку чудодейственное средство от всех болезней. Ритуальные танцы сопровождались песнями о том, как дарованный эликсир изгоняет злых духов. Неизвестно, какие еще компоненты присутствовали в том напитке, но состояние глубокого транса, в который впадали «излечиваемые», продолжалось около 14 дней. С точки зрения цивилизованного человека нельзя вынести такое «излечение», поскольку употребление этого состава в сочетании с жарким климатом приводило к полному обезвоживанию организма, сопровождавшемуся галлюцинациями и потерей рассудка. Дальнейшая судьба принявшего напиток оказывалась двоякой: либо воин навсегда сходил с ума и оставался на попечении общины, либо он выживал и сохранял свое, к тому времени уже относительное, психическое здоровье.

Подобные жестокие ритуалы проводились нечасто, в основном с теми заболевшими соплеменниками, которые, по мнению мага, уже не могли выздороветь сами – именно для них он и приберегал наиболее действенное средство. Во всяком случае кончина этого человека была незаметной и безболезненной – в этом проявлялся своеобразный гуманизм, присущий всем полудиким цивилизациям.

Многим туземцам удавалось излечиться с помощью «священного дерева», поэтому они относились к нему очень благоговейно, передавая рецепт из поколения в поколение. Впрочем, этот чудесный состав применяли не только для лечения. По мнению туземцев, злой дух вселяется в некоторых людей и вынуждает их совершать преступления. Разоблачением преступников занимались те же местные колдуны, как наиболее просвещенные в племени люди. В пример можно привести один из случаев, когда хитроватый колдун заставил жевать подозреваемых листья маниоки. Неожиданно он попросил выплюнуть пережеванную массу на землю. У одного из туземцев, который подозревался в совершении преступления, она не была смочена слюной, и по этому признаку колдун сделал вывод, что некий злой дух завладел человеком. Однако туземцы не торопились наказывать виноватого. Они считали, что достаточно изгнать злого духа. Такой вывод не покажется странным, если учесть, что племена

часто воюют между собой и каждый молодой и сильный мужчина всегда нужен племени.

Изгнание духа проводилось тем же несложным способом – употреблением смеси алоэ и галлюциногенных компонентов, добытых магом из одному ему ведомых растений. Подозреваемого в одержимости злым духом оставляли посреди пустынного участка бескрайних джунглей. Предварительно он должен был выпить изготовленный состав, дабы «враг» почувствовал себя неуютно в его теле и попытался исчезнуть. Чтобы дух не вселился в кого-нибудь другого, все племя удалялось на значительное расстояние, а испытуемый начинал страдать жуткими видениями, впадая в состояние транса. Обычно снедаемые любопытством соплеменники через некоторое время возвращались и находили либо мертвое тело, либо безумца, блуждающего среди зарослей и оглашающего джунгли бессмысленным смехом. Впрочем, некоторые проходили это испытание без каких-либо последствий для здоровья и психики, чем и вызывали почет и уважение членов племени, еще не испытывавших на себе действие снадобья. Образ алоэ постепенно украшался легендами, в которых описывались его магические свойства. Может быть, именно поэтому туземцы старались не уничтожать растение и в случае необходимости пользовались услугами колдуна, который и добавлял алоэ в свои разнообразные смеси.

Туземцы не отличались развитой письменностью, однако гадальные кости, расписанные ритуальными символами и применявшиеся для предсказания судьбы (удачи на войне или на охоте), как правило, имели символическое изображение алоэ в виде трехлистного кустика. Этот знак, по мнению туземцев, обозначил жизненную энергию, которая бессмертна, а смерть или рождение человека (животного) являлись всего лишь перемещением, новым воплощением этой энергии.

Наблюдая за животными, инстинктивно находящими полезные растения, люди обратили внимание, что многие из них охотно ели веточки алоэ, излечиваясь таким способом от многочисленных заболеваний. Особо почитаемым в Древнем Египте кошкам специально собирали молодые побеги алоэ, считавшегося к тому же у египтян символом вечности и обновления. Об алоэ сохранилось немало упоминаний на ассирийских клинописных табличках – самой древней библиотеке мира. Таблички ясно дают понять, что лечебные особенности алоэ были известны в самом начале исторического периода, который мы называем «до нашей эры». По-видимому, алоэ является одним из самых первых (открытых человеком) лекарственных растений. Вообще нужно отметить, что в древний период человеческой истории были собраны глобальные знания о лекарственных растениях, и то, что открыто нами, современными людьми, является лишь ничтожной частью накопленных до нас знаний.

Гиппократ оставил около 200 рецептов применения алоэ, а Гален впервые описал технику приготовления алоэ в настойках и отварах. На Руси алоэ впервые было описано в XVI в. на страницах «Изборника Святослава», где приводились общедоступные рецепты по изготовлению лекарственных смесей, содержащих разные формы алоэ.

Однако алоэ пришло в Россию именно из Африки и продолжает творить чудеса. В наше время еще не создан препарат, способный соперничать с натуральным соком алоэ в умении возвращать жизненные силы поврежденным клеткам и тканям. Медицина использует сходные по принципу действия лекарства натурального происхождения, но в их применении имеется гораздо больше противопоказаний, чем у алоэ. Алоэ – исключительно неприхотливое растение, хорошо переносящее отсутствие влаги, солнечных лучей, жару и холод. Многие из других, известных нам комнатных культур уже давно бы погибли при столь жестких условиях, но алоэ остается зеленым и благополучно продолжает расти. Объясняется это наличием в его экстракте биогенных стимуляторов – веществ, образующихся в тканях алоэ при неблагоприятных условиях (таких, как пониженная температура или отсутствие света) и противостоящих

процессу гибели клеток самого растения. Таким же благотворным образом эти вещества воздействуют и на человеческий организм – они ускоряют регенеративно-восстановительные процессы в его тканях, оказывают общее биостимулирующее действие и повышают иммунитет. В медицине используют листья алоэ, которые обычно собирают с конца октября до середины ноября: срезают нижние и средние листья, достигшие в длину 15 см.

Алоэ – древовидное многолетнее травянистое растение, очень сочное, достигающее 60 – 100 см в высоту. Корень алоэ длинный, ветвистый и прямой. Стебель растения слегка мясистый, сочный, зеленого цвета, гладкий и прямостоячий. Листья алоэ, довольно мясистые и сочные, растут очередно, сближенно, линейно-ланцетовидные, имеют заостренную верхушку и зубчатый край. Это цветущее растение. Его цветки беловато-зеленого цвета с красным отгибом зубцов околоцветника. Околоцветник простой, состоящий из шести лепестков, сростнолистный. Плод алоэ представляет собой коробочку. Комнатное алоэ, часто выращиваемое как декоративное растение, цветет очень редко или вообще не цветет.

В качестве лекарственного сырья используют листья алоэ. Из листьев алоэ получают различные препараты, применяемые при многих болезнях, из них делают мази, сиропы, сабур, таблетки, экстракт и т. д.

В алоэ содержится много полезных веществ, позволяющих широко применять это растение в медицине. Помимо готовых препаратов, можно применять и непосредственно листья алоэ, которые в зависимости от болезни обрабатывают различными способами, добавляя нужные компоненты. Используют также и свежий сок из листьев, полученный в домашних условиях.

Издавна в медицинской практике известен такой препарат, как сабур, в виде порошка или затвердевших кусков темно-коричневого цвета. Это выпаренный, сгущенный и затвердевший сок листьев алоэ, содержащий антрагликозиды, которые отщепляют в щелочной среде кишечника алоэ-эмодин, благодаря чему сабур обладает слабительным действием. Сироп алоэ с железом используют для стимуляции кроветворения. А сок листьев оказывает бактериостатическое и бактерицидное действие в отношении таких микробов, как стафилококки, стрептококки, брюшнотифозная палочка, коринебактерии дифтерии, шигеллы. Препараты из листьев алоэ наиболее хорошо изучены по сравнению с другими растительными биостимуляторами. Они широко применяются и относятся к одним из наиболее доступных. Их используют при различных заболеваниях глаз: при кератитах, иритах, помутнениях стекловидного тела, пигментных ретинитах, миопических хориоретинопатиях, прогрессирующей близорукости, атрофии зрительного нерва, блефаритах, конъюнктивитах, туберкулезно-аллергических кератитах.

Экстракт алоэ эффективен при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки как средство неспецифической стимуляции.

Применяют экстракт в виде подкожных инъекций.

Его назначают также больным очаговым туберкулезом легких и бронхиальной астмой.

При вялотекущих с замедленным разрешением острых и хронических пневмониях, с отсутствием лейкоцитоза, при сниженном содержании лизоцима и подавлении фагоцитоза с целью биостимуляции назначают инъекции алоэ.

Экстракт алоэ хорошо действует на больных с признаками легочного сердца.

У них улучшается сократительная функция миокарда, особенно в фазе изометрического сокращения.

Инъекции из экстракта алоэ применяют также и для профилактики недостаточности кровообращения у больных с неспецифическими заболеваниями легких.

Алоэ полезно после длительного введения антибиотиков, в период восстановления после



тяжелых заболеваний для повышения неспецифической сопротивляемости организма, а также при вялотекущих воспалительных процессах женской половой сферы.

Экстракт алоэ хорошо помогает при хронических фарингитах, парестезиях глотки.

Алоэ используют для лечения больных псориазом, но в комплексном лечении, а также для лечения больных красной волчанкой, при туберкулезных язвах кожи и гортани, при трофических язвах кожи, рубцовых изменениях, склеродермии, воспалительных заболеваниях периферической нервной системы.

## Целительный каланхоэ

Каланхоэ весьма необычна. Это одно из немногих лекарственных растений, которые можно выращивать в домашних условиях. Весьма эффектно выглядит каланхоэ и в качестве декоративного украшения вашего дома, оно ничуть не хуже любого другого цветка.

Родина каланхоэ – теплые тропики Южной Африки, остров Мадагаскар. Встречается оно и в Азии. Кстати, ботаники до сих пор не могут прийти к единому мнению, каким образом это растение появилось на территории нашей страны.

Первые упоминания о растении встречаются в полуистлевших записях о лекарственных растениях, датированных началом XVIII в. Они подвели ученых к мысли о том, что цветок каланхоэ завезли в Россию купцы. Кстати, один из них записал в корабельном журнале очень интересную историю исцеления русского моряка, заболевшего редкой формой тропической лихорадки. Моряка сняли с корабля на одном из островов близ берегов Южной Африки и оставили на попечение местных жителей. Через месяц на борт корабля, нагруженного различным товаром, поднялся совершенно здоровый человек. Его карманы были набиты толстокожими листочками, которые моряк жевал и называл их «каланх», что в переводе с языка туземцев означает не что иное, как «здоровье». Возможно, именно эта история и послужила началом новой жизни удивительного растения, только уже не в тропиках, а на территории нашей страны.

Каланхоэ относится к роду тропических суккулентных (т. е. сочных) растений из семейства толстянковых. В России давно известны «родственники» каланхоэ, т. е. суккуленты, более приспособленные к нашим климатическим условиям: молодило, родиола, очиток. Но в отличие от каланхоэ ни одно из перечисленных растений не обладает таким количеством лекарственных свойств.

Каланхоэ успешно разводят в оранжереях и домашних условиях. Только, наверное, мало кому известно, что в действительности существует более 100 видов этого растения. И лишь один – бриофиллум – считается лекарственным и декоративным. Остальные виды только внешне напоминают каланхоэ лекарственное. Именно поэтому по поводу растения так часто возникают споры, действительно ли растение обладает целебными свойствами.

Иногда домохозяйки выращивают совсем другой вид каланхоэ и, пребывая в полном неведении, закапывают в носики своих чад совершенно бесполезный сок. Вреда от этого, конечно, не будет, поскольку каланхоэ не относится к числу ядовитых растений, некоторые из них даже имеют приятный вкус, и их употребляют в пищу. Но если вы решили вырастить лекарственное каланхоэ, необходимо знать, что единственный вид, который не только украсит ваш дом, но и поможет при первых признаках простуды и других заболеваниях, – это каланхоэ перистое. Такое название растение получило благодаря своим листьям, напоминающим перья.

У каланхоэ лекарственного (перистого) толстый мясистый стебель и такие же листья, заостренные на концах. По краю листа проходит дорожка мелких каплевидных отростков, наполненных влагой. Здоровое каланхоэ должно быть насыщенного светло-зеленого цвета. На

месте обрыва стебля или листа мгновенно скапливается большое количество влаги – сока растения. В домашних условиях каланхоэ обычно вырастает до 35–50 см. Но в оранжереях, где создаются особые условия, растение может вырасти значительно выше и стать крупнее.

Своей особенностью накапливать влагу каланхоэ обязано особой структуре водоносной ткани, отвечающей за распределение жидкости. Стебли и листья покрывает толстая пленка из водонепроницаемого вещества, не дающая влаге испаряться. Такая особенность позволяет растению выживать в периоды тропической засухи. Кстати, стойкость к процессам испарения влаги с большим успехом использовали в африканских племенах – сочными побегами каланхоэ можно было утолять жажду. Некоторые разновидности каланхоэ имеют приятный, чуть кисловатый вкус. Такой сок мог поддержать силы уставшего путника. В племенах всегда использовали и целительные свойства каланхоэ. Чтобы палящий зной и горячий ветер не иссушал кожу, люди натирали тело соком растения.

Увлажняющие свойства каланхоэ широко используются в современной косметологии. Из экстрактов его сока изготавливаются некоторые виды увлажняющих кремов, лосьонов и тоников для тела и лица. В современной медицине используют не только его увлажняющие свойства. Издавна известно его противомикробное действие. В племенах Южной Африки сок каланхоэ широко используется при лечении различных кожных заболеваний. Аборигены делали небольшое углубление в земле и выкладывали его плотными листьями или камнями, затем заполняли соком каланхоэ. Больного помещали на несколько часов в подобную ванну. После трех процедур тело очищалось полностью.

Великолепный результат дает лечение соком каланхоэ различных порезов и ссадин, особенно на вялой, с ослабленной регенеративной функцией коже. Во время длительных походов путешественники часто прибегали к помощи каланхоэ. Им можно было не только утолить жажду. Мясистой мякотью (за неимением воды) чистоплотные европейцы протирали руки перед едой. Соком каланхоэ смачивали мозоли, мякоть растения прикладывали к гнойным незаживающим ранам. Листочки каланхоэ жевали при первых признаках недомогания. Словом, бактерицидные свойства растения общеизвестны. Кстати, именно эту особенность используют в современной фармакологии при изготовлении различных антимикробных препаратов. Известно, что древние жрецы использовали растение при различных обрядах. Листок каланхоэ считался у аборигенов символом живительных сил природы. В периоды засухи листья измельчали, растирали в порошок и использовали в качестве одного из компонентов ритуального курения. Считалось, что после обряда курения каланхоэ обязательно должен начаться дождь.

Для поддержания сил жрецы давали больным напитки, приготовленные по особому рецепту. Одним из основных компонентов таких напитков был сок каланхоэ. Применяли листья и для приготовления пищи. Словом, каланхоэ довольно популярен на своей родине. Но и в нашей стране многие знают о его лекарственных свойствах. Например, многие предпочитают использовать при простудных заболеваниях сок каланхоэ, а не алоэ, отличающегося резким горьковатым вкусом. Сок каланхоэ несколько кисловат, и его легко переносят все дети. Его совсем не нужно смешивать с медом, чтобы уговорить ребенка проглотить состав. Каланхоэ настолько приятен на вкус, что многие с удовольствием принимают лекарство.

Учитывая повышенную чувствительность многих людей к антибиотикам, каланхоэ следует придать особое значение. Чтобы избежать аллергических проявлений, лучше применять сок каланхоэ на ранних стадиях заболевания. Тем, кто решил лечиться соком каланхоэ, не остается ничего иного, как вырастить это растение дома. Поскольку растение это тропическое, можно сделать вывод, что оно любит тепло и свет. Поставьте горшок с цветком на южной стороне комнаты или там, где больше света. Кстати, вопреки сложившемуся мнению

вырастить каланхоэ совсем несложно: достаточно взять маленький отросток, растущий рядом с материнским стеблем – детку. Детки мало напоминают взрослое растение не только своими крохотными размерами. В отличие от своего родителя молодая поросль имеет листочки круглой или овальной формы. Чаще всего на тоненьком стебельке растет буквально 1–2 круглых листочка. На молодых листиках нет каплевидных отросточков, как на взрослом растении.

Детки появляются и у достаточно молодого растения. Если ваш цветок вырос примерно до 10–15 см и обзавелся достаточно плотным стеблем и толстыми листочками, иными словами, вошел в силу, можете ожидать потомства – маленьких ростков. Молодые ростки легко и быстро укореняются, поскольку под крохотным стебельком висят тончайшие корневые ниточки. Когда молодой росток достигнет 1–1,5 см, его можно осторожно извлечь из земли и высадить в отдельный горшок. Адаптационный период у молодого растения происходит очень легко. Уже через неделю-другую вы заметите, что маленькое каланхоэ подросло. Первые 2–3 недели только что укоренившееся растение нужно поливать немного чаще, чем взрослое, – 3 раза в неделю небольшими порциями. Взрослое растение поливают 1–2 раза в неделю. Помните, что каланхоэ накапливает влагу в своих стеблях и поливать слишком обильно его не следует.

Многие ошибочно причисляют каланхоэ к нецветущим растениям, хотя таких не существует. На своей родине каланхоэ цветет в конце лета или начале осени. В это время на нем появляются душистые цветы. Если сумеете создать питомцу такие же условия, в которых он жил у себя на родине, он непременно порадует вас пышным цветением. Но даже если этого не случится, ни в коем случае не отчаивайтесь, ведь на лечебные свойства отсутствие цветов не влияет.

Кстати, выращивать каланхоэ у себя дома полезно не только потому, что им можно лечиться. Оказывается, каланхоэ поглощает все вредные излучения, в изобилии скапливающиеся в наших квартирах в результате пользования электробытовой техникой. Особенно полезно ставить горшочки с каланхоэ рядом с телевизором. Поглощая все вредные излучения, растение обратно их не выпускает благодаря особому веществу, которое покрывает его и не позволяет испаряться влаге.

Это красивое растение – нередкий гость в наших домах. Поскольку оно стало одной из любимых комнатных культур, будет интересно и полезно знать о нем побольше. Самый распространенный вид каланхоэ – каланхоэ перистое. Листья каланхоэ богаты соком, в котором присутствуют витамин С, микроэлементы, минеральные соли и другие ценные вещества. Сок представляет собой мутноватую жидкость светло-зеленого цвета, пряного запаха и горьковато-кислого вкуса.

Установлено, что сок каланхоэ обладает бактерицидным и бактериостатическим действием в отношении различных групп микробов. Его действие дает просто потрясающий эффект: размножение микробов полностью останавливается, а рана затягивается. Особенно хорошо оно уничтожает возбудителей гнойных инфекций – стафилококков и стрептококков, поэтому получило широкое применение при лечении ожогов, трофических язв, гнойных ран, абсцессов, флегмон, гнойничковых заболеваний кожи.

Его рекомендуют применять при образовании пролежней, при трещинах сосков у кормящих матерей, для лечения афтозных стоматитов и гингивитов. С этой целью его используют в виде примочек и орошений поврежденных участков тканей. Оно является хорошим противовоспалительным средством, поэтому его применяют для полоскания рта при воспалении десен и слизистой оболочки рта, при лечении хронических тонзиллитов. Помогает оно и при лечении воспаления век, заболеваниях глаз. Вот почему и называют в народе это растение домашним доктором или комнатным женьшенем.

За последние 3–4 десятка лет интерес к каланхоэ заметно возрос. Связано это с тем, что препараты на его основе оказались весьма эффективными при лечении длительно не заживающих ран и язв. Особенно же широкую популярность как лекарственное средство с широким спектром действия растение получило после выхода в свет научных работ нашего соотечественника Владимира Петровича Филатова. Он объяснил действие этого растения биогенными стимуляторами, которые образуются в срезанных листьях, выдержанных в темноте 12 суток при пониженной температуре воздуха: от +4 до – 8 °С. Биостимуляторы согласно В. П. Филатову усиливают обмен веществ в тканях и повышают сопротивление организма вредным болезнетворным факторам.

Теория В. П. Филатова подтверждена многочисленными экспериментами и клиническими наблюдениями в лечебных заведениях, и сегодня предложения академика по использованию каланхоэ в лечебной практике получили широкое распространение как метод тканевой терапии. Особенно эффективным он оказался при глазных заболеваниях. Успешно применяется также при анемиях, бронхиальной астме, хронических гастритах, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки и ряде других заболеваний, то есть в случаях, когда необходимо повысить защитные силы организма.

Фармацевтические препараты из каланхоэ используются для предотвращения воспалительных процессов в кишечнике при инфекционных заболеваниях почек и воспалениях слизистой оболочки глаз. Поскольку листья каланхоэ богаты витаминами, минеральными веществами, ферментами и активными белками, в народной медицине они используются как дезинфицирующее и бактерицидное средство. Они помогают от различных сыпей, юношеских угрей, некоторых видов грибковых заболеваний и даже от чешуйчатого лишая, быстро заживляют ранки, в том числе возникающие при варикозном расширении вен.

Химический состав каланхоэ пока еще изучен недостаточно хорошо. Но даже из того, что уже известно, можно понять, что каланхоэ в какой-то степени уникален. Ученые обнаружили, что в соке листьев и стеблей содержится до 40 % полисахаридов, есть катехины, незначительное количество дубильных веществ, ферменты (например, дегидраза яблочной кислоты и карбоксилаза щавелевой и уксусной кислот), органические кислоты (яблочная, уксусная, лимонная, щавелевая, изолимонная и др.), аскорбиновая кислота и микроэлементы, а также минеральные соли и флавоноиды, из которых выделен биозид теалин. Ученые из Киевского медицинского института, исследовавшие фармакологические свойства каланхоэ перистого, разработали препараты из его сока. Для получения этих препаратов каланхоэ перистое выращивают в промышленных масштабах.

### **Синий йод – панацея от всех болезней**

Йод был открыт в 1812 г. французским химиком Бернаром Куртуа путем обработки серной кислотой золы морских водорослей. Об этом он сообщил своим друзьям Дезорму и Клеману, которые в конце 1813 г. сделали во Французской академии доклад об открытии нового элемента. Вскоре новый элемент был подробно изучен английским химиком Г. Дэви и французским ученым Ж. Гей-Люссаком. Они установили, что по своим химическим свойствам йод сходен с хлором. Ж. Гей-Люссак дал новому элементу название «йод» за фиолетовый цвет его паров (от греч. *iodes* – «фиолетовый»).

Но некоторые уверяют, что на самом деле йод назвали йодом совсем по другой причине: в древнееврейском алфавите буква «йод» – символ духовного пространства и абсолютной святости, из которого берет начало бытие со способностью к пониманию и уверенностью в собственных силах. Что это? Удивительное совпадение или обыкновенное чудо? В любом

случае без йода, действительно, не может быть и речи об интеллекте и физической силе.

С тех пор появилось множество работ, посвященных изучению этого химического элемента. Особое значение имели исследования французского химика Шатена, который доказал, что йод в небольшом количестве содержится почти во всех природных телах планеты: в воде, почвах, минералах, растениях, животных. На основании присутствия йода в дождевой воде и росе был сделан вывод о том, что он находится и в атмосфере.

Там, где по какой-либо причине йод встречается редко, резко возрастает численность людей с зобом, глухотой, слабоумием. Парадоксально, но факт: в центре Европы (во французской Швейцарии) в XVIII в. целые деревни были населены «угодными Богу существами». Причем юродивых было так много, что в армии служить было практически некому. По этой причине Наполеону Бонапарту пришлось взять на себя необычную миссию и стать первым государственным деятелем, который приказал систематически исследовать зоб у своих подданных. Кстати, в это же время у полководца возникли крупные проблемы на военных заводах, где для производства пороха из сгнивших морских водорослей вываривали селитру: там на стенках котлов оседала какая-то накипь. Она разъедала металл, и котлы приходили в негодность. В обоих случаях могущественному императору «вредил»... йод! Время шло. И уже со второй половины XIX в. йод стал использоваться как антисептик при любых операциях: от удаления зуба до ампутации конечности. Это сократило летальность операций до 20 % – число, которое поражало воображение хирургов, не привыкших обходиться без послеоперационных осложнений. В 1883 г. швейцарский хирург Т. Кохер обратил внимание на развитие признаков кретинизма (отставание психического и физического развития) после удаления щитовидной железы, ведущей к появлению зоба. Но предположение о взаимосвязи между йодом и возникновением зоба не воспринималось всерьез до тех пор, пока в 1896 г. Бауманн не обнаружил йод в ткани щитовидной железы. Йод – крайне редкий элемент, но в то же время присутствует всюду. «Нет ничего в окружающем нас мире, где тончайшие методы анализа в конце концов не открыли бы несколько атомов йода. Все пронизано йодом: твердая земля, горные породы и даже самые чистые кристаллы прозрачного горного хрусталя или исландского шпата содержат в себе довольно много атомов йода», – сказал А. Е. Ферсмани назвал йод «элементом со сказочными свойствами».

В среде, насыщенной йодом, наблюдаются совершенно необычные формы жизни животных и растений. Так, например, позвоночные, обитающие в океане, имеют рекордный вес и высокую продолжительность жизни. Бювал (или голубой кит) – самое крупное животное нашей планеты: длина его 30 м и вес 150 т. Взрослый кит питается морским крилем и планктоном, содержащим йод.

Долголетием и огромным весом отличаются морские черепахи и другие представители фауны моря.

В королевском саду океанского острова Тонга в 1992 г. скончалась знатная черепаха, которая была подарена королю этих островов в 1777 г. Джеймсом

Куком. Крокодилы и черепахи живут по 2–3 столетия.

В то же время их собратья ящерицы, живущие в среде, не насыщенной йодом, отличаются по размерам и по возрасту. Максимальный возраст ящерицы – всего 2–3 десятилетия.

Аналогичные явления наблюдаются и в растительном мире. В приморских областях высота хлебных злаков достигает 2,5 м, дикорастущих трав – 3–4 м. Вдоль Тихоокеанского побережья Калифорнии произрастают исполинские секвойи, или мамонтовые деревья. Диаметр их стволов равен 10 м и более, а высота 140–160 м. Средний возраст секвойи – 4500 лет. А самые старые из них достигают возраста 6–9 тыс. лет.

Первое упоминание о секвойе датировано ноябрем 1969 г. Испанец Краспи, сообщая об

открытии залива Сан-Франциско в Калифорнии, описал толстые, огромной высоты деревья, растущие на склонах Сьерра-Невады: «Это невероятные гиганты. В окружности они имеют по 30, даже по 40 метров.

Ствол такого дерева не обхватят ни 5, ни 10, ни даже 20 человек с вытянутыми руками». Но тогда ему никто не поверил, и его донесение вскоре было забыто.

Дальнейшие известия о фантастических деревьях появились только в 1848 г.

Английский путешественник и ботаник В. Лебб был потрясен, увидев гигантские деревья Санта-Крус, южнее Сан-Франциско. Он насчитал свыше 90 невероятно толстых и мощных деревьев высотой более 100 м.

«Единственным необходимым условием для произрастания этих исполинских деревьев является морской туман, содержащий пары йода», – утверждает В. О. Мохнач, известный ленинградский ученый 50-х г. XX в., которого по праву называют пропагандистом йодотерапии (запомните имя – с разработками этого человека мы еще встретимся). Граница морского тумана на Тихоокеанском побережье распространяется на 30–35 км вглубь материка – это как раз и есть та прибрежная зона, на которой произрастает секвойя.

При изучении содержания йода в морских растениях и животных обращает на себя внимание их способность поглощать этот микроэлемент из морской воды в большом количестве и прочно его удерживать. Йод, содержащийся в животных и растительных организмах, является необходимым биологическим компонентом для их жизнедеятельности.

В. О. Мохнач, о котором я уже упоминала, охарактеризовал значение йода как микроэлемента следующими словами: «Этот элемент входит в состав тироксина – гормона щитовидной железы, являющегося жизненно необходимым в качестве регулятора роста организма и регулятора скорости процессов обмена веществ. Трудно даже себе представить, какую форму приняла бы жизнь позвоночного животного, если бы в природе отсутствовал этот элемент».

Организм, а особенно организм человека, идеально сотворенная и сбалансированная вещь. Регенерация тканей – чем не чудо? Хотя мы к этому относимся абсолютно спокойно. Привыкли... А откуда организм знает, где произошло повреждение, и как он отдает приказы на восстановление? К малейшей царапинке тут же устремляются бойцы-клетки обезвредить пришельцев-микробов, а затем здоровые клетки начинают делиться, делиться и делиться, чтобы «залатать» крепостные стены организма. Только строительный материал подавай... К чему может привести недостаток йода в организме?

К целому ряду опаснейших заболеваний. И самым серьезным следует считать эндемический зоб – нарушение функции щитовидной железы. Благодаря прекрасным книгам таких авторов, как Г. Малахов и Ю. Андреев мы начинаем разбираться в том, какие внутренние органы обеспечивают жизнедеятельность нашего организма. Но вот беда, редко где встретишь доходчивый рассказ об основных регулирующих системах нашего организма – эндокринной и нервной. Ни один процесс в организме не совершается без их участия. Трудно определить, какая из них является главной, поскольку они неразрывно связаны между собой.

Эндокринную систему составляют железы внутренней секреции – они называются так потому, что свои гормоны выделяют непосредственно в кровь и лимфу. Одна из важнейших желез эндокринной системы – щитовидная.

Надо сказать, что обликом эта железа ничуть не напоминает щит, скорее, она похожа на бабочку с развернутыми крыльями. Располагается щитовидная железа в области шеи, впереди дыхательного горла и чуть ниже гортани. Для нормальной деятельности этой железе необходим йод, причем определенное количество – ни больше и ни меньше. Оказалось, что щитовидная железа, которая двумя своими долями охватывает трахею около подбородка, буквально не

может обойтись без йода, потому что из него на 65 % состоят выделяемые ею гормоны. Они отвечают за обмен веществ в организме: управляют расходом белков, жиров и углеводов; регулируют деятельность мозга, нервной системы, половых и молочных желез; определяют рост и развитие организма! Поэтому нехватка йода как «строительного материала» для гормонов становится причиной тяжелых недугов. Неполноценность в работе щитовидной железы могут проявляться по-разному: нарушениями менструального цикла, резким изменением в весе, видимым зобом, повышенной утомляемостью, вялостью, сонливостью, снижением памяти, раздражительностью и взрывным характером. Кожа становится сухой, волосы выпадают, а зябкость преследует даже в летнюю жару. Доказано, что дефицит йода в организме лежит в основе заболеваний сердца и сосудов, а также бронхолегочных заболеваний. Часто лучшие лекарства против этих болезней не дают высокого эффекта именно потому, что в организме не устранен дефицит йода. В общем, если вы обнаружили у себя что-либо из перечисленных признаков, обращайтесь к эндокринологу. Человек получает йод только извне: 90 % – с пищей, а остальное – с водой и воздухом. Требуется его немного: 1 ч. л. на все 75 лет жизни! Ежедневно в соответствии с рекомендациями ВОЗ это составляет:

- 1) 50 мкг – для грудных детей в первые 12 месяцев жизни;
- 2) 90 мкг – для детей младшего возраста от 1 года до 7 лет;
- 3) 120 мкг – для детей от 7 до 12 лет;
- 4) 150 мкг – для детей и взрослых – от 12 лет и старше;
- 5) 200 мкг – для беременных и кормящих женщин.

Настоящей поэмой, посвященной щитовидной железе и ее роли в организме человека, стали работы американского натуропата Д. Джарвиса. Во-первых, щитовидная железа обеспечивает защиту нашего организма от вирусов и микробов. Дело в том, что через нее буквально прокачивается огромное количество крови – больше, чем через другие внутренние органы: за минуту – около 300 мл крови, тогда как через почку за ту же минуту – всего 50 мл. Практически вся кровь, которая циркулирует в нашем организме, проходит через щитовидную железу примерно за 17 минут. Вот это работоспособность! И, как пишет доктор Джарвис, «за эти 17 минут секретуемый (т. е. производимый) этой железой йод убивает нестойких микробов, попадающих в кровь через повреждения кожи, слизистую оболочку носа или горла или при абсорбции (то есть всасывании) пищи в пищеварительном тракте. Более стойкие микробы ослабевают при прохождении через щитовидную железу. И их действие уже не так губительно для человека. При каждом повторном прохождении через щитовидную железу они становятся еще слабее, пока окончательно не погибают при условии нормального снабжения железы йодом». Вторая важнейшая функция щитовидной железы – регулирование обмена веществ и пополнение энергетического ресурса, потраченного в течение трудового дня. Поэтому уже в наши дни ученые серьезно заинтересовались возможностями йодотерапии для лечения и профилактики такого сложного заболевания, как синдром хронической усталости (ниже я расскажу о том, как победить этот недуг). Еще одну задачу выполняют гормоны щитовидной железы – они оказывают седативное (успокаивающее) действие на нервную систему. «При увеличении нервного напряжения, большой раздражительности и бессоннице организм постоянно находится, словно в конфликтной ситуации, предрасполагающей к борьбе и поражению. При наличии всех этих факторов в организме возникает потребность в йоде, необходимом для уменьшения нервного напряжения, расслабления организма и создания условий для оптимистического настроения, предрасполагающего организм к миру и спокойствию...» (Д. Джарвис) И все же для большинства из нас работа щитовидной железы связана с физическим и умственным развитием человека. Торможение или усиление роста, неправильной формы кисть руки, умственная отсталость, кретинизм – вот что происходит,

когда деятельность щитовидной железы нарушается. При хронической йодной недостаточности по всей России: в Петербурге, Московской, Ивановской, Калининской, Новгородской, Новосибирской, Тюменской областях, Забайкалье, на Кавказе, Урале, Алтае, Дальнем Востоке, Татарии и т. д., а также по всему бывшему Советскому Союзу: в Белоруссии, Закарпатье и Среднеазиатских республиках и т. д. – практически у всех жителей увеличена щитовидная железа и почти всегда наблюдается постоянное состояние усталости, частые депрессии, раздражительность. Все это проявления ненормальной работы щитовидной железы. Каждому из нас знакомо чувство, когда, просыпаясь после продолжительного 8 – 9-часового полноценного сна, чувствуешь, что ни капельки не отдохнул: голова тяжелая, глаза не хотят открываться. Мысль о том, что сейчас нужно собираться, куда-то выходить и трястись в автобусе, а потом в шумном метро, приводит в ужас. Можно пролежать на диване 3 дня, неделю, а признаки усталости и раздражения не уйдут. Это состояние часто повторяется. Причина этого не перегруженность работой или постоянными заботами – изначально организм запрограммирован и не на такие нагрузки. Просто из-за недостатка йода начала давать сбой щитовидная железа. Можно проделать самый простейший опыт, чтобы самим убедиться, насколько организм жаждет пополнить свои запасы йода. Разденьтесь до пояса и попросите на спине нарисовать обыкновенную йодную сетку: три вертикальных и три горизонтальных полоски. Для этой цели можно использовать обычный карандаш, намотав на него ватку и макнув в настойку йода. Жирные темно-коричневые полоски йода начнут светлеть на глазах и буквально через 5 минут будут еле заметны на теле, а на следующее утро вы их просто не увидите. Летучесть йода здесь почти ни при чем – он не настолько быстро исчезает. Организм через кожу, как насос, поглощает молекулы йода. Казалось бы, все очень просто, вот и ответ на вопрос, как обезопасить себя от йодной недостаточности: нужно просто регулярно делать себе йодные сетки. И надо сказать, такие советы иногда мелькают в околomedicalной прессе. Но не все так просто. По одной простой причине: настойка йода – это сильнейшее бактерицидное средство, которое при попадании на кожу убивает не только микробы, но и здоровые клетки (в частности, сильно повреждает эпителий). Этой его способностью с успехом пользовались знахари, выжигая стригущий лишай на теле. Для этого необходимо несколько раз в день обильно смазывать йодом пораженные участки, нанося за слоем слой. Каждая процедура занимает 10 минут, после высыхания опять нужно как можно обильнее смазывать лишай и узенькое пространство около него. Дней через 5 на месте лишая появится корочка, которая вскоре отвалится, а на ее месте на долгое время останется светлое пятнышко. Так вот, при такой активности йода наносить его на кожу, заведомо повреждая ее, совсем не хотелось бы. Пользы это организму не принесет.

Йодная сетка не помешает как противовоспалительное средство. При нанесении на кожу она оказывает местное раздражающее действие, расширяет кожные капилляры, способствует оттоку части крови и уменьшению ее застоя в воспаленных тканях. Поэтому йодную сетку можно использовать как отвлекающее противовоспалительное средство при лечении заболеваний органов дыхания, а также при болях, вызванных остеохондрозом, невралгией, неврастенией.

Способ второй. Мозоль или огрубевшая кожа на внешней части больших пальцев свидетельствуют о нарушении обменных процессов в организме, патологии щитовидной железы и, естественно, йодной недостаточности.

Способ третий. Оригинальный, но нетрадиционный. Это потребность в... фиолетовом цвете! Психологи установили, что предпочтение цвету паров йода – фиолетовому – отдают люди, подверженные усталости, легко возбудимые, с расшатанными нервами, со слабой иммунной системой и... – смотрите перечень всех симптомов, возникающих при дефиците



йода.

Как же насытить организм йодом?

Свойства йода были хорошо известны людям за тысячи лет до того, как был открыт этот химический элемент. В течение целых тысячелетий он был незрим, но люди пользовались им. Еще Гиппократ указывал на целебные свойства морских водорослей при зубе. В китайском Кодексе 1567 г. до н. э. содержатся весьма разумные рекомендации по применению морских водорослей при зубной болезни.

В XIII в. в Европе испанец Касавида открыл целебные свойства порошкообразной золы морской губки, которую он с успехом применял при лечении зоба.

500 лет назад в Китае и Японии жителям было приказано употреблять в пищу морскую капусту с целью сохранения здоровья. Нельзя не признать, указ был очень разумным, поскольку ламинария, помимо йода, содержит почти все химические элементы. Поэтому морскую капусту могли тогда, как и теперь, с успехом применять для лечения не только зоба, но и цинги, подагры, атеросклероза.

Применение природных продуктов, содержащих йод (например, кресс-салат и белая водяная кувшинка) продолжалось вплоть до открытия йода Б. Куртуа в 1812 г. Тогда же был сделан вывод: содержание его в растениях зависит не от вида растений, а от места их произрастания. Через 8 лет Штрауб и Куанде ввели йод в клиническую практику при лечении зоба.

Лечебный успех йода произвел сильное впечатление. Его начали применять без разумных на то оснований при лечении многих заболеваний. Больные носили кристаллы йода в ладанках, так как верили в его божественные лечебные свойства. Но неоправданное и неправильное применение (в ряде случаев со смертельными исходами) дискредитировало препарат.

Дефицит йода – проблема для 153 стран мира. Правительства справлялись (или не справлялись) с ней по-своему, а граждане – кто как мог. И тут начинается самая драматическая часть истории знакомства людей с йодом. Даже небольшой избыток йода, связанный с частым его употреблением наружно и внутрь, вызывал и до сих пор вызывает аллергию, при которой развивается воспаление слизистых оболочек верхних дыхательных путей (насморк, слезо- и слюнотечение, ларингит, бронхит), появляются угревидные высыпания на коже. О внутреннем приеме больших доз йода не может быть и речи из-за его токсичности (будучи сильнейшим окислителем, йод повреждает или разрушает живые клетки!). Кроме того, он связывается с белками крови и образует необратимые соединения. Именно поэтому, чтобы не употребить лишнего, сегодня практически полностью отказались от смазывания горла спиртовым раствором йода, а также раствором люголя из-за содержащихся в нем колоссальных доз этого микроэлемента. В общем переизбыток и излишества не прибавляют ни ума, ни красоты. Сомнений быть не должно: йод ядовит!

В 1829 г. в это верить категорически отказывались, и тогда ученые попытались найти применение по крайней мере парам кристаллического йода. И хотя говорят: «попытка – не пытка» – но для большинства больных туберкулезом легких этот эксперимент оказался последним. Всеобщее восхищение йодом сменилось резко отрицательным к нему отношением. Он был надолго забыт.

Сегодня мы возвращаемся к этой проблеме, поставив вопрос несколько иначе: как ввести в организм оптимальное количество йода? Первый и наиболее легкий путь насыщения организма йодом предлагает нам отечественная фармацевтика.

Сейчас всюду рекламируются препараты, приготовленные на основе водорослей (ламинарии или спирулины), и реклама в этом случае абсолютно объективна – это действительно полезные йодсодержащие препараты. Можно порекомендовать препарат

«Кламин», который выпускает Санкт-Петербургское объединение «Фитолон». Эти капсулы содержат уникальный набор биологически активных веществ, в том числе и йода, причем в тех соотношениях, которые необходимы для нормальной деятельности организма.

Те, кто не доверяет фабричному производству лекарств и предпочитает все делать своими руками, могут воспользоваться раствором люголя. В 1880 г. французский врач Люголь составил раствор, содержащий 5 % элементарного йода, добавив его в 10 %-ный раствор йодистого калия. Препарат продается в аптеках и раньше в основном использовался для смазывания горла при ангинах и фарингитах.

Но этот препарат можно употреблять и внутрь, потому что он менее токсичен, чем обыкновенная йодная настойка.

В 50-х г. XX в., когда всерьез задумались над проблемой нехватки йода в организме, медики разработали целую программу по введению его в продукты питания.

Одно время пытались йодировать кондитерские изделия морской капустой. Однако добавка этой водоросли в больших количествах резко меняла вкус продукции, причем далеко не в лучшую сторону, а незначительное использование ламинарии не играло никакой роли. Для лекарственного эффекта в пищу необходимо употреблять достаточно большое количество морской капусты.

За рубежом пытались йодировать растительное масло, полученное из семян мака, которое медленно освобождает йодид. Кларк и Винников в 1960 г. применили его для инъекций людям с эндемическим зобом в Папуа – Новой Гвинее. Из 61 больного с огромным зобом у 60 человек зоб через 3 месяца уменьшился. Введение йодированного масла за 1 год снизило распространенность зоба в 3 раза. Однако применение препарата путем внутримышечных инъекций обходится очень дорого, к тому же лечение длится слишком долго. Поэтому со временем от него отказались. Разработанный В. О. Мохначом метод йодирования пищевых продуктов путем введения в них синего йода, т. е. йодистого крахмала, пытались внедрить еще в СССР. Как было доказано ученым, йод после включения в молекулу высокополимера (в данном случае крахмала) теряет токсические и раздражающие свойства, но полностью сохраняет свою активность как микроэлемент и антисептик.

Первые продукты, обогащенные йодом, выпустила донецкая кондитерская фабрика. Это были мармелад с фруктовыми добавками, пастила, зефир и драже. Вкус их оставался неизменным, они могли долго храниться в упакованном виде, не теряя своих свойств, сладости очень нравились детям. Продукция пользовалась спросом и продавалась в течение 3–4 лет, но потом процесс этот оказался не оправдывающим затрат. На этом все дело и закончилось. Медики настаивать не стали. Все было забыто. А сегодня больно читать следующие строки: «История борьбы человека с йодной недостаточностью имеет немало парадоксов. Тысячи лет назад люди успешно пользовались продуктами моря, содержащими неизвестное вещество, обладавшее профилактическим и лечебным действием против заболевания неизвестного происхождения. В течение тысяч лет неизвестное лечили неизвестным. Несмотря на то что теперь известны и причина болезни, и лекарство, которым можно ее лечить, число людей с йодной недостаточностью на Земле продолжает расти и превысило 200 млн человек, поскольку до последнего времени не было той лекарственной формы йода, которая могла бы обеспечить этим микроэлементом нуждающихся в нем людей. Наш метод йодирования пищевых продуктов йодистым крахмалом является высокоэффективным и общедоступным методом борьбы с йодной недостаточностью». В. О. Мохнач.

Открытие было, исследования – тоже, внедрение показало высокую экономичность и надежность. И что в результате? Ничего, все забыто, и только целители кое-где возрождают на свой страх и риск давно забытый метод.

Таким образом, на сегодняшний день в продаже реально имеется всего лишь один продукт, обогащенный йодом, – пищевая соль. За рубежом она впервые появилась в 1950-х гг., первоначально в Швейцарии, маленькой горной стране, где заболевания щитовидной железы встречались чрезвычайно часто.

Теперь можно купить такую соль и у нас.

Что необходимо помнить, если вы хотите восполнить недостаток йода путем ее употребления? Йодированная соль сохраняет свои целебные свойства в течение 3–4 месяцев. Поэтому, покупая соль, обязательно посмотрите на дату ее изготовления.

Во-вторых, йод улетучивается из соли при неправильном хранении: если она была подмочена или некоторое время находилась в открытой таре. Это значит, нет никакого смысла покупать йодированную соль, слипшуюся в комки (верный показатель того, что в ней содержится влага) или лежащую в открытом пакете. Абсурдом является развесная йодированная соль.

И наконец самое главное. При нагревании, а уж тем более при длительном кипении продуктов, в которые вы положили йодированную соль, йод почти полностью улетучится! Поэтому солить блюдо нужно не в процессе приготовления, а непосредственно перед тем, как вы поставите его на стол.

И последнее замечание для домовитых хозяек, которые делают заготовки на зиму: никогда не используйте йодированную соль при засолке огурцов или квашении капусты! Ваши соленья либо забродят, либо приобретут горький вкус.

Водные и спиртовые растворы йода применялись достаточно широко с момента его открытия как микроэлемент. Еще Николай Иванович Пирогов в 1865–1866 гг. использовал йодную настойку при обработке ран. Затем в 1904 г. русский военный врач Н. М. Филончиков с успехом обрабатывал глубокие раны 1 %-ным водным раствором йода.

В 1909 г. широко применял 5 %-ную йодную настойку И. И. Греков, рекомендовал ее для многократной обработки запущенных инфицированных ран: «Вреда для больных от йода мы не видели, с применением йода в хирургии мы обрели уверенность при операциях».

Впервые Греков обратил внимание на комплексное и биологическое действие йода, поскольку при обработке флегмон и инфильтратов воспалительного характера происходило их частичное рассасывание или размягчение, также отмечалось отграничение инфильтратов от здоровых тканей.

Водные и спиртовые растворы йода широко применялись во время Великой Отечественной войны. Медики отмечали в своих научных трудах:

«Единственным антисептическим средством, применяющимся на протяжении всей войны, был йод, введенный в медицинскую практику около полутора веков назад». В. Мохнач делает вывод: «Это, конечно, самое широкое, строгое и трудное испытание лечебного и профилактического действия йода, а также самая высокая оценка его антисептических свойств». При воздействии йода погибает почти вся известная микробная флора, несмотря на то что живучесть и приспособляемость микроорганизмов поразительны.

Но спиртовые настойки йода могут использоваться только для обработки кожных покровов или слизистых оболочек. Большие дозы йода принимать внутрь нельзя – я уже говорила об этом. В качестве максимальной дозы установлено 15 капель 5 %-ные настойки.

В человеческом организме йод существует в виде соединения с другими веществами. Нельзя ли искусственно создать такие соединения, чтобы можно было использовать целительные свойства йода для лечения внутренних заболеваний? Именно этой проблеме и посвятил свои исследования В. Мохнач. И вот результат: ученый выяснил, что йод в комплексных соединениях с крахмалом обладает антимикробным, противовирусным и

антигрибковым действием и абсолютно безвреден для организма! Так был изобретен «синий йод».

Существует две разновидности «синего йода»: амилоидин и собственно йодиол. Йодиол – это йод на основе поливинилового спирта, имеет ярко-синий цвет. Может храниться очень долго за счет спирта в своем составе. Амилоидин – тот же йод на основе крахмала с таким же ярко-синим цветом, но использовать его следует сразу же. По сути дела, это два брата-близнеца с одинаковыми свойствами, но с разными сроками хранения.

### **Амилоидин**

«Синий йод», если имеется в виду йодированный крахмал, или амилоидин, как его назвал исследователь В. Мохнач, весьма полезен для человека. Сегодня это название можно довольно часто встретить в прессе. «Синий йод» эффективен при заболеваниях желудочно-кишечного тракта, особенно он полезен для применения в условиях нашей страны. Во-первых, потому что у нас в последнее время резко выросло количество людей, страдающих язвой, гастритом и прочими заболеваниями желудочно-кишечного тракта. Про частые желудочные проблемы у детей знает даже тот, кто видит малышей только на дневной прогулке.

Во-вторых, из-за того, что у «синего йода» есть ценнейшее качество, которое ускоряет выздоровление. Это не только йод, но и крахмал. А значит, при приеме препарата он будет обволакивать язвочки и иные повреждения слизистой желудочно-кишечного тракта. «Синий йод» создает нечто вроде защитного слоя, похожего на одеяло, и поэтому больное место травмируется значительно меньше. При лечении больных дизентерией В. Мохнач применял йодистый крахмал внутрь в больших дозах – не менее 1500 мл в сутки – для большого количества больных. За период с 1942 по 1950 гг. на лечении находились более 1000 человек. Улучшение появлялось на 5 – 6-й день, к концу второй недели полностью нормализовывался стул и наступало выздоровление.

Особенно показательным было следующее исследование свойств «синего йода»: в 1956 г. в клинике инфекционных заболеваний ленинградского стоматологического государственного медицинского института проводилось лечение группы больных из 101 человека. Из них 76 имели острую форму дизентерии, 5 – обострение хронической дизентерии, остальные 20 человек страдали колитами и энтероколитами.

Вскоре после начала лечения амилоидином у больных наблюдалось улучшение самочувствия, нормализация стула, уменьшение болей в животе. В течение первых суток с начала лечения температура у 32 из 33 больных снизилась до нормы. Полная нормализация стула у 60 % больных наступила в первые 5 дней после начала лечения, у остальных на 6 – 12-й день. Средняя продолжительность нахождения на больничной койке больных, для лечения которых использовали йодистый крахмал, была несколько ниже, чем при лечении антибиотиками и сульфаниламидами. У большинства больных бактериальное очищение кишечника наступало в первые 5 дней от начала лечения, у остальных – в течение 10 дней.

Амилоидин поможет и домашним любимцам. Ведь и у них бывают кишечные расстройства. В. Мохнач приводит экспериментальные данные, поскольку применение амилоидина было клинически испытано в одном из совхозов для лечения гастроэнтеритов инфекционной этиологии. Йодокрахмал был испытан на 370 поросятах 3 – 6-месячного возраста, которым внутрь давался этот препарат по 250–560 мл. У 310 свиней поносы полностью исчезали за 3 дня, у 56 животных с наиболее тяжелой формой заболевания курс лечения продолжался до 6 дней. За это время свиньи не только излечились, но и набирали вес – до 270 г в день. Высокий лечебный эффект йодистого крахмала наблюдается и при лечении токсической диспепсии у поросят-сосунков. В этом случае «синий йод» назначается внутрь в

дозе до 10–15 мл на поросенка по 4–5 раз в сутки. Обычно тяжелые поносы, общее угнетение, интоксикация исчезают через 2, реже через 3 дня от начала лечения. Поросята остаются живыми, становятся активными. В тяжелых случаях заболевания с развивающейся анемией и периодическими судорогами частота приема йодистого крахмала увеличивается. Кормление производится через бутылочку, в которой «синий йод» подслащивают и разбавляют молоком, – поросята обычно с удовольствием пьют лекарство. Курс лечения проводится на протяжении 4–5 дней, при этом прием йодистого крахмала сокращается до 2 раз в сутки.

Точно так же проводится лечение диспепсии и у телят, только дозы увеличиваются до 30–50 мл на прием. «Синий йод» помогает практически всем животным.

Однажды мне позвонила немолодая уже женщина и со слезами в голосе умоляла помочь: ее собака умудрилась съесть что-то на помойке. В результате – тяжелое отравление. Собака при смерти, а денег на ветеринара нет... Иного пути, как попытаться воспользоваться «синим йодом», я не видела. Быстро продиктовала рецепт, а сама с замиранием сердца ждала на следующий день ее звонка. И что же? Собака выздоровела!

### Йодиол

Однако существует препарат синего йода, который можно хранить сравнительно долго в закрытой посуде. Это йодиол.

Препарат «Йодиол» на основе поливинилового спирта имеет следующий состав: йода 0,1 г, калий йодида 0,3 г, спирта поливинилового 0,9 г, воды дистиллированной до 100 мл. Это антисептический препарат йода с удлинённым действием. Он способен очень долго храниться. Врачи рекомендуют его обычно при хроническом тонзиллите для промывания лакун и миндалин, при гнойных отитах для закапывания, при атрофических ринитах, при трофических и варикозных язвах, гнойных ранах и ожогах. Лучше все-таки применять государственный препарат, продающийся в аптеках. Самостоятельно сложно соблюсти всю необходимую технологию. Поэтому первое, что нужно хорошо запомнить, если вы все-таки решили заниматься самолечением или в силу каких-либо обстоятельств самостоятельно приготовить препарат йодиола, – выполняйте все рекомендации крайне тщательно. Нет абсолютно безобидных препаратов, даже лечебные травы типа ромашки или липы дают в ограниченных дозах, а уж о витаминах говорить нечего. Йодиол серьезнее безобидного амилойдина уже потому, что одна из его составляющих – спирт. Это способствует более надежному хранению препарата и повышает его дезинтоксикационные способности. Цвет у препарата также интенсивно-синий. Поливиниловый спирт дает с раствором йода такую же цветную реакцию, как и природный высокополимерный элемент – крахмал. По разрозненным, кратким сведениям, собранным из специальной литературы, йодиол был изобретен Штаудингером в 1927 г. Однако в записях самого Г. Штаудингера указано, что первое упоминание о цветной реакции в соединении поливинилового спирта и йода дано Фреем и Й. Штарком.

Всесторонне изучил и проделал огромную работу по внедрению препарата В. Мохнач:

«Всеобъемлющий спектр антибактериального действия, характерный для йода – великолепного антисептика: антивирусный эффект, регенеративное действие, свойства превосходного консерванта тканей организма, возможность использования в качестве асептического и антисептического защитника при ожогах и других повреждениях тканей, свойства йода как микроэлемента, наконец, полная нетоксичность при различных методах его применения, простота получения и дешевизна. И весь этот комплекс замечательных свойств относится к одному-единственному препарату – йодиолу – открытому мной продукту взаимодействия нерасщепленной цепи поливинилового спирта с йодом. Такое сочетание ценных свойств в одном препарате представляет собой уникальный факт в истории

химиотерапии. На это изобретение Комитет по делам изобретений и открытий при Совете министров СССР выдал авторское свидетельство от 23 апреля 1960 г. на мое имя на: способ получения йодиола и применение йодиола как лечебного препарата антисептического действия».

Йодиол разрешен для медицинского применения в нашей стране в качестве лекарственного средства, обладающего обеззараживающим действием, при таких заболеваниях, как: хронический тонзиллит, острая ангина, отиты, риниты, гнойные хирургические заболевания, термические и химические ожоги, трофические язвы, а также в качестве дезинфицирующего препарата в акушерской практике для обработки рук персонала. Помимо законного списка заболеваний, йодиол с успехом применяют в ряде научно-исследовательских институтов, клиник, больниц и других медицинских учреждений при многих заболеваниях, таких как тяжелые химические ожоги глотки и пищевода, гнойные перитониты, дизентерия, неспецифический язвенный колит, хроническая пневмония.

Специально проводились исследования возможной токсичности как йодиола, так и йодиола-2. Опыты были выполнены по общепринятым методикам на мышах, крысах, морских свинках, кроликах и кошках. «Проведенные исследования показали, что препарат не токсичен и не вызывает отрицательных реакций при введении его животным. И поэтому йодиол может быть применен в клинической практике местно, внутрь, внутримышечно, внутривенно и внутриартериально в дозах до 2–3 мл на 1 кг веса больного в сутки». В. Мохнач.

## Глава 2. Алоэ, каланхоэ и синий йод в лечении различных заболеваний

### Способы приготовления лекарственных форм

#### Алоэ

Алоэ может успешно помочь в борьбе с различными заболеваниями. Для приготовления лечебных средств используют листья и свежий сок из них. Для каждой болезни эти средства готовятся по-разному, с различными добавками или без них, но все эти препараты можно приготовить дома самостоятельно, нужно только знать точные пропорции и способ применения лекарства. Но, помимо средств домашнего приготовления, существуют готовые препараты из алоэ – их нельзя приготовить в домашних условиях. Рассмотрим эти препараты, какими они бывают и в каких случаях их используют.

Для подкожных инъекций в медицине широко применяется жидкий экстракт алоэ. Готовят экстракт из биостимулированных листьев растения. Препарат представляет собой прозрачную жидкость, цвет которой колеблется от светло-желтого до желтовато-красного. Жидкость выпускается в ампулах, которые нужно хранить в темном прохладном месте.

Эффективен и водный экстракт из листьев алоэ. В качестве биостимулятора используют также таблетки из листьев алоэ, покрытые оболочкой и содержащие по 0,05 г измельченного консервированного листа древовидного алоэ. Применяют таблетки как биогенный стимулятор в комплексном лечении при ряде заболеваний, протекающих при пониженной сопротивляемости организма.

Существует ряд препаратов, выпускаемых для наружного применения. **Жидкая мазь** – линимент алоэ. Препарат состоит из консервированного сока биостимулирующих листьев алоэ

древовидного, касторового масла, эмульгатора и эвкалиптового масла.

**Эмульсия алоэ** – однородная густая масса белого или светло-кремового цвета с характерным запахом. На свету эмульсия немного желтеет, поэтому хранят ее в банках из желтого стекла. Замораживание эмульсии недопустимо. Линимент и эмульсию алоэ применяют для лечения и профилактики поражений кожи у больных, проходящих курс лучевой терапии при лечении злокачественных новообразований. Эмульсию из сока алоэ рекомендуется применять также при язвах, вызванных лучевым поражением кожи, которые сопровождаются болевыми ощущениями. Препарат очень хорошо помогает и при дермитах, экземах и нейродермитах.

**Сок алоэ** – препарат, выпускаемый во флаконах, в состав которого входит сок из свежесобранных листьев алоэ и спирт. Применяют при гастритах, энтеритах, запорах, насморке (закапывают в нос). Сок алоэ используют также и для наружного применения при ожогах, трофических язвах, инфицированных ранах, остеомиелите с открытым гнойным очагом, абсцессах, флегмонах; при радикулите, головной боли, при пародонтозах, стоматитах, гингивитах. Сок алоэ является прекрасным средством для профилактики кариеса.

В домашних условиях сок получить достаточно просто. Срежьте нижние листья алоэ и тщательно их промойте кипяченой водой. Разрежьте листья на мелкие пластинчатые кусочки размером 0,2–0,3 мм, заверните в марлю и выжмите вручную или с помощью соковыжималки. Для приготовления консервированного сока на 8 его частей добавьте 2 части спирта. Несложно приготовить и **водного настоя из листьев** : разотрите их, залейте водой в соотношении 1: 5, настаивайте час, после чего прокипятите 2–3 минуты и процедите через марлю, сложив ее предварительно вдвое. Старайтесь использовать только свежий сок – в дальнейшем под воздействием воздуха и температуры он, как правило, начинает терять свои лечебные свойства.

**Сироп алоэ с железом** – препарат, в состав которого входят раствор хлорида закисного железа, хлористоводородная разведенная кислота, лимонная кислота и сироп из сока алоэ древовидного. Это слегка мутная сиропообразная жидкость от светло-оранжевого до бурого цвета, горьковато-сладкая на вкус. Используют препарат при хронических и острых постгеморрагических анемиях, гипохромных анемиях различной этиологии, после инфекционных и других истощающих болезней и интоксикаций, при анемии на почве анкилостомидоза, лучевой болезни, а также при злокачественных образованиях, подвергающихся лучевой терапии.

## Каланхоэ

Основными препаратами каланхоэ, нашедшими широкое применение в лечебной практике, являются сироп, эмульсия, мазь, спиртовая настойка; также в медицине каланхоэ используют в виде препаратов из свежего и сгущенного сока (сабура). Именно они оказывают противовоспалительное действие и спасают от некроза тканей. В стоматологической практике применение препаратов каланхоэ приводит к ликвидации отека, застойных явлений, болей в деснах, ускоряет заживление ран после вскрытия абсцесса.

**Сабур** представляет собой черно-бурые куски или порошок с горьким вкусом. Он хорошо растворяется в воде и 60 %-ном спирте, гигроскопичен, поэтому хранят его в герметично закупоренных банках в сухом месте. Действующими его началами являются антрагликозиды и смолы. В лечебной практике применяется главным образом как слабительное средство, хотя в малых дозах сабур повышает деятельность пищеварительного аппарата, увеличивает выработку пищеварительных соков и желчи, тем самым возбуждая аппетит. А в больших дозах сабур обладает ярко выраженным слабительным действием. Одновременно

сабур вызывает сильный приток крови к тазовым органам, *поэтому противопоказан при беременности, геморрое, маточных кровотечениях и воспалении мочевого пузыря*. В медицинской практике сабур применяют при хронических запорах, назначая по 0,1–0,3 г на прием. С этой же целью используют сухой экстракт сабура, из него вместе с экстрактом ревеня и белладонны делают пилюли, в каждой из которых содержится по 0,1 г экстракта сабура, или порошки, состоящие из сухого экстракта сабура (0,1 г), порошка ревеня (0,1 г), экстракта белладонны (0,015 г) – по одному порошку на прием. Слабительным действием обладает также и настойка сабура. Она представляет собой жидкость темно-бурого цвета со специфическим запахом и горьким вкусом. Применяют ее как слабительное средство до еды по 10–20 капель на прием.

Чтобы получить максимум информации о фармакологических свойствах препаратов каланхоэ, проводились специальные экспериментальные исследования на различных видах лабораторных животных. Они показали, что сок каланхоэ малотоксичен, действительно способствует заживлению ран и термических ожогов, тормозит развитие экссудативной фазы воспаления, вызванной различными веществами. Таким образом, результаты этих экспериментов позволили рекомендовать сок и мазь каланхоэ в качестве наружного противовоспалительного средства.

Удивительная способность сока каланхоэ быстро очищать раны и язвы от некротических тканей, поврежденные участки кожи и мягких тканей определила возможность применения препаратов из него в хирургической, стоматологической, акушерско-гинекологической, отоларингологической и офтальмологической практике.

Следует также заострить внимание на лечении больных с наружными язвами (трофическими и др.) варикозными посттромбофлебитными и посттравматическими. В этих случаях на поверхность язвы накладывают 4–5 слоев марли, обильно смоченной соком. Салфетку вырезают и накладывают таким образом, чтобы она повторяла контуры и размеры язвы. Кожу вокруг язвы предварительно обрабатывают спиртом или теплым раствором фурацилина (1: 5000). При наличии мацерации пораженную дерматитом поверхность кожи около раны необходимо смазать одной из стероидных мазей, а при удовлетворительном состоянии кожи – синтомициновой эмульсией.

Широко используют сок каланхоэ и в стоматологической практике. Его применяют при гингивитах (остром диффузном катаральном гингивите, подострых и хронических формах гипертрофированного катарального гингивита), воспалительно-дистрофической форме парадонтоза 2 – 3-й степеней, рецидивирующем хроническом афтозном стоматите. При заболевании слизистой оболочки полости рта и парадонтозе часто проводят лечение соком каланхоэ методом аэрозольной ингаляции. При этом снижается кровоточивость десен, полностью пропадает ощущение зуда, а на 10 – 12-й день прекращается гноетечение. К концу лечения десенные сосочки приобретают бледно-розовый цвет и становятся уплотненными. В акушерско-гинекологической практике препараты из каланхоэ применяют в основном для лечения ран промежности, разрывов при родах, эрозии шейки матки и эндоцервицитов, трещин сосков. При лечении ран промежности и разрывов при родах используется методика, апробированная в хирургической практике (см. выше). Если же при кормлении ребенка потрескались соски, следует после каждого кормления в обязательном порядке набирать свежего сока каланхоэ в пипетку и наносить по несколько капель на соски или же смазывать их тонким слоем мази 4–5 дней.

В отоларингологической практике применение сока при тимпанопластике положительно влияет на развитие репаративных процессов, при этом уровень экссудативных реакций заметно снижается в ранние сроки лечения. Представляет интерес также лечение хронического



тонзиллита (простой и токсико-аллергической форм) у детей путем электрофореза сока каланхоэ в сочетании с УВЧ-терапией на подчелюстную область. Процедура повторяется через день.

Естественно, каланхоэ доступен не только специалистам, врачующим людей, но и самим больным, поскольку является комнатной культурой. Учитывая небывалые возможности сока, неудивительно, что народная медицина активно использует их. Так, например, весьма распространено прикладывание свежих листьев каланхоэ, разрезанных вдоль по плоскости, к инфицированным ранам, фурункулам, карбункулам, ожогам. Приготовить в домашних условиях чистый сок каланхоэ несложно. Для этого берут самые мясистые нижние листья, тщательно промывают их в кипяченой воде, нарезают ножом на мелкие пластинчатые кусочки (0,2–0,3 мм), заворачивают в марлю и выжимают при помощи соковыжималки или вручную.

Очень полезно проводить орошение полости рта соком каланхоэ в целях профилактики воспаления десен. Его следует делать одноразовым шприцем 2 раза в день после чистки зубов утром (после завтрака) и вечером перед сном. Рекомендуется использовать свежесжатый сок каланхоэ, он обладает более целительными свойствами. Можно также массировать десны: смачивайте палец руки свежим соком каланхоэ и массируйте десны. Руки предварительно следует продезинфицировать. Чем регулярнее массировать десны, тем здоровее они станут.

Когда начинается весна, мы замечаем тревожные симптомы: неуклонно тянет в сон, наблюдается повышенная утомляемость, общая слабость и низкая сопротивляемость простудным заболеваниям. Это бесчинствует авитаминоз – недостаток витаминов, особенно витамина С. В это время полезно вспомнить о существовании каланхоэ перистого, ведь его листья – настоящая кладовая витаминов.

Мало кто знает, что **листья каланхоэ можно употреблять в пищу в качестве общеукрепляющего средства**. Некоторые люди едят их в чистом виде, но гораздо лучше добавлять их в винегреты и картофельные салаты, предварительно промыв и мелко нарезав.

Если вы решили использовать каланхоэ в качестве общеукрепляющего средства, вам понадобится растение не моложе 5 лет, которое 3 дня не поливалось и стояло в затемненном месте. Срежьте листья, измельчите их миксером и 250 г полученной массы залейте 1 стаканом жидкого меда (если у вас нет на него аллергии) и 1 стаканом красного вина. Подержите смесь одну неделю в банке, накрытой марлей, процедите, отфильтруйте и храните в закупоренной бутылке. Пейте 3 раза в день по 1 ст. л.

Из сока каланхоэ (лучше биостимулированного) можно приготовить еще одну общеукрепляющую смесь.

Тщательно перемешайте 100 г сока, 500 г очищенных грецких орехов, 300 г меда, сок 3–4 лимонов (если у вас нет аллергии на мед и на цитрусовые). Принимайте по 1 ч. л. или 1 дес. л. 3 раза в день за полчаса до приема пищи. Для приготовления **водного настоя** разотрите листья каланхоэ, залейте водой (в соотношении 1: 5), дайте настояться 1 час, прокипятите 2–3 минуты и процедите через двойной слой марли. Настой используется в виде примочек при кожных заболеваниях, воспалении век, десен, а также для полоскания рта и горла. Препарат рекомендуют также для лечения гастритов с пониженной кислотностью и хронических колитов по 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения длится в среднем месяц. Отмечено, что при приеме сока каланхоэ у больных колитом исчезают боли, нормализуется стул, улучшаются аппетит и общее состояние.

Медицинская промышленность выпускает сироп каланхоэ с железом и водный экстракт для инъекций. **Сироп** представляет собой мутноватую жидкость от светлого до темно-бурого цвета, горьковато-сладкую с металлическим привкусом. В состав этого препарата входят собственно сироп, раствор хлорида закисного железа, лимонная и яблочная кислоты.

Принимать его рекомендуют при анемии, вызванной инфекционными заболеваниями, интоксикациях, лучевой болезни, кровотечениях. **Водный экстракт** каланхоэ для инъекций содержит биогенные стимуляторы, обладающие способностью усиливать защитные силы организма и стимулировать процессы репарации (восстановление природной структуры ДНК в клетках) в тканях. Применяют его в основном при глазных заболеваниях (конъюнктивитах, помутнении стекловидного тела, атрофии зрительного нерва), однако экстракт каланхоэ может назначаться как неспецифическое средство лечения при многих других заболеваниях: уже упомянутых выше воспалениях женских половых органов, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, трофических язвах кожи, воспалительных заболеваниях периферической нервной системы, бронхиальной астме и др. При помощи каланхоэ вполне можно вылечиться от хронического вялотекущего бронхита, оставшегося вам в наследство после воспаления легких. Целебная смесь помогает раз и навсегда избавиться от мучительного, удушающего кашля.

Тщательно перемешайте 1 ст. л. свежего сока каланхоэ, 100 г несоленого сливочного масла, 100 г свиного смальца, 100 г натурального пчелиного меда и 50 г какао. Принимайте по 1 ст. л. на стакан горячего молока (детям по 1 дес. л. или 1 ч. л. в зависимости от возраста), если у вас нет аллергии на мед. В ветеринарии каланхоэ применяется в основном как слабительное, улучшающее пищеварение и общестимулирующее средство. В качестве слабительного в ветеринарной практике используются сабур и его настойка. Назначают чаще лошадям и крупному рогатому скоту при запорах, но это средство поможет избавиться от мучений и вашему домашнему любимцу (собаке). Для улучшения пищеварения доза слабительного собакам составляет 0,1–0,5 г.

Конечно, это далеко не все примеры использования каланхоэ и препаратов из него. Их несравненно больше, потому что в сочетании с другими лекарственными растениями можно достигнуть поистине впечатляющих результатов в лечении всевозможных болезней.

### Синий йод

В одной из газет, посвященной здоровому образу жизни, я нашла рецепт приготовления «синего йода». Прочту его критически:

«Разведите в 80 мл теплой воды 1 ч. л. 5 %-го спиртового раствора йода и 1 ч. л. с горкой картофельного крахмала. Раствор поставьте на слабый огонь и заваривайте, помешивая, крутым кипятком – 200 г. Доводите до кипения. Получите 250 г синего йода.

В глаза сразу же бросается элементарная некомпетентность автора: в этой смеси йода как такового уже нет, остались только воспоминания в виде синего цвета. Йод теряет свои свойства при нагревании! Это доказано и десятки раз исследовано. Именно эта его способность не дала возможности йодировать продукты, подвергающиеся тепловой обработке. Поэтому так и не смогли йодировать «синим йодом» хлеб, консервы, макароны и т. д.

Этот так называемый синий йод абсолютно безвреден (чем может быть опасен чуть подсиненный кисель?). Но и пользы он не принесет.

Настоящий же рецепт следующий (в прописи для врачей):

T-rae Iodi 5 % 2.0–3.0

Amyli tritici 10.0

Sacchari albi 10.0

Acidi cinrici 0, 4

Aquae destillatae 200.0

В 60 мл теплой воды разведите 10 г картофельного крахмала (1 ч. л. с верхом), размешать, добавьте 10 г сахарного песка (тоже 1 ч. л.) и 0,4 г лимонной кислоты (буквально несколько

кристалликов).

В это время вскипятите 150 мл воды и в кипяток влейте полученный раствор крахмала, т. е. заварите его. И только после охлаждения полученной смеси влейте 1 ч. л. 5 %-го спиртового раствора йода. Раствор получается интенсивно-синим. Синий йод готов.

Поскольку йодистый крахмал в щелочной среде разлагается и теряет свои свойства, то нужно прибавлять лимонную кислоту, которая вместе с сахаром улучшает вкусовые качества лекарства. Такой препарат очень устойчив: он может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение многих месяцев, не теряя своих лечебных свойств.

Этот рецепт В. Мохнача многократно апробирован. Именно такой синий йод рекомендую применять для лечения самых различных заболеваний, в том числе и для профилактики йодной недостаточности. Амилойодин обладает тремя качествами, которые и обеспечивают его успех.

1. Йод, входящий в состав препарата, признан одним из лучших в борьбе с вредоносными микроорганизмами. Там, где импортные лекарства пасуют, йод побеждает.

2. Соединение йода с крахмалом нейтрализует токсические свойства микроэлемента, поэтому синий йод можно употреблять в достаточно больших дозах, необходимых для выздоровления. Представьте, что будет с вами, если для борьбы с какой-нибудь болезнью вам потребуется принимать не по 1–1,5 таблетки антибиотика, а по 5–6.

3. Йод стимулирует деятельность щитовидной железы. Она, как было сказано выше, сама по себе является защитником нашего здоровья.

Однако хранить амилойодин можно недолго – чем меньше, тем лучше. Полезнее всего вообще употреблять только свежеприготовленный раствор. Дело в том, что крахмал может начать бродить, и к тому же йод при длительном хранении, даже в связанном состоянии, улетучивается. Так что максимальный срок хранения 18–20 часов. Сейчас существует препарат синего йода – йодиол.

Это антисептический препарат йода с удлиненным действием, который можно хранить очень долго.

Конечно, лучше использовать препарат, продающийся в аптеках. Но, если вы хотите сделать его самостоятельно, строго соблюдайте технологию приготовления и выполняйте все рекомендации. Как же приготовить йодиол в домашних условиях? Способ очень прост.

В сосуд из стекла, нержавеющей стали либо эмалированный, емкостью в 1 л поместите 9 г поливинилового спирта, налейте 700–800 мл воды и оставьте на 0,5–3 часа для набухания полимера с целью повышения его растворимости. (В случае применения хорошо растворимых образцов поливинилового спирта этап набухания можно пропустить и сразу начинать нагревание раствора.) Сосуд нагрейте в течение 0,5–1,5 часов при температуре 90 – 100 оС до получения прозрачного раствора, после чего охладите до комнатной температуры. Туда же сначала вливают 100–150 мл воды, в которой растворены 1 г кристаллического йода и 3 г йодистого калия, а потом содержимое доводят до объема 1 л. Раствор при этом окрашивается в темно-синий цвет и представляет собой прозрачную интенсивно-синюю жидкость с рН = 6,45.

Таков первый способ получения йодиола. Его единственный недостаток – присутствие соли калия, которая оказывает, хотя и незначительный, но все же нежелательный эффект на мышцу сердца. Во втором способе калий отсутствует, а антимикробное действие препарата даже выше, чем у обычного йодиола. В. Мохнач назвал препарат, полученный таким образом, йодиол-2. Приготовить его можно описанным ниже способом. В сосуд из стекла, нержавеющей стали либо эмалированный, емкостью в 1 л поместите 9 г поливинилового спирта, налейте 700–800 мл воды и оставьте на 1–6 часов для набухания полимера, чтобы повысить его растворимость (при использовании хорошо растворимого поливинилового спирта фазу набухания можно опустить). Затем сосуд нагрейте до 90 – 100 оС в течение 0,5–3 часов до

получения почти прозрачного раствора. После охлаждения его почти до комнатной температуры в сосуд доливают 3 мл йодисто-водородной кислоты удельного веса 1,4, которую можно приобрести в аптеке. Объем доводят водой до 1 л. Раствор приобретает темно-синий цвет. Таким образом, он представляет собой прозрачную темно-синюю жидкость, устойчивую при хранении. В обычных условиях в закупоренной стеклянной посуде при температуре от +3 оС до +30 оС йодиол может храниться 3 года, но фактически этот срок можно значительно продлить.

## **Заболевания сердечно-сосудистой системы**

### **Артериальная гипертония**

Артериальная гипертония – это повышенное артериальное давление. О наличии у вас артериальной гипертонии можно говорить, если повышение артериального давления зарегистрировано врачом как минимум при 3 контрольных измерениях артериального давления.

В разных странах существуют различные подходы к определению нормального и повышенного артериального давления, характера течения артериальной гипертонии. В нашей стране используется следующая классификация, принятая в большинстве европейских стран (рекомендации Всемирной организации здравоохранения). Согласно этой классификации повышенным считается артериальное давление выше 140 и 90 мм рт. ст. Выделяют также «пограничную» артериальную гипертонию в том случае, если цифры находятся в пределах 140–159 и 90–94 мм рт. ст. В зависимости от уровня артериального давления выделяют артериальную гипертонию:

1) «легкую» (систолическое давление в пределах 140–179 и диастолическое давление в пределах 90 – 104 мм рт. ст.);

2) «умеренную» (когда систолическое давление выше 180 мм рт. ст., а диастолическое давление в пределах 105 и 114 мм рт. ст.);

3) «тяжелую» (систолическое давление выше 200 и диастолическое выше 115 мм рт. ст.).

В развитых странах мира повышенное артериальное давление встречается у 20–30 % взрослого населения. Распространенность артериальной гипертонии в нашей стране в последние годы растет. По количеству инсультов Россия опередила такие неблагоприятные по гипертонии страны, как Китай, Венгрия, Португалия.

Артериальное давление (АД) – это изменяющаяся величина, так как на его уровень влияют различные факторы. Оно ниже, если вы спите или лежите, выше, когда вы стоите, нервничаете, работаете. Цифры артериального давления зависят от пола, возраста, массы тела, роста, внешних обстоятельств. Под понятием «нормальное артериальное давление» врачи подразумевают допустимые границы, в которых может колебаться постоянное для вас артериальное давление.

О наличии повышенного артериального давления могут говорить следующие симптомы: боль, тяжесть в затылке, периодическая одышка, головокружение, утомляемость, слабость, нервозность, раздражительность, частая смена настроения, нарушение сна, носовые кровотечения. Эти симптомы наблюдаются не у всех людей, у многих пациентов гипертония выявляется случайно во время обычного измерения давления. Причин для повышения артериального давления много. Если условно представить нашу сердечно-сосудистую систему в виде насоса (сердце), сосудов различного диаметра (артерии и артериолы), замыкающих

систему кровотока в круг, и циркулирующей по этому кругу крови, то:

1) если насос начинает работать в более интенсивном ритме, что связано с увеличением частоты сердечных сокращений и силы, с которой кровь выбрасывается в русло, то возрастает давление в сосудах. Это может происходить при курении, избыточной массе тела, интенсивной физической нагрузке;

2) если уменьшить просвет сосудов, то давление возрастет. Уменьшение просвета сосудов может произойти при различных обстоятельствах. Вначале это уменьшение временное (из-за спазма мышечной оболочки сосуда), затем их просвет становится суженным постоянно из-за утолщения стенки, сужения просвета атеросклеротическими бляшками;

3) если увеличить количество жидкости, циркулирующей по кругу, то увеличится и количество жидкости, перекачиваемой насосом и проходящей через трубки, что приведет к повышению давления в системе. Это может произойти при избыточном употреблении в пищу соли, жидкости. Повышение артериального давления может быть связано с поражением какого-либо органа (сердца, сосудов, почек, надпочечников, при травмах головы). В этих случаях говорят о вторичной, или симптоматической, гипертонии. Если же органической причины для повышения давления нет, то говорят о гипертонической болезни, или первичной гипертонии. На долю вторичных гипертоний приходится от 5 до 10 % всех случаев артериальной гипертонии.

Наиболее частым осложнением гипертонии является поражение таких важных органов, как сердце, головной мозг, почки. Артериальная гипертония является фактором риска развития сердечно-сосудистых заболеваний, в основе которых лежат атеросклеротические поражения сосудов: ишемическая болезнь сердца, сердечная недостаточность, облитерирующий атеросклероз сосудов нижних конечностей. В течение многих лет на фоне повышенного артериального давления постепенно происходит повреждение различных органов. Если не проводится необходимое лечение, то у пациентов развиваются стенокардия, слабость сердечной деятельности, могут присоединиться инсульт, слепота, почечная недостаточность. Вы должны знать, что прогноз у больных артериальной гипертонией определяется не столько степенью повышения АД, сколько выраженностью изменений в сосудах разных органов.

#### Рецепт 1

Чеснок в сочетании с соком каланхоэ прекрасно понижает артериальное давление, очищает сосуды от жировых отложений и стимулирует сердечную деятельность. Может помочь следующее средство. Требуется: 1–2 головки чеснока посевного, 1 стакан сока каланхоэ.

Приготовление. Чеснок измельчите, залейте соком каланхоэ, настаивайте 3 дня, затем процедите.

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

#### Рецепт 2

При повышенном давлении принимайте сок каланхоэ с настоем петрушки. Требуется: 2 ст. л. петрушки, 1 стакан кипятка, 1 стакан сока каланхоэ. Приготовление. Петрушку залейте кипятком, дайте настояться 10 минут, процедите, смешайте с соком каланхоэ. Применение. Пейте по 0,5 стакана 3 раза в день.

Исчезновение неприятных ощущений, вызванных высоким давлением, и снижение уровня артериального давления достигаются при использовании настоев, приготовленных по рекомендуемым рецептам, происходит достаточно быстро, но это лишь временный эффект, который отнюдь не свидетельствует о полном выздоровлении и не является основанием для прекращения лечения, поэтому лечение рекомендуется проводить до конца.

### Рецепт 3

Требуется: 20 г листьев каланхоэ, 1 ст. л. спиртовой настойки женьшеня, 1 стакан водки.

Приготовление. Сырье измельчите, смешайте, залейте в бутылку из темного стекла водкой, добавьте настойку женьшеня, хорошо перемешайте и настаивайте 1 неделю. Затем процедите.

Применение. Пейте по 1 ст. л., разведенной в стакане теплой воды, 3 раза в день через 30 минут после еды.

### Рецепт 4

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

Приготовление. Смешайте свежесжатый сок каланхоэ, измельченные до порошкообразного состояния орехи, мед и лимонный сок. Хорошо перемешайте, настаивайте 3 часа.

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

## **Атеросклероз. ишемическая болезнь сердца**

Атеросклероз – наиболее распространенное хроническое заболевание артерий, связанное с формированием одиночных и множественных очагов липидных, главным образом холестериновых отложений – бляшек во внутренней оболочке артерий.

Последующие разрастания в оболочке артерии соединительной ткани (склероз) и отложение кальция в стенку сосуда приводят к деформации и сужению его просвета вплоть до полной закупорки.

Тем самым вызывается недостаточность кровоснабжения органа, питаемого через пораженную артерию. Кроме того, возможна острая закупорка (окклюзия) просвета артерии либо тромбом, либо (значительно реже) содержимым распавшейся бляшки, либо и тем и другим одновременно, что ведет к образованию очагов некроза (инфаркту) или гангрены в органе, который кровоснабжается этой артерией.

Атеросклероз встречается с наибольшей частотой у мужчин в возрасте 50–60 и у женщин старше 60 лет.

Несомненно значение так называемых факторов риска развития атеросклероза.

Приобретенные факторы риска:

- 1) курение;
- 2) избыточная масса тела;
- 3) высокий уровень холестерина крови;
- 4) высокое давление;
- 5) стрессы;
- 6) малоподвижный образ жизни.

Курение. Под влиянием веществ, содержащихся в табачном дыме, происходит увеличение частоты сердечных сокращений, развивается спазм (сужение) сосудов, что приводит к затруднению работы сердца. Курение повышает риск развития атеросклероза в 2 раза. У курильщиков намного больше шансов, чем у некурящих, заболеть раком легких, мочевого пузыря, обструктивными заболеваниями легких (хронический обструктивный бронхит, бронхиальная астма), язвенной болезнью.

Избыточная масса тела. Большинство людей к 45 годам имеют избыточную массу тела. Избыточное отложение жира в верхней части туловища (окружность талии больше 85 см у женщин и больше 98 см у мужчин) сопровождается риском развития атеросклероза, артериальной гипертензии и сахарного диабета. Следовательно, нормализация массы тела играет существенную роль в снижении уровня давления.

Малоподвижный образ жизни. Мы все нуждаемся в регулярных физических упражнениях, чтобы чувствовать себя бодрыми и здоровыми. Физические упражнения нормализуют массу тела, поддерживают сердечно-сосудистую систему в хорошем тоне, способствуют снижению уровня холестерина, стимулируют обменные процессы.

Стресс – это бич нашего века, и именно с ним связывают развитие многих заболеваний (атеросклероза, гипертонии, язвенной болезни и т. д.). К стрессу надо относиться адекватно. Нередки ситуации, когда под его влиянием люди начинают больше курить, употреблять алкоголь, переедать. Все это приводит к обратному результату и усугубляет состояние нестабильности. Неизменяемые факторы риска:

- 1) мужской пол;
- 2) пожилой возраст;
- 3) период постменопаузы у женщин;

4) наличие в семейной истории случаев сердечно-сосудистых заболеваний, в том числе гипертонии, а также инсулинонезависимого сахарного диабета. Однако это не означает, что если ваши родственники страдали ишемической болезнью сердца, то и вы обречены на этот недуг или гипертонию. В то же время вы относитесь к группе высокого риска развития болезни, поэтому вам надо особенно тщательно следить за тем, чтобы устранить другие факторы риска. Противодействие всем вышперечисленным факторам риска либо полное или частичное устранение этих факторов составляют основу профилактики атеросклероза.

Клиническая картина атеросклероза зависит от преимущественного расположения бляшки и распространенности процесса, но всегда (за исключением атеросклероза аорты) определяется проявлениями и последствиями недостатка кислорода в тканях или органе. Раньше всего и, как правило, тяжелее поражается атеросклерозом аорта, в особенности ее брюшной отдел. Наиболее доказательное проявление атеросклероза – инфаркт миокарда, когда бляшка перекрывает доступ крови к сердцу. Но чаще атеросклероз проявляется в виде ишемической болезни сердца (стенокардии), поражая артерии, кровоснабжающие сердечную мышцу. Для стенокардии характерны сжимающие, давящие или жгучие боли за грудиной или в области сердца. Боли обычно возникают при физической нагрузке или эмоциональном напряжении, продолжаются 2–3, но не более 10–15 минут и исчезают с уменьшением нагрузки или ее прекращением. Наиболее часто боли «отдают» в левую руку, левую лопатку, нижнюю челюсть. После приема нитроглицерина боль прекращается через 3–5 минут. Если нитроглицерин через 10 минут не оказал положительного действия, ситуация крайне серьезная и требует срочной профессиональной медицинской помощи.

#### Рецепт 1

Требуется: 100 г сухофруктов, 200 мл воды, 0,5 стакана сока каланхоэ. Приготовление. Сухофрукты залейте горячей водой. Подержите под закрытой крышкой до тех пор, пока они не разбухнут. Слейте образовавшийся настой в стакан, добавьте немного сока каланхоэ. Применение. Пейте небольшими глотками в течение всего дня.

#### Рецепт 2

Требуется: 50 г травы горицвета, 1 стакан кипятка, 80 г измельченных листьев каланхоэ.

Приготовление. Залейте траву и листья кипятком и доведите до кипения на сильном огне, после чего огонь убавьте и кипятите на слабом огне не больше 5 минут. Затем накройте крышкой, поставьте в теплое место на 20 минут, процедите.

Применение. Пейте настой 3 раза в день по 1 ст. л. через 40 минут после еды.

### Рецепт 3

Требуется: 1 редька, 0,5 стакана сока каланхоэ.

Приготовление. Натрите редьку средней величины на крупной терке, залейте соком каланхоэ.

Применение. Принимайте по 1/2 ст. л. 3 раза в день.

## Варикозное расширение вен

Варикозное расширение вен нижних конечностей – расширение поверхностных вен, сопровождающееся несостоятельностью клапанов и нарушением кровотока. Первичное варикозное расширение связано со слабостью венозной стенки. Способствуют развитию заболевания беременность, ожирение, врожденная слабость соединительной ткани, ношение чулок с тугими резинками, а также долговременная ходьба. Вторичное варикозное расширение возникает в результате нарушения венозного оттока, например при посттромбофлебитическом синдроме, несостоятельности клапанов глубоких вен, опухолях, травмах. Основным симптом в начале заболевания – варикозное расширение вен. По мере прогрессирования заболевания появляются утомляемость, чувство тяжести в ногах, распирание, судороги в икроножных мышцах, особенно к вечеру, а иногда и по ночам, неприятные ощущения ползания мурашек по телу. Отеки чаще всего возникают по вечерам, особенно если приходится подолгу стоять, например, на рабочем месте. После ночного отдыха отеки обычно полностью исчезают. Со временем наряду с прогрессированием варикозного расширения вен появляются трофические нарушения, чаще на внутренней поверхности нижней трети голени: уплотнение, пигментация, дерматит, затем – трофическая язва, плохо поддающаяся лечению. Стадии варикозного расширения вен: I стадия – нет жалоб, только косметические нарушения; II стадия – чувство тяжести, распирания, судороги по ночам, парестезии; III стадия – отеки, пигментация кожи, чувство распирания, индурация кожи и подкожной клетчатки; IV стадия – образование язв.

### Рецепт

Требуется: цинковая мазь, раствор йодиола.

Приготовление и применение. Пораженную поверхность, включая поверхность язвы, вымойте горячей водой с мылом и щеткой, вытрите стерильным полотенцем, а края смажьте цинковой мазью. На поверхность язвы наложите повязку из трех слоев марли, пропитанной йодиолом, сухую салфетку, небольшое количество ваты и зафиксируйте обычным способом. Перевязки вначале делайте 2 раза в сутки (через 12 часов), причем снимайте только 2 верхних слоя повязки, а нижний слой, состоящий из 3 слоев марли, вновь орошайте йодиолом. Через каждые 7 дней при наличии небольшого количества гноя или через 3–5 дней, если гной обилен, сделайте общую или местную горячую ванну, а затем лечение вновь продолжите. Обычно этого бывает достаточно, но хорошо также применять и консервативное лечение, которое ускорит выздоровление и сделает его более комфортным. Консервативное лечение заключается в ношении эластических чулок или бинтов. По показаниям к нему можно добавить препараты, улучшающие микроциркуляцию (венорутон), повышающие капиллярорезистентность (витамин С), дезагреганты (препараты салициловой кислоты), диуретики.



## Пороки сердца

Пороки сердца – заболевания, как правило, возникающие вследствие неправильного развития сердца и перенесенного инфекционного заболевания. Чаще всего болезнь носит наследственный характер. Боли в сердце, частые отеки, особенно по утрам, учащенное сердцебиение и одышка – симптомы болезни, причиняющей немало страданий. Решающим фактором излечения заболевания является правильный образ жизни. В еде лучше отдавать предпочтение белковой пище – мясу, молоку, яйцам.

### Рецепт

Больным пороком сердца окажет пользу средство, с помощью которого можно поддерживать нормальное самочувствие на протяжении многих лет и предупредить переход этого заболевания в более тяжелую степень.

Требуется: 1 ст. л. спиртовой настойки женьшеня, 1 ст. л. свежего сока или спиртовой настойки каланхоэ, 0,5 ч. л. лимонного сока.

Приготовление. Настойки смешайте, добавьте лимонный сок, если у вас нет аллергии на цитрусовые.

Применение. Принимайте 3 раза в день через 30 минут после еды по 1 ст. л., запивая подслащенной кипяченой водой.

## Расширение сердца

Расширение – тяжелое заболевание, при котором сердце увеличивается в размерах и может занимать чуть ли не всю левую половину грудной клетки. Причины возникновения заболевания обусловлены влажным климатом, а также следствием алкоголизма или сифилиса. Среди наиболее частых симптомов, характерных для этого заболевания, следует отметить одышку, сильную слабость, чувство «теснения» в груди.

Страдающим расширением сердца нельзя употреблять в большом количестве жидкости, утолять жажду лучше различными лекарственными настоями и отварами.

### Рецепт 1

Требуется: 1 ст. л. ягод калины, 0,5 стакана сока каланхоэ, 1 стакан воды, 2 ст. л. сахара.

Приготовление. Ягоды калины залейте свежим соком каланхоэ, добавьте кипяченую воду, сахар и проварите на медленном огне 10 минут. Применение. Пейте в охлажденном виде в течение дня.

### Рецепт 2

Требуется: 50 г свежих листьев каланхоэ, 2 стакана воды, 2 ст. л. укропа. Приготовление. Свежие листья каланхоэ залейте холодной водой, варите до тех пор, пока они не станут мягкими, добавьте сухой укроп и проварите снова. Затем процедите.

Применение. Пейте в теплом виде по 1 стакану на ночь в течение месяца.

## Стенокардия

Стенокардия, или, говоря другими словами, грудная жаба, – распространенное серьезное заболевание сердца, которое проявляется в виде приступообразных болей в области сердца и

чувством сжатия за грудиной. Нередко боль может отдавать в левую руку или в обе руки одновременно, в область левой лопатки, реже в шею. Нарастающая боль обычно появляется при движении, например на улице, что заставляет больного остановиться. При остановке боль стихает и возобновляется, как только человек начинает двигаться. Зачастую приступы сильных болей начинаются среди ночи, будят человека, который вынужден принять сидячее положение и оставаться в нем до тех пор, пока боль не пройдет. Если болезнь проходит в тяжелой форме, это может привести к развитию инсульта и инфаркта миокарда.

#### Рецепт 1

При частых болях в области сердца полезен лечебный чай из листьев земляники и ягод боярышника с соком каланхоэ.

Требуется: 1 ст. л. сухих листьев земляники, 2 ст. л. ягод боярышника, 1 ст. л. сока каланхоэ.

Приготовление. Всыпьте в термос сухие листья и ягоды, добавьте немного сахара и залейте кипятком. Настаивайте 1 сутки, затем процедите, добавьте сок каланхоэ.

Применение. В течение недели выпивайте по 1 стакану чая на ночь.

Чай можно приготовить на несколько дней и хранить в холодильнике в обычной стеклянной банке, периодически подогревая до нужной температуры.

#### Рецепт 2

Требуется: 2–3 головки чеснока посевного, 2–3 ст. л. спирта или водки, 2 ст. л. свежего сока каланхоэ, 1 ст. л. меда.

Приготовление. Чеснок очистите, измельчите, залейте спиртом или водкой, настаивайте 10 дней в темном месте. Затем процедите, влейте сок каланхоэ, добавьте мед, перемешайте.

Применение. Принимайте 1 раз в день по 1/2 ч. л.

## **Заболевания желудочно-кишечного тракта**

### **Гастрит**

Гастрит – это воспаление слизистой оболочки (в ряде случаев и более глубоких слоев) стенки желудка. Острый гастрит – острое воспаление слизистой оболочки желудка.

Причин острого гастрита очень много. Это химические, механические, термические и бактериальные факторы. Механизм развития гастрита сводится к повреждению поверхностных клеток и желез слизистой оболочки желудка и развитию в ней воспалительных изменений. Воспалительный процесс может ограничиваться поверхностным эпителием слизистой оболочки или распространяться на всю толщу слизистой оболочки и даже мышечный слой стенки желудка.

Гастрит может возникнуть при погрешности в питании, пищевых токсикоинфекциях, при воздействии некоторых лекарств (салицилатов, бутадиона, бромидов, наперстянки, антибиотиков, сульфаниламидов), пищевой аллергии (на землянику, грибы и др.), нарушениях обмена веществ, при ожогах.

Симптомы острого гастрита проявляются обычно через 4–8 часов после воздействия причинного фактора. Характерны чувство тяжести и полноты в подложечной области, тошнота, слабость, головокружение, рвота, понос. Кожные покровы становятся бледными, язык обложен серовато-белым налетом, наблюдается слюнотечение или, наоборот, сильная сухость во рту.

Хронический гастрит проявляется хроническим воспалением слизистой оболочки стенки желудка. Это весьма распространенное заболевание, составляющее в структуре болезней органов пищеварения около 35 %, а среди заболеваний желудка – 80–85 %.

Хронический гастрит иногда является результатом дальнейшего развития острого гастрита, однако чаще развивается под влиянием различных факторов (повторных и длительных нарушений питания, употребления острой и грубой пищи, пристрастия к очень горячей пище, плохого разжевывания пищи, еды всухомятку, употребления крепких спиртных напитков).

Причинами хронического гастрита могут быть качественно неполноценное питание (особенно дефицит белка, железа и витаминов); длительный бесконтрольный прием медикаментов, обладающих раздражающим действием на слизистую оболочку желудка (салицилатов, бутадиона, преднизолон, некоторых антибиотиков, сульфаниламидов и др.); производственные вредности (соединения свинца, угольная, металлическая пыль и др.); заболевания, вызывающие кислородное голодание тканей (хроническая недостаточность кровообращения, анемия); интоксикации при заболеваниях почек, подагре (при которых слизистой оболочкой желудка выделяются мочевины, мочевая кислота, индол, скатол и др.); действие токсинов при инфекционных заболеваниях. В 75 % случаев хронический гастрит сочетается с хроническим холециститом, колитом и другими заболеваниями органов пищеварения.

Под влиянием длительного воздействия различных факторов сначала развиваются нарушения функции желудка, а в дальнейшем – дистрофические и воспалительные изменения и нарушения.

Наиболее частыми симптомами хронического гастрита являются ощущение давления и распирания в подложечной области после еды, изжога, тошнота, иногда тупая боль, снижение аппетита, неприятный вкус во рту. Чаще всего кислотность желудочного сока снижается. В молодом возрасте преимущественно у мужчин кислотность желудочного сока может быть нормальной и даже повышенной. Характерны боль, нередко изжога, отрыжка кислым, ощущение тяжести в подложечной области после еды, иногда – запоры.

#### Рецепт 1

Требуется: 8 ст. л. сока алоэ, 2 ст. л. спирта.

Приготовление. Все смешайте.

Применение. Пейте по 1 ч. л. 2 раза в день за полчаса до еды.

#### Рецепт 2

Требуется. Свежий сок алоэ.

Применение. По 1 ч. л. за полчаса до еды 2–3 раза в день в течение 4–6 недель. Тот же свежий сок является сильным желчегонным, помогает при инфекционных поражениях печени.

#### Рецепт 3

Требуется: 50 г листьев мяты перечной, 2 ст. л. свежего сока каланхоэ, 1 стакан кипятка.

Приготовление. Залейте мяту горячей водой, дайте настояться 20 минут, после чего процедите, охладите и добавьте сок каланхоэ.

Применение. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

#### Рецепт 4

Требуется: 1 ст. л. измельченного корня аира, 0,5 ст. л. сока каланхоэ, 200 мл воды.

Приготовление. Залейте корень аира кипяченой водой, дайте настояться 20 минут, затем прокипятите на водяной бане 10 минут. Отвар процедите, остудите и добавьте сок каланхоэ.

Применение. Пейте по 1/2 стакана 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды.

Курс лечения – две недели. После лечения обычно изжога не беспокоит долго.

#### Рецепт 5

Требуется: 0,5 ст. л. сока одуванчика, 1 ст. л. сока каланхоэ.

Приготовление. Смешать соки.

Применение. Принимайте смесь по 1 ч. л. за 30 минут до еды.

#### Рецепт 6

Требуется: 1 ст. л. сока каланхоэ, 0,5 ст. л. сока лимона.

Приготовление. Все смешайте.

Применение. Положительного результата можно добиться, если принимать через 30 минут после еды в течение 1 месяца.

#### Рецепт 7

Требуется: по 1 ст. л. травы зверобоя, укропа, листьев крапивы, 200 мл воды, 0,5 стакана сока каланхоэ.

Приготовление. Травы залейте горячей водой, кипятите под закрытой крышкой 20 минут, затем процедите, добавьте сок каланхоэ.

Применение. Полученное лекарство принимайте по 1 ч. л. каждые 3 часа.

Курс лечения не должен превышать двух недель.

#### Рецепт 8

Требуется: 30 г листьев алоэ, 100 г свиного или гусиного смальца, 1/2 стакана подсолнечного масла, 100 г пчелиного меда.

Приготовление. Листья алоэ измельчите, отожмите из кашицы сок. Сок алоэ смешайте со свиным или гусиным смальцем, подсолнечным маслом и медом.

Смесь поставьте на водяную баню, разогрейте, все время помешивая, снимите с огня после того, как масса приобретет однообразную консистенцию. Остудите.

Применение. Принимайте приготовленное средство внутрь натошак по 1 ст. л., запивая теплой кипяченой водой. Средство использовать до полного излечения.

## Геморрой

Геморрой – это увеличение объема кавернозных (геморроидальных) телец прямой кишки, сопровождающееся кровотечениями, а иногда тромбозом и воспалением, зудом и другими симптомами.

В основе заболевания лежат нарушения регуляции притока и оттока крови в кавернозных венах прямой кишки, приводящие к застою в них крови. Этому способствуют малоподвижный образ жизни, запоры и воспалительные или опухолевые процессы в прямой кишке и других органах малого таза.

Длительное переполнение кавернозных телец вызывает расширение, истончение их стенок и покровных тканей, легко подвергающихся травмированию, с образованием мелких эрозий и разрывов. В результате возникают кровотечения при акте дефекации или гигиенической обработке области заднего прохода. Кроме того, образование эрозий и трещин

покровных тканей создает условия для инфицирования их и развития воспалительных процессов на фоне тромбоза геморроидальных узлов (острый геморрой).

При неосложненном геморрое отмечается зуд, ощущение инородного тела, выделение капель или струйки алой крови в конце акта дефекации, анемия. При осложнениях появляется сильная боль, повышается температура, возникают отек и покраснение вокруг заднего прохода, затруднение акта дефекации, иногда задержка мочи. Течение чаще длительное с периодическими обострениями и осложнениями вплоть до выраженной анемии и гнойного воспаления, с тромбозом и некрозом узлов.

#### Рецепт 1

Для скорейшего заживления трещин хорошо использовать йодиол или амилоидин, смазывая их 3–4 раза в день.

#### Рецепт 2

Требуется: 10 капель йодиола, 1 л воды.

Приготовление. Развести йодиол в воде.

Применение. Нужно сесть так, чтобы трещина была погружена в теплый раствор йодиола, и сидеть в ванночке 15–20 минут. Эта процедура заживляет и обеззараживает трещину, предупреждая осложнения.

#### Рецепт 3

Требуется: 5 капель йодиола, 1 л воды, 5 капель раствора марганцовки. Приготовление. Смешайте воду, йодиол и марганцовку. Применение. Налейте раствор в ванночку и сидите 15–20 минут.

#### Рецепт 4

Требуется: 10 капель йодиола, 1 стакан воды, 20 мл фруктового сиропа. Приготовление. Все смешайте.

Применение. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день перед едой. За 1 час до приема амилоидина можно выпить 1 стакан раствора голубой глины (1–1,5 ст. л. глины на 1 стакан воды). Попробуйте применять такие консервативные методы, как покой, послабляющая диета, свечи с обезболивающими и антиспастическими средствами, легкие слабительные и встречные клизмы, теплые сидячие ванны. Если процедуры не помогут в течение 1,5–2 месяцев, то трещина переходит в хроническую форму и подлежит хирургическому лечению.

## Запор

Запором называют длительную задержку дефекации. Они возникают:

– при заболеваниях ЦНС, частых сознательных подавлениях дефекации в связи с условиями жизни или труда (в связи с отсутствием туалета, при работе водителя, продавца и т. д.);

– при поражениях органов пищеварения, а иногда других органов и систем;

– при хронических отравлениях препаратами свинца, морфином, никотином, нитробензолом, длительном приеме в больших дозах некоторых лекарств;

– при понижении функции гипофиза, щитовидной железы, яичников;

– при недостаточном поступлении с пищей клетчатки;

– при недостаточной физической активности, преимущественно сидячем образе жизни;

– вследствие сужения кишки опухолью или рубцами.

Симптомы, течение. Характерна длительная задержка дефекации. Когда нарушается сокращение кишечника, каловые массы обильные, оформленные, колбасовидные; нередко начальная порция очень плотная, большего, чем в норме, диаметра. Дефекация осуществляется с большим трудом, очень болезненна; при надрывах слизистой оболочки анального канала на поверхности каловых масс могут появиться прожилки свежей крови.

Наоборот, когда кишечник слишком сильно сокращается, испражнения приобретают форму овечьего кала. Запоры часто сопровождаются метеоризмом, чувством давления, расширения, болью в животе. Длительные запоры нередко сопровождаются усталостью, вялостью, снижением работоспособности.

#### Рецепт 1

Требуется. Препарат из сабура.

Применение. Аптечные препараты сабура используйте при запорах в виде порошка (0,05 – 0,2 г на прием), сухого густого экстракта в таблетках (0,02 – 0,1 г) и настойки (20 капель на прием). Действие сока как слабительного проявляется по прошествии 8 – 10 часов).

#### Рецепт 2

Требуется: куст подорожника, 1 стакан сока каланхоэ.

Приготовление. В июне вырвите вместе с корнем кустик подорожника, тщательно промойте теплой водой и варите в соке каланхоэ.

Применение. Постарайтесь выпить отвар в горячем виде в течение дня.

Продолжайте лечение месяц. Затем необходимо сделать перерыв на полгода и повторить лечение снова.

#### Рецепт 3

Требуется: 100 г листьев алоэ, 4 ст. л. меда.

Приготовление. Свежесрезанные листья алоэ выдержите 2 недели в холодильнике, затем выжмите из них сок и смешайте его с медом. Применение. Принимайте по 1 ст. л. смеси за 30 минут до еды. Через два дня приема дозу уменьшите наполовину.

#### Рецепт 4

Облегчить состояние можно, если перед сном в течение 3 дней делать лечебные клизмы.

Требуется: 1 стакан воды, 1 ч. л. свежего сока каланхоэ.

Приготовление. Воду остудите до комнатной температуры, добавьте в нее сок каланхоэ.

Применение. Делайте клизмы с этим раствором. В первое время после клизмы вы будете испытывать вздутие живота, но это не должно вас пугать.

После второго раза неприятные ощущения исчезнут. После трехдневного курса лечения сделайте перерыв на месяц и по необходимости повторите.

## Колит

Воспалительное заболевание слизистой оболочки толстой кишки называется колитом.

Острый колит обычно бывает распространенным, часто сочетается с одновременным острым воспалением слизистой оболочки тонкой кишки (острый энтероколит), а иногда и желудка (гастроэнтероколит). Возбудители острого колита – шигеллы (дизентерия бактериальная), сальмонеллы, реже другие бактерии и вирусы. Причинами его возникновения

могут быть пищевые отравления, грубые погрешности в питании. Значительно меньшая роль принадлежит некоторым общим инфекциям, пищевой аллергии, токсическим веществам. Воспалительный процесс в толстой кишке возникает вследствие местного действия на слизистую оболочку кишки повреждающих факторов, которые находятся в содержимом кишечника либо поступают с кровью (токсины, бактерии и др.). Для острого колита характерна резкая боль тянущего или спастического характера, урчание в животе, потеря аппетита, поносы, общее недомогание. Стул жидкий с примесью слизи. В более тяжелых случаях стул водянистый, содержит большое количество слизи, иногда кровь; частота стула до 15–20 раз в сутки; могут присоединяться непреодолимые позывы на дефекацию, возникать болезненные тенезмы. Повышается температура тела (до 38 °С и выше). В особо тяжелых случаях резко выражена интоксикация, язык сухой, обложенный серым или грязно-серым налетом, живот несколько вздут, а при сильном поносе втянут. Болезненна вся толстая кишка, в различных ее отделах – урчание. В легких случаях состояние больного быстро улучшается; в тяжелых случаях заболевание приобретает более длительный характер. Осложнения – язвенный колит, пиелит, перитонит, сепсис. Хронический колит – одно из наиболее часто встречающихся заболеваний системы пищеварения. Нередко сочетается с воспалительным поражением тонкой кишки (энтероколит) и желудка.

Колиты инфекционного происхождения могут быть вызваны возбудителями кишечных инфекций, в первую очередь шигеллами и сальмонеллами, возбудителями других инфекционных заболеваний (туберкулеза и др.), возникать как следствие дисбактериоза, паразитарных заболеваний. Некоторые гельминты могут поддерживать воспалительный процесс в кишечнике, вызванный другой причиной. Наибольшее распространение имеют колиты неинфекционного происхождения. Колиты возникают вследствие длительных и грубых нарушений режима питания и рациональной диеты. Токсические колиты возникают из-за длительных интоксикаций соединениями ртути, свинца, фосфора, мышьяка и др. Лекарственные колиты связаны с продолжительным бесконтрольным применением слабительных средств (препаратов корня ревеня, крушины, плода жостера, листа сенны и др.), антибиотиков и некоторых других лекарств. Токсические колиты эндогенного происхождения возникают вследствие раздражения стенки кишки выводимыми ею продуктами, образовавшимися в организме (при уремии, подагре). Колиты аллергической природы наблюдаются при пищевой аллергии, при непереносимости некоторых лекарственных и химических веществ, повышенной индивидуальной чувствительности организма к некоторым видам бактерий кишечника и продуктам распада микроорганизмов. Колиты из-за длительного механического раздражения стенки толстой кишки возникают при застое каловых масс, злоупотреблении слабительными клизмами и ректальными свечами и т. д. Нередко хронические колиты имеют несколько причин возникновения, которые взаимно усиливают свое действие. Основными симптомами являются нарушение стула (хронический понос или запор), боль в различных отделах живота, иногда болезненные тенезмы, метеоризм, диспепсические расстройства. В большинстве случаев, особенно при правостороннем колите, преобладают поносы: дефекация возникает до 10–15 раз и более в сутки, нередко наблюдается чередование поноса и запора. Характерен симптом недостаточного опорожнения кишечника: после дефекации у больного остается ощущение неполного его опорожнения. При обострении процесса появляются ложные позывы на дефекацию, сопровождающиеся отхождением газа и отдельных комочков каловых масс, покрытых тяжами или хлопьями слизи, или слизи с прожилками крови, или периодическим отхождением слизи в виде пленок. Боль при колите обычно тупая, ноющая, локализуется преимущественно в боковых и нижних отделах живота, усиливается после приема пищи и перед дефекацией. Иногда боль приобретает спастический

характер, стихает при применении тепла (грелка, компресс); приступ боли может сопровождаться отхождением газов или возникновением позыва к дефекации. Метеоризм при колите объясняется нарушением переваривания пищи в тонкой кишке и дисбактериозом. Часто наблюдаются: отсутствие аппетита, тошнота, отрыжка, ощущение горечи во рту, урчание в животе и т. д. Могут наблюдаться слабость, общее недомогание, снижение трудоспособности, похудание, анемия. Течение хронического колита в одних случаях длительное, малосимптомное, в других – постепенно прогрессирующее с чередованием периодов обострений и ремиссий. Осложнения: разрыв язв при тяжелом язвенном колите, кишечные кровотечения, сужение просвета кишки (при рубцевании язв), спаечный процесс.

#### Рецепт 1

Требуется: 30 г травы тысячелистника, 1 ч. л. спиртовой настойки каланхоэ, 1 стакан воды.

Приготовление. Залейте траву горячей водой, проварите на медленном огне 10 минут. Отвар процедите и охладите, добавьте настойку каланхоэ. Применение. Принимайте при обострении по 1 ст. л. 5–7 раз в день. Отмечено, что при приеме этого лекарства у больных колитом исчезают боли, улучшается аппетит, нормализуется стул, улучшается общее состояние.

#### Рецепт 2

Требуется: 50 г свежих листьев подорожника, 50 листьев каланхоэ, 0,5 стакана воды.

Приготовление. Листья подорожника и каланхоэ тщательно промойте водой, пропустите через мясорубку или мелко нарежьте, залейте небольшим количеством кипяченой воды и дайте настояться 20 минут, процедите. Применение. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день. Курс лечения – 15–20 дней, после чего следует сделать перерыв на 1–1,5 месяца.

## Энтерит

Энтеритом называется воспалительное заболевание слизистой оболочки тонкой кишки.

При остром энтерите часто поражаются желудок (гастроэнтерит) и толстая кишка (гастроэнтероколит).

Выделяют острые энтериты:

1) инфекционного и вирусного происхождения (с клинической картиной тяжелого энтерита протекают холера, брюшной тиф, сальмонеллезы, иногда грипп и т. д.);

2) обусловленные перееданием с приемом большого количества острой либо слишком грубой пищи, раздражающих слизистую оболочку приправ, крепких алкогольных напитков;

3) токсические (при отравлениях соединениями мышьяка, сулемой и другими ядами; отравлениях грибами: бледной поганкой, мухоморами, ложными опятами, другими ядовитыми веществами, которые могут содержаться в пищевых продуктах: косточковых плодах, некоторых рыбных продуктах – в печени налима, щуки, икре скумбрии и т. д.);

4) аллергические (при реакции организма на продукты (землянику, яйца, крабы и т. д.) или при реакции на медикаменты (на препараты йода, брома, некоторые антибиотики и т. п.).

Острый энтерит может начинаться с местных симптомов: тошноты, рвоты, диареи, выраженного урчания в животе, иногда спастических болей. Затем к ним присоединяются слабость, общее недомогание, холодный пот, лихорадка (температура может достигать 38 °С и выше), явления общей интоксикации, иногда симптомы сосудистого коллапса. В других случаях общие симптомы появляются первыми, а спустя некоторое время (от получаса до



нескольких часов) к ним присоединяются признаки воспаления тонкой кишки. Отмечается болезненность в подложечной области. В легких и среднетяжелых случаях заболевание заканчивается выздоровлением через несколько дней. Тяжелые формы могут осложняться кишечными кровотечениями, некрозом и разрывом тонкой кишки. Хронический энтерит также развивается в результате следующих причин:

- 1) злоупотребление острой пищей и острыми приправами, безрежимное питание;
- 2) алкоголизм, особенно прием крепких алкогольных напитков и их суррогатов;
- 3) хронические отравления соединениями свинца, ртути, фосфора, мышьяка и др.; бытовые интоксикации, в частности лекарственные (при злоупотреблении солевыми слабительными, длительном бесконтрольном применении антибиотиков широкого спектра действия, способных вызвать кишечный дисбактериоз, и др.);
- 4) пищевая аллергия;
- 5) паразитарные заболевания (лямблиоз и др.), некоторые кишечные гельминтозы;
- 6) радиационные поражения;
- 7) сопутствующие энтериты при длительно протекающих гастритах, хронических панкреатитах, колитах.

Наиболее изученные механизмы развития заболевания:

- 1) непосредственное хроническое повреждающее воздействие факторов на стенку тонкой кишки (токсическое, раздражающее);
- 2) длительно существующий дисбактериоз, сопровождающийся образованием токсических веществ.

Чаще при хроническом энтерите больных беспокоит боль в околопупочной области. Обычно она носит тупой, редко спастический характер. Важный признак энтерита – урчание и плеск справа в животе. Бывают диспепсические жалобы: ощущение давления, распираия и вздутия живота, особенно после еды, тошнота, ощущение урчания, переливания в животе и другие симптомы, которые возникают в результате нарушения переваривания пищевых веществ в кишечнике, ускорения их проведения по тонкой кишке, а также нарушения всасывания в кишечнике. Иногда при тяжелом энтерите вскоре после еды возникают слабость, головокружение и другие общие явления. Для энтерита характерен частый (до 15–20 раз в сутки) кашицеобразный с неперевавшими остатками пищи, но без видимой слизи, часто зловонный, с пузырьками газа стул. Иногда возникают резкие позывы к дефекации вскоре после еды, а после дефекации возникает резкая слабость, сопровождаемая холодным потом, дрожанием рук. В нетяжелых случаях и при отсутствии сопутствующего колита понос может отсутствовать и даже наблюдаться запор. Характерна непереносимость молока: после его приема усиливаются метеоризм, понос. Обострение заболевания вызывают прием острой пищи, содержащей большое количество жиров и углеводов, переизбыток. Часто имеет место своеобразный желтоватый (золотистый) цвет каловых масс. При энтеритах неинфекционного происхождения применяются следующие сборы.

#### Рецепт 1

Требуется: 1 ст. л. травы шалфея, 0,5 ст. л. травы полыни горькой, 0,5 ст. л. измельченных листьев каланхоэ, 1 ч. л. меда, 1 стакан кипятка. Приготовление. Траву шалфея, полынь горькую залейте кипятком, прикройте блюдцем и дайте настояться 30 минут, затем добавьте в настой нарезанные листья каланхоэ. Поварите смесь трав на слабом огне 10 минут. Процедите, добавьте мед.

Применение. Принимайте в горячем виде по 0,5 стакана за 30 минут до еды 2 раза в день.

### Рецепт 2

Требуется: 20 г листьев алоэ древовидного, 20 г травы хвоща полевого, 20 г листьев подорожника большого, 1 л воды.

Приготовление. Травы измельчите, смешайте, залейте водой и поставьте на огонь, варите 20 минут. Затем настаивайте отвар под крышкой 2 часа.

Процедите.

Применение. Принимайте отвар по 1 стакану утром натощак.

## **Язва желудка и двенадцатиперстной кишки**

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки – это хроническое заболевание, при котором в результате различных нарушений в желудке или двенадцатиперстной кишке образуется язва (реже 2 и более).

Язвенная болезнь связана с нарушением механизмов, регулирующих секреторную, двигательную функции желудка и двенадцатиперстной кишки, кровообращение в них, питание слизистых оболочек. Образование язвы в желудке или двенадцатиперстной кишке является лишь следствием расстройств указанных выше функций.

В некоторых случаях доказана инфекционная природа развития данного заболевания. Отрицательные эмоции, длительные психические перенапряжения, патологические импульсы из пораженных внутренних органов при хроническом аппендиците, хроническом холецистите, желчно-каменной болезни и другом нередко являются причиной развития язвенной болезни. Имеют значение гормональные нарушения. Определенную роль играют наследственные факторы (наследственное предрасположение встречается среди больных язвенной болезнью в 15–40 % случаев). Непосредственное формирование язвы происходит в результате нарушения равновесия между агрессивными (желудочным соком, забросом желчи) и защитными факторами (желудочной и дуоденальной слизью, клеточной регенерацией, нормальным состоянием местного кровотока, защитным действием некоторых гормонов, а также щелочной реакцией слюны и панкреатического сока). В формировании язв в желудке наибольшее значение имеет уменьшение защитных свойств слизистой оболочки, ослабление ее сопротивляемости повреждающему воздействию кислого желудочного сока. В механизме же развития язв в выходном отделе желудка и особенно в двенадцатиперстной кишке, напротив, решающим фактором является усиление агрессивности желудочного сока. Предрасполагающими факторами являются нарушения режима питания, злоупотребление острой, грубой, раздражающей пищей, постоянно быстрая, поспешная еда, употребление крепких спиртных напитков и их суррогатов, курение. При язвенной болезни характерными симптомами являются боль, изжога, нередко рвота кислым содержимым желудка вскоре после еды на высоте боли. В период обострения боль ежедневная, возникает натощак, после приема пищи временно уменьшается или исчезает и появляется вновь (при язве желудка через 1–2 часа, двенадцатиперстной кишки – 11–12 часов). При язвенной болезни двенадцатиперстной кишки нередко ночная голодная боль. Боль уменьшается при приеме препаратов, снижающих кислотность желудочного сока, снимается тепловыми процедурами на подложечную область. Часто язвенная болезнь двенадцатиперстной кишки сопровождается запорами. При пальпации определяется болезненность вверху живота. Течение обычно длительное с обострениями в весенне-осенний период и под воздействием неблагоприятных факторов (стрессовых ситуаций, пищевых погрешностей, приема крепких алкогольных напитков и пр.). Осложнения: кровотечение, перфорация, деформации и стенозы, перерождение язвы в рак, вегетативно-сосудистая дистония, хронический холецистит, панкреатит. Прогноз при язвенной

болезни относительно благоприятный, за исключением тех случаев, когда возникают осложнения. После консультации с врачом можно использовать для лечения народные средства.

#### Рецепт 1

Требуется: 50 г листьев каланхоэ, 3 капли облепихового масла. Приготовление. Срежьте молодые листья каланхоэ, тщательно промойте кипяченой водой, мелко нарежьте, заверните в марлю и выжмите вручную или при помощи соковыжималки. В полученный сок добавьте несколько капель облепихового масла.

Применение. Принимайте полученное лекарство по 1 ст. л. 2–3 раза в день за 30 минут до еды. В среднем курс лечения составляет месяц.

#### Рецепт 2

Требуется: 1 стакан свежего сока каланхоэ, 1 стакан оливкового масла, 1 ст. л. меда.

Приготовление. В сок каланхоэ влейте оливковое масло и настаивайте в темном месте 3 дня. Мед влейте в кастрюлю, поварите на слабом огне 2 часа, смешайте с соком каланхоэ и оливковым маслом. Тщательно перемешайте, остудите.

Применение. Принимайте по 1 ст. л. 4–5 раз в день за 30 минут до еды.

Лекарство можно приготовить впрок и хранить в холодильнике в стеклянной банке под крышкой. При наличии большого количества пены поверх лекарства употреблять его ни в коем случае нельзя.

#### Рецепт 3

Требуется: 0,5 стакана яблочного уксуса, 1 стакан сока листьев алоэ, 1 стакан меда, 1 стакан оливкового масла.

Приготовление. Яблочный уксус смешайте со свежим соком алоэ, поставьте на водяную баню, доведите до кипения и добавьте мед и оливковое масло.

Смесь кипятите 3 часа на слабом огне, периодически помешивая. Готовое масло процедите.

Применение. Принимайте приготовленное средство внутрь натощак по 1 ст. л. Перед употреблением смесь взбалтывайте. Курс лечения – 1 месяц.

## Заболевания уха, горла, носа

### Ангина

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

Наиболее часто возбудителями инфекции являются стафилококк, стрептококк,

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

Ангина начинается с боли при глотании, недомогания, повышения температуры тела. Нередки жалобы на боль в суставах, головную боль, периодический озноб. Длительность заболевания и местные изменения в небных миндалинах зависят от формы ангины. При рациональном лечении и соблюдении режима ангина в среднем длится 10–11 дней. Различают катаральную, фолликулярную и лакунарную форму ангины. По существу это различные проявления одного и того же воспалительного процесса в небных миндалинах.

Ангина катаральная обычно начинается внезапно и сопровождается першением, нерезкой болью в горле, общим недомоганием, повышенной температурой. Нерезко выражены изменения в крови. При осмотре глотки отмечают умеренная отечность, покраснение небных миндалин и прилегающих участков небных дужек; мягкое небо и задняя стенка глотки не изменены. Катаральная ангина может быть начальной стадией другой формы ангины, а иногда проявлением той или иной инфекционной болезни. Ангины лакунарная и фолликулярная характеризуются более выраженной клинической картиной: головная боль, боль в горле, недомогание, общая слабость. Изменения в крови значительнее, чем при катаральной ангине. Нередко заболевание начинается ознобом, повышением температуры до 38–39 °С и выше, особенно у детей. При осмотре глотки отмечают выраженное покраснение и припухлость небных миндалин и прилегающих участков мягкого неба и небных дужек.

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

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

#### Рецепт 1

Требуется: 200 мл воды, 1 ч. л. яблочного уксуса, 1 ч. л. меда, 1 капля настойки йода.

Приготовление. В воду добавьте уксус, мед и йод, тщательно перемешайте. Применение. Принимайте 1 раз в день после еды.

Хотя капля йода на стакан воды – это довольно слабая концентрация, но все равно иногда может начать болеть желудок. Мои знакомые порой отмечали появление волдырей, как от укусов насекомых. Я это относила на счет других причин или на действие самого уксуса. Но знакомый мне аллерголог предупредил: это все-таки действие йода, который в таком виде

усваивается организмом крайне неохотно и может дать аллергическую реакцию. Йодизм, или йододерм – это название таких образований на коже, которые, впрочем, быстро проходят при отказе от приема йода.

#### Рецепт 2

Требуется: 2 листа алоэ, 1/2 стакана сахара, 1/2 стакана водки. Приготовление. В полулитровую банку нарежьте листьев алоэ, засыпьте сверху сахарным песком. Обвяжите горлышко марлей. Настаивайте 3 дня, затем налейте туда водки доверху, завяжите марлей снова. Настаивайте еще 3 дня, процедите, отжмите. Получится сладко-горький ликер. Применение. Принимайте до полного выздоровления. Применяется при ангине и увеличенных glandax.

## Насморк

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

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

Вначале отмечается легкое недомогание, ощущение сухости в носоглотке, зуд в носу. Носовое дыхание затруднено, появляются чихание, слезотечение, снижается обоняние, изменяется тембр голоса, наблюдаются обильные жидкие выделения из носа. В дальнейшем выделения становятся слизисто-гнойными, при повреждении мелких кровеносных сосудов – кровянистыми. Воспаление слизистой оболочки носа может распространиться и на другие отделы дыхательных путей, а также на придаточные пазухи, носослезный канал, слуховую трубу, барабанную полость. При благоприятном течении через 12–14 дней исчезает заложенность носа, восстанавливается обоняние. Причинами хронического насморка служат затянувшийся или повторяющийся острый ринит; длительное воздействие различных раздражителей: химических, термических, механических; раздражение слизистой оболочки носа гнойным секретом при заболеваниях придаточных пазух носа; длительное расстройство кровообращения в слизистой оболочке носа (при пороках сердца, миокардитах, нефритах, эмфиземе, бронхоэктазах, эндокринных заболеваниях).

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

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

#### Рецепт

Требуется: 2–3 капли сока алоэ.

Приготовление и применение. Если заболевание сопровождается обильным насморком, то

начинайте закапывать сок алоэ в нос (примерно по 2–3 капли в каждый из носовых ходов). Очень скоро воспалительный процесс пойдет на убыль и дыхание снова станет свободным. Однако следует знать, что не следует применять сок вместе с другими каплями от насморка, поскольку принцип их действия совершенно иной – эти препараты избавляют от насморка, сужая кровеносные сосуды в слизистой оболочке носа, а алоэ удаляет основную причину насморка – воспалительный процесс. Можно смачивать соком алоэ ватные тампоны и вставлять их в ноздри на 20–30 минут. Процедуру нетрудно повторить 4–5 раз в день, обязательно нужно делать это на ночь.

## Заболевания органов дыхания

### Бронхит

Острый бронхит – это диффузное острое воспаление бронхов. Является одним из самых распространенных заболеваний органов дыхания. Заболевания вызывают чаще вирусы (вирусы гриппа, парагриппозные, аденовирусы, респираторно-синцитиальные, коревые, коклюшные и др.), бактерии (стафилококки, стрептококки, пневмококки и др.); физические и химические факторы (сухой, холодный, горячий воздух, окислы азота, сернистый газ и др.). Предрасполагают к заболеванию охлаждение, курение табака, употребление алкоголя, хроническая очаговая инфекция в области носоглотки, нарушение носового дыхания, деформация грудной клетки.

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

Симптомы заболевания: бронхит инфекционной этиологии нередко начинается на фоне острого ринита, ларингита. При легком течении заболевания возникают саднение за грудиной, сухой, реже влажный кашель, чувство разбитости, слабость. Данных, говорящих о начале острого бронхита, в это время мало, над легкими могут определяться жесткое дыхание, сухие хрипы. Температура тела слегка повышенная или нормальная. Состав периферической крови не меняется. Такое течение наблюдается чаще при поражении трахеи и крупных бронхов. При среднетяжелом течении значительно выражены общее недомогание, слабость, характерны сильный сухой кашель с затруднением дыхания и одышкой, боль в нижних отделах грудной клетки и брюшной стенки, связанная с перенапряжением мышц при кашле. Кашель постепенно становится влажным, мокрота приобретает слизисто-гнойный или гнойный характер. Над поверхностью легких выслушиваются жесткое дыхание, сухие и влажные хрипы. Температура тела остается в течение нескольких дней повышенной. Выраженных изменений состава периферической крови нет. Тяжелое течение болезни наблюдается, как правило, при преимущественном поражении самых мелких бронхов. Острые симптомы болезни стихают к 7-му дню и при благоприятном исходе полностью исчезают к 14 – 15-му дню. Острый бронхит с нарушением бронхиальной проходимости имеет тенденцию к затяжному течению и переходу в хроническую форму. Тяжело протекают острые бронхиты токсико-химической природы. Болезнь начинается с мучительного кашля с выделением слизистой или кровянистой мокроты,

быстро присоединяется бронхоспазм, выслушиваются сухие свистящие хрипы и прогрессирует одышка (вплоть до удушья), нарастает дыхательная недостаточность и гипоксия.

Хронический бронхит – это прогрессирующее воспаление бронхов, проявляющееся кашлем. О хроническом характере процесса принято говорить, если кашель продолжается не менее 3 месяцев в году в течение 2 лет подряд. Хронический бронхит – самая распространенная форма хронических неспецифических заболеваний легких, имеющая тенденцию к учащению.

Заболевание связано с длительным раздражением бронхов различными вредными факторами (курением, вдыханием воздуха, загрязненного пылью, дымом, окисью углерода, сернистым ангидридом, окислами азота и другими химическими соединениями) и повторяющейся респираторной инфекцией (главная роль принадлежит респираторным вирусам, палочке Пфейффера, пневмококкам), реже возникает при муковисцидозе, б-антитрипсиновой недостаточности. Предрасполагающими факторами являются хронические воспалительные и нагноительные процессы в легких, хронические очаги инфекции в верхних дыхательных путях, снижение иммунитета, наследственные факторы.

К основным механизмам развития хронического бронхита относятся гипертрофия и гиперфункция бронхиальных желез с усилением секреции слизи, что повышает вязкость мокроты. В этих условиях реснитчатый эпителий не обеспечивает опорожнения бронхиального дерева, дренирование бронхов происходит лишь при кашле. Нарушение дренажной функции бронхов способствует возникновению инфекции, активность и рецидивы которой в значительной степени зависят от местного иммунитета бронхов. При тяжелом течении отечный эпителий и вязкая мокрота перекрывают просвет бронхов. Появляются участки легкого, до которых не доходит кислород, вследствие чего начинается кислородное голодание. Симптомы: начало хронического бронхита обычно постепенное. Первым симптомом является кашель по утрам с отделением слизистой мокроты. Постепенно кашель начинает возникать и ночью, и днем, усиливаясь в холодную погоду, с годами становится постоянным. Количество мокроты увеличивается, она становится слизисто-гнойной или гнойной. Появляется и прогрессирует одышка. В период обострения хронического бронхита может развиваться спазм. Типичны частые обострения, особенно в периоды холодной сырой погоды: усиливаются кашель и одышка, увеличивается количество мокроты, появляются недомогание, потливость по ночам, быстрая утомляемость. Температура тела нормальная или слегка повышена, могут определяться сухие хрипы над всей поверхностью легких. Течение хронического бронхита часто осложняется развитием эмфиземы легких.

#### Рецепт 1

Требуется: 10 г алоэ, 10 г березовых почек, 10 г цветков бузины, 1 ч. л. сока лопуха, 0,5 л водки, 0,5 кг меда.

Приготовление. Сырье измельчите, смешайте в стеклянной банке, добавьте водку, мед и сок лопуха. Банку плотно закройте крышкой и поставьте в темное место на 15 суток, периодически встряхивая.

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

#### Рецепт 2

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

Приготовление. Листья алоэ заверните в бумагу и выдержите в холодильнике 12 дней. Затем выжмите из них сок, добавьте свиной или гусиный смалец, масло, мед. Все хорошо

перемешайте.

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

#### Рецепт 3

Требуется: по 1 стакану сока алоэ древовидного, лимона обыкновенного, свеклы посевной, клюквы, редьки посевной черной, репчатого лука, пчелиного меда, сахара, спирта.

Приготовление. Предварительно выжатые соки смешайте с остальными компонентами бальзама, поместите в стеклянную посуду и храните в холодильнике.

Применение. Принимайте средство по 2 ст. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

#### Рецепт 4

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

Приготовление. Смешайте мед с водой и соком алоэ.

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

#### Рецепт 5

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

Приготовление. Тщательно перемешайте мед, воду и лист мелко нарезанного алоэ. Полученную смесь поместите в алюминиевую кастрюлю и варите на медленном огне 2 часа.

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

#### Рецепт 6

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

Приготовление. Растопите мед в кастрюле, после чего добавьте сок алоэ и, постоянно помешивая, варите на слабом огне 15–20 минут. Отдельно от готовящейся смеси залейте кипятком березовые почки и липовый цвет на 1–2 минуты, затем кипяток слейте.

Из березовых почек и липового цвета выжмите сок, добавьте его в приготовленный мед и тщательно перемешайте.

Лекарство разлейте в две бутылки, добавив в каждую по 100 г оливкового масла.

Храните бутылки с целебным снадобьем в сухом прохладном месте.

Применение. Принимайте по 1 ст. л. три раза в день.

## Пневмония

Пневмония, или воспаление легких, – группа заболеваний, которая характеризуется воспалением ткани легких. Этот диагноз означает, что воспалительный процесс на каком-то участке поразил тончайшие, нежнейшие легочные пузырьки-альвеолы, затруднил их работу, состоящую в насыщении крови кислородом и освобождении ее от углекислого газа. Актуальность проблемы пневмоний заключается в сохраняющемся высоком проценте заболеваемости среди населения. По-прежнему остается высокой летальность в результате болезни.

Воспаление легких – неоднородное заболевание, в возникновении которого играют роль различные бактерии: пневмо-, стафило- и стрептококки, клебсиелла, палочка Пфейффера, иногда кишечная палочка, протей, гемофильная и синегнойная палочки, возбудитель



Ку-лихорадки – риккетсия Бернета, легионелла, палочка чумы, некоторые вирусы, микоплазмы, грибы. В возникновении недуга важную роль может играть одновременное заражение человека вирусами и бактериями. Воздействие на легкие химических веществ (бензина и др.), термических факторов (охлаждение или ожог), радиоактивного излучения обычно сочетается с инфекционными. Пневмонии могут быть следствием аллергических реакций в легких или проявлением системного заболевания (при заболеваниях соединительной ткани).

Возбудители могут проникать в легочную ткань из внешней среды, проходя через бронхи, а также с кровью и лимфой, как правило, из верхних дыхательных путей обычно при наличии в них острых или хронических очагов инфекции и из инфекционных очагов в бронхах (при хроническом бронхите, бронхоэктазе). Важную роль в развитии заболевания играют нарушения защитных механизмов организма и состояния иммунитета. При охлаждении верхних дыхательных путей избыточно образуется отечная жидкость, происходит затекание слизи в легкие, а в таких условиях бактерии прекрасно выживают и размножаются. Одновременно возможны аллергические реакции. Вирусная инфекция сама по себе, вызывая воспаление верхних дыхательных путей и бронхов, а в части случаев и пневмонию, еще чаще благоприятствует размножению бактерий. Симптомы и течение пневмонии зависят от вызвавшей причины, характера течения, а также осложнений. Однако можно выделить наиболее общие для данной патологии симптомы. С самого начала заболевания возникает тяжелая интоксикация организма, появляются общая слабость, недомогание, озноб, повышение температуры тела, головные и мышечные боли, повышенная потливость, одышка при обычных физических нагрузках, сердцебиение, изменения в анализах крови. Больные начинают кашлять, выделяется мокрота со слизью или гноем. В области поражения могут выслушиваться хрипы. При дыхании и кашле возникают боли в грудной клетке, могут быть боли в брюшной полости, имитирующие при крупозной пневмонии картину острого живота.

Пневмония проявляется обычно в двух классических вариантах: крупозная (долевая) и очаговая (дольковая). Крупозная пневмония характеризуется острым, почти внезапным началом, быстрым подъемом температуры до высоких цифр, потрясающим ознобом, резкими болями в грудной клетке (иногда и в области живота), кашлем с коричневатой («ржавой») мокротой. Протекает крупозная пневмония, как правило, тяжело, особенно в начальном периоде.

В настоящее время наблюдается уменьшение частоты развития крупозных пневмоний и преобладание очаговых форм пневмонии. Очаговая пневмония возникает обычно на фоне острой респираторно-вирусной инфекции. Симптомы при очаговой пневмонии гораздо менее выражены. Температура тела редко превышает 40 °С, лихорадка весьма непродолжительна. Более всего больных беспокоят общая слабость, повышенная утомляемость, избыточная потливость, одышка при умеренных физических нагрузках. Кашель обычно сухой или с небольшим количеством слизистой или слизисто-гноющей мокроты. Боли в грудной клетке встречаются реже. Протекают очаговые пневмонии, как правило, в легкой или среднетяжелой форме, однако чаще отмечается затяжное течение.

Частое осложнение пневмонии – экссудативный плеврит. Обычно он слабо выражен и не имеет клинического значения. Тяжелое осложнение пневмонии – абсцесс легких. В легких образуется полость, заполненная гноем, которая может разорваться и привести к ухудшению состояния больного. Реже встречаются такие осложнения, как коллапс, сердечная недостаточность, нефрит, поражение печени, перикардиты, эндокардиты, менингиты.

#### Рецепт 1

Требуется: 3–4 листа алоэ, 1 лист каланхоэ, 1 ч. л. 7 %-ного масла мумие, 1 ст. л.

оливкового масла.

**Приготовление.** Листья алоэ и каланхоэ измельчите вместе с луковицей средних размеров. Добавьте в кашу масло мумие и оливковое масло. Все тщательно перемешайте, встряхивая. Разогрейте до температуры не более 50 °С, накройте полиэтиленом.

**Применение.** Вдыхайте пары через трубочку по 10 минут 2–3 раза, в промежутках снова подогревая смесь. Вдыхайте ртом, выдыхайте носом.

Делайте такие ингаляции на ночь, чтобы ночью не мучил кашель. Состав можно хранить 3 дня. Используется несколько раз.

#### Рецепт 2

**Требуется:** 3 л сыворотки, 1,2 кг овса, 200 г свежих листьев алоэ, 200 г коньяка, 500 г меда, 100 г корня девясила, 5 л воды.

**Приготовление.** Овес залейте водой в эмалированной кастрюле и поставьте ее на 3 часа в разогретую духовку под крышку. После запаривания остудите, процедите и отожмите, добавьте в отвар коньяк, алоэ и мед. Вновь держите в духовке до закипания. Остудите, процедите и отожмите. Добавьте свежую сыворотку, мед, измельченный корень девясила, опять напаривайте 4 часа. Снова остудите, процедите, отожмите. Лекарство храните в холодильнике в плотно закрытой банке.

**Применение.** Принимайте после легкой закусочки 3 раза в день по 1 ст. л. в течение 2–4 месяцев. Это поможет уберечься от осложнений, поднять тонус. Служит активной пищевой добавкой.

#### Рецепт 3

**Требуется:** по 500 г листьев алоэ и майского меда, 100 г травы зверобоя, 50 г кипятка, 0,5 л белого виноградного вина.

**Приготовление.** Измельченную траву зверобоя залейте кипятком, варите 30 минут на слабом огне, настаивайте 30 минут и процедите. Листья алоэ прокрутите через мясорубку. Соедините все компоненты бальзама, хорошо перемешайте, перелейте в бутылку из темного стекла, закройте плотной пробкой и поставьте в прохладное место на 6 – 10 дней. **Применение.** Пейте бальзам по 1 ч. л. каждый час в течение 5 дней, затем по 1 ст. л. каждые 3 часа. Курс лечения – 1 месяц. После перерыва в 10 дней можете повторить курс.

## Туберкулез

Во многих экономически развитых странах, в частности в России, значительно снизились заболеваемость туберкулезом и смертность от него. По данным статистики это более относится к детям, подросткам и женщинам, в меньшей степени – к мужчинам, особенно пожилого возраста. Тем не менее туберкулез остается распространенным заболеванием. Возбудитель – микобактерия туберкулеза, главным образом человеческого, редко бычьего и в исключительных случаях птичьего типа. Основной источник заражения – больные люди или домашние животные, преимущественно коровы. Заражаются обычно при вдыхании с воздухом выделяемых больными мельчайших капелек мокроты, в которых содержатся бактерии. Кроме того, возможно проникновение в организм инфекции при употреблении молока, мяса, яиц от больных животных и птиц. В этих случаях микробы заносятся в легкие или из глоточных миндалин, или по лимфатическим и кровеносным путям из кишечника.

Впервые проникшие в организм микобактерии туберкулеза распространяются в нем различными путями: по лимфатическим и кровеносным сосудам, по бронхам. При этом в

различных органах, главным образом в лимфатических узлах и легких, могут образоваться отдельные или множественные, мелкие (бугорки) или более крупные очаги. Одновременно появляется положительная реакция на туберкулин (вытяжку из микробов), устанавливаемая по внутрикожной пробе Манту. Могут наблюдаться повышенная температура тела, увеличение наружных лимфатических узлов, изменения в крови.

При достаточной сопротивляемости организма и заражении небольшим количеством микробов туберкулезные бугорки рассасываются, рубцуются, или в них откладываются соли кальция, хотя бактерии в них длительно сохраняются. Все эти изменения часто остаются незамеченными или протекают под маской других заболеваний, ликвидируются спонтанно. При массивной инфекции, под влиянием других неблагоприятных факторов (нарушений питания, тяжелых заболеваний, ведущих к снижению иммунитета), развивается клинически выраженный туберкулез. Иногда заболевание имеет скрытый характер, но чаще начинается подостро и проявляется повышенной температурой тела, потливостью, утомляемостью, небольшим сухим кашлем. При остром начале болезнь на первых порах протекает под видом неспецифической пневмонии с высокой лихорадкой, кашлем, болью в груди, иногда одышкой. У некоторых больных нередко увеличиваются наружные лимфатические узлы. Проба Манту в 30–50 % значительно выражена.

Генерализованный туберкулез проявляется сначала общим недомоганием, повышенной температурой тела, головной болью. Вскоре состояние больного резко ухудшается: лихорадка достигает 39–40 °С, появляется одышка, тахикардия.

Если заболевание в этой фазе не было распознано, то, медленно прогрессируя, оно переходит в хроническую форму: в легких образуются множественные очаги различной плотности, эмфизема, при распаде очагов формируются отдельные или множественные полости (каверны), которые могут стать источником бронхогенного распространения инфекции. Появляются одышка, иногда астматического характера, кашель с выделением мокроты, кровохарканье, нарушения функции сердечно-сосудистой системы. Часто отмечаются выраженные вегетативные расстройства, плохой сон, потливость, тахикардия. В легких прослушивается много рассеянных сухих и влажных хрипов.

Туберкулезная (казеозная, творожистая) пневмония – обычно процесс начинается под видом гриппа, неспецифической пневмонии или лихорадочного состояния неясной этиологии. Первым симптомом может быть кровохарканье или легочное кровотечение, затем появляются лихорадка, озноб, одышка, боль в груди, кашель с выделением гнойной мокроты, тахикардия.

При прогрессировании различных форм туберкулеза легких происходит образование соединительной ткани. Болезнь протекает длительно и волнообразно. При обострении выражены явления интоксикации, усиливается кашель и увеличивается количество мокроты, появляются кровохарканье и легочные кровотечения, образуются новые очаги и участки распада в различных отделах легких. По мере прогрессирования болезни возникают дистрофические изменения в различных отделах нервной и эндокринной систем, снижается артериальное давление, понижается секреция желудочного сока.

Туберкулез верхних дыхательных путей, трахеи, бронхов – это, как правило, вторичный процесс, осложняющий различные формы туберкулеза легких и внутригрудных лимфатических узлов. Наибольшее значение имеет туберкулез бронхов. Его клиническими признаками являются сильный приступообразный кашель, боль позади грудины, одышка. Возможно и бессимптомное течение. Редко встречается туберкулез гортани: отмечаются сухость, першение и жжение в горле, утомляемость и осиплость голоса, боль может быть самостоятельной или возникать при глотании. При сужении голосовой щели в результате инфильтрации, отека или рубцов возникает затрудненное дыхание.

#### Рецепт 1

Требуется: 15 г сока алоэ, 100 г меда, 100 г сливочного масла, 100 г смальца или гусиного жира, 100 г какао.

Приготовление. Все смешайте, разогрейте, не доводя до кипения.

Применение. Принимайте по 1 ст. л. на стакан горячего молока утром и вечером.

#### Рецепт 2

Требуются: 150 г сока алоэ, 250 г меда, 350 г вина (кагор).

Приготовление. Промытые листья алоэ измельчите и из получившейся массы выжмите сок, все компоненты смешайте. Смесь настаивайте в темноте при температуре 4–8 °С на протяжении 4–5 дней.

Применение. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

#### Рецепт 3

Требуется: 100 г сока, 300 г меда, 500 г измельченных грецких орехов. Приготовление. Листья столетника в возрасте 3–5 лет выдержите в темноте при температуре 4–8 °С на протяжении 12–14 дней, после чего промойте, измельчите, залейте кипяченой водой в пропорции 1: 3, настаивайте 1 час. Из листьев отожмите сок. Компоненты смешайте. Применение. Принимайте по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды.

#### Рецепт 4

Требуется: 15 г сока алоэ, 100 г меда, 100 г гусиного или свиного сала, 100 г какао, если у вас нет аллергии на мед.

Приготовление. Все смешайте.

Применение. Принимайте по 1 ст. л. с одним стаканом горячего молока.

Лечение туберкулеза с помощью алоэ для достижения максимального эффекта рекомендуется проводить в течение месяца или даже полутора. На более длительный срок лечения – от 2 до 3 месяцев – рекомендуется приготовить смесь по следующему рецепту.

#### Рецепт 5

Требуется: 1,5 кг алоэ, 850 г вина (портвейна или кагора), 2,5 кг меда. Приготовление. Алоэ 3 – 5-летнего возраста (не поливать 5 дней) измельчите на мясорубке и тщательно смешайте с майским медом и вином. В плотно закрытой стеклянной банке храните в темноте 5–7 дней. Применение. Принимайте первые 5 дней по 1 ч. л. за 1 час до еды 1 раз в день; затем – по 1 ч. л. 3 раза в день.

#### Рецепт 6

Требуется: 3 ч. л. сока алоэ, 200 мл молока.

Приготовление и применение. Сок алоэ принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день, запивайте горячим молоком.

Курс лечения – 20–25 дней, при необходимости можно повторить через 10–15 дней.

#### Рецепт 7

Требуется: 100 г сока столетника (желательно, биостимулированного по методу Филатова), 0,5 кг измельченных грецких орехов, 300 г меда, 2 стакана лимонного сока (сок 4 лимонов), если у вас нет аллергии на цитрусовые.

Приготовление. Все смешайте.

Применение. Принимайте по 1 ч. л. или 1 дес. л. 3 раза в день за полчаса до еды.

Полученная смесь, напоминающая по виду жидкую кашу, позволяет быстро восстановить силы и сбить температуру. Она лучше всего подходит для лечения детей, потому что по вкусу слегка напоминает шоколад.

#### Рецепт 8

Требуется: таблетки алоэ.

Применение. При ослаблении организма в качестве комплексного лечения рекомендуется 4-недельный курс приема таблеток алоэ, содержащих 0,05 г измельченного консервированного листа алоэ. Принимайте по одной таблетке 3 раза в день за 20 минут до еды. Особенно желательно проводить такой курс при длительном введении антибиотиков.

#### Рецепт 9

Требуется: по 1 стакану липового меда, сока алоэ, оливкового масла, по 1/2 стакана цветков липы, почек березы повислой, 25 мл керосина очищенного, 200 мл кипятка.

Приготовление. Почки березы и цветки липы смешайте, залейте кипятком, нагрейте на водяной бане в течение 15 минут, настаивайте 1 час, процедите, отожмите и охладите. Настой размешайте с медом и соком алоэ; если компоненты плохо размешиваются, добавьте до 0,5 стакана кипятка. Смесь вновь нагрейте на водяной бане в течение 5–7 минут, охладите, добавьте очищенный керосин. Полученную смесь вылейте в емкость, в которой остается свободное место, и долейте оливковым маслом. Состав храните в холодильнике, зимой – в подвале. Температура должна быть низкой, но не ниже 3 °С. В таком холодном месте смесь настаивайте 2 недели. После этого она готова к употреблению.

Применение. Принимайте смесь не более 3 раз в день после еды по 1 ст. л. Курс лечения – до расходования средства. Возможны перерывы на 1–2 недели.

#### Рецепт 10

Требуется: 0,5 л сока алоэ, 25 г прополиса, 25 г спирта, 0,5 л меда, 200 г сосновых почек, 200 г бефунгина (аптечного), 25 мл настоя травы чистотела. Приготовление. Прополис натрите на мелкой терке и залейте спиртом, банку закройте и поставьте в холодильник на 3 суток, ежедневно взбалтывайте. Процедите через капрон, слегка отожмите. Все компоненты соедините в эмалированной посуде, перемешайте деревянной ложкой, переложите в 2-литровую банку и храните в холодильнике. Перед приемом перемешивайте деревянной ложкой.

Применение. Принимайте 3 раза в день по 1 ст. л. за 30–40 минут до еды. Запейте 50 мл кипяченого молока комнатной температуры или фруктовыми, овощными соками в количестве 200 мл.

Если в начале лечения обнаружится, что лекарство раздражает желудок, то его нужно разбавлять кипяченой водой комнатной температуры (30 мл). Больному во время лечения этим средством противопоказаны курение, а также спиртные напитки, даже пиво.

После завершения 1-го курса лечения резкого перелома в течении болезни не наступает. Через 3–4 недели принимать 2-й курс, а 3-й курс в зависимости от самочувствия повторяют через 1–2 месяца.

#### Рецепт 11

Требуется: 1 лист алоэ, 50 мл спиртовой настойки зверобоя, 200 мл касторового масла,

20 г шоколада.

Приготовление. Алоэ пропустите через мясорубку, положите в эмалированную кастрюлю и смешайте с касторовым маслом. Поставьте на слабый огонь, доведите до кипения, но не кипятите. Снимите с огня, добавьте спиртовую настойку зверобоя, растопленный на водяной бане шоколад, тщательно перемешайте, остудите в течение 1–2 часов и сложите в стеклянную посуду, лучше всего в небольшую банку. Массу поставьте холодильник и храните 6–7 дней.

Применение. Принимайте 2–3 раза в день по 50 г. Курс лечения – 1 месяц, затем сделайте перерыв на месяц и затем процедуру повторите.

## Онкологические заболевания

### Злокачественные новообразования

До настоящего времени рак известен как смертельная и неизлечимая болезнь.

Поэтому люди с ужасом думают о возможности ею заболеть.

Раковая опухоль – это слаженный механизм из патологических клеток, объединившихся в один живой организм с целью выживания, размножения за счет ткани органа хозяина – человека.

Существуют два вида опухолей – доброкачественные и злокачественные.

Первые (к числу которых относятся, например, бородавки и жировики, фибромы, миомы), размножаясь, стремятся отделиться от остального организма, вторые, быстро размножаясь, повсеместно образуют свои новые колонии (метастазы).

Злокачественные опухоли можно разделить на 2 типа: эпителиальные, возникающие на эпителиальной поверхности органов, и эндотелиальные (рак кости, крови, мышц).

Первые называют раком, вторые – саркомой. Есть еще несколько видов, название которых зависит от вида. Процесс может развиваться везде, где есть эпителиальная ткань (на коже, языке, слюнных железах, во рту, гортани, носоглотке, щитовидной железе, молочной железе, пищеводе, легких, плевре, желудке, поджелудочной железе, печени, желчном пузыре, тонком кишечнике, толстом кишечнике, прямой кишке, анусе, матке, яичниках, почках, мочевом пузыре и др.).

Такая опухоль вначале развивается в эпителиальных клетках органа. В этот период она носит название внутриэпителиального рака, а предшествующая этому периоду стадия называется предраковой.

Согласно современной медицинской теории, если опухоль будет выявлена в предраковой стадии, ее почти всегда можно вылечить. Однако известно, что рак в начальных стадиях не вызывает боли и не имеет характерных особенностей, что делает обнаружение процесса на ранней стадии затруднительным.

Своевременное обращение за медицинской помощью очень важно, так как успех лечения зависит в значительной степени от стадии заболевания.

Если эпителиальный рак разрастается, он становится всепроникающим, вызывая язвенное состояние и в последующем разложение ткани. На этой стадии он проникает в другие органы через лимфатическую систему и кровеносные сосуды. Рак, возникающий например в желудке, захватывает расположенные рядом печень и кишечник. Распространяясь во внутренней среде организма, он в конечном итоге переходит с внутренних на внешние органы.

Учитывая всепроникаемость опухоли, не так легко бывает распознать начальное месторасположение патологически измененных клеток.

В результате многолетних наблюдений ученые сделали вывод, что каждый раковый больной имеет 1 или несколько симптомов из 17, сопровождающих это заболевание.

Приводим полный перечень этих симптомов и факторов, которыми они вызваны.

1. Сухая, потерявшая эластичность кожа. Дополнительные признаки: обширные мозоли на подошвах, шелушение кожи, бледная, бесцветная кожа лица. Причина – недостаток витамина А.

2. Изменение слизистых оболочек. Изъязвление, сухость, рецидивирующие гнойные процессы указывают на недостаток витамина В2 (рибофлавина).

3. Потрескавшиеся уголки рта (заеды) указывают на недостаток витамина В2.

4. Красные пятна и шелушения, образовавшиеся вокруг ноздрей.

5. Матовые сухие, ломкие ногти и потрескавшаяся кожа рук.

6. Плотный коричневый налет на языке указывает на недостаток никотинамида (компонент комплекса витаминов группы В).

7. Тусклые, тонкие волосы. Указывают на недостаток витамина В5 (пантотеновой кислоты).

8. Легко кровоточащие десны указывают на недостаток витамина С (аскорбиновой кислоты).

9. Головокружение, быстрая утомляемость, общая слабость, темные пятна, образующиеся при легких надавливаниях на кожу указывают на недостаток витамина С.

10. Медленное заживление любых ран указывает на недостаток витамина С.

11. Медленное и неправильное образование рубцов послеоперационных ран.

12. Слабость без очевидной причины указывает на недостаток витамина Е.

13. Апатия, вялость, хандра указывают на недостаток витаминов С и Е.

14. Бледность лица указывает на недостаток железа и кобальта.

15. Страстная тяга к кислому указывает на недостаток лимонной кислоты и на то, что происходит защелачивание внутренней среды организма, являющейся наиболее благоприятной для роста раковых клеток.

16. Физическая слабость указывает на недостаточное поступление в организм йода и серы. Эти вещества управляют энергетическими фабриками в клетках – митохондриями, которые потребляют кислород для расщепления глюкозы, что в свою очередь обеспечивает энергией клетки организма.

17. Резкое снижение массы тела указывает на недостаток серы. Сера необходима для переваривания и очищения организма от продуктов распада.

Наличие любого из этих признаков не обязательно указывает на рак, но риск существования рака увеличивается у тех людей, у которых одновременно присутствует большинство из этих признаков.

**Рак кожи** чаще всего возникает на коже лица и появляется на месте рубцов, незаживающих язв свищей. Могут перерождаться в раковые опухоли бородавки и родимые пятна. Любые длительно существующие поражения кожи, которые имеют склонность к уплотнению, изъязвлению, должны вызывать подозрение на возможность злокачественных опухолей, их следует показать врачу-онкологу.

**Рак нижней губы** всегда развивается на месте различных заболеваний губы – незаживающих трещин и язвочек и других процессов, связанных с разрастанием ткани. Нередко такие язвочки покрываются корочкой, которая симулирует заживление, однако она вскоре отпадает, а язва начинает увеличиваться и затвердевать. Для профилактики появления раковых образований при всяких заболеваниях нижней губы необходимо сразу же бросить курение, так как оно может способствовать более быстрому развитию процесса образования

опухоли.

**Рак молочной железы** может иметь разные формы, но чаще всего представляет собой безболезненную твердую опухоль в толще молочной железы, иногда случайно обнаруживаемую самой женщиной. Часто ему предшествуют небольшие уплотнения в молочной железе. Обнаружив их, немедленно обратитесь к врачу!

**Рак пищевода** начинается с нарушения функции глотания, вначале только при прохождении грубой пищи, а по мере роста опухоли и сужения просвета пищевода наступает затруднение при прохождении даже жидкой пищи.

Нередко ощущаются боли за грудиной и в подложечной области.

**Рак матки** поражает чаще всего шейку матки и развивается при разных хронических процессах (эрозиях, полипах и др.). Нередко причиной болезни бывают не ликвидированные вовремя повреждения при родах и абортах.

Вначале опухоль может не давать никаких симптомов. Они проявляются уже тогда, когда уплотнение увеличивается. Болезнь сопровождается белями, нарушением менструального цикла, кровотечениями. Боли – поздний признак.

**Рак прямой кишки** нередко возникает на фоне полипов в прямой кишке.

Наиболее частый признак – кровотечение из нее – появляется слишком поздно, когда опухоль уже развилась и начинает распадаться. Это кровотечение нередко путают с геморроидальным, поэтому запускают заболевание. Геморрой не является предраковым заболеванием, но обе болезни могут существовать одновременно.

**Рак желудка** обычно наблюдается при длительном заболевании язвой желудка, существование на его слизистой оболочке полипов, при некоторых формах хронического гастрита. Начальные признаки проявляются слабо: упадок сил, побледнение кожи, потеря веса. Затем возникают отвращение к мясной пище, потеря аппетита, тошнота, рвота. На развитой стадии заболевания появляются боли.

**Рак легких** вначале вызывает сухой кашель по утрам, а потом и ночью, в дальнейшем при кашле выделяется большое количество мокроты. В некоторых случаях бывают боли в груди, усиливающиеся при кашле, временами появляются одышка и небольшое повышение температуры, иногда наблюдается кровохарканье. Большое значение в развитии рака легких имеет курение.

Современная медицина может предложить 3 метода лечения рака: химиотерапию, хирургию, облучение.

Несмотря на то, что злокачественные новообразования являются заболеванием, трудно поддающимся лечению даже методами традиционной медицины, в народе существует немало рекомендаций и рецептов с использованием в основном лечебных свойств алоэ и каланхоэ.

При раке пищевода, желудка и кишечника, а также раке матки помогает сок алоэ, приготовленный по методу Филатова. Дело в том, что сок алоэ содержит лектин – вещество, подавляющее рост раковых клеток.

От **фибромиом** – доброкачественных опухолей, состоящих из элементов мышечной и соединительной ткани, – народные целители советуют следующие рецепты.

#### Рецепт 1

Требуется: 50 г сока 5-летнего алоэ, 50 г меда из разнотравья, 2 измельченные таблетки викалина.

Приготовление. Все смешайте. Настаивайте 5 дней.

Применение. Принимайте по 1 ст. л. 3–4 раза в день за 1 час до еды, если у вас нет аллергии на мед.



### Рецепт 2

Требуется: 375 г листьев каланхоэ, 625 г меда, 675 мл вина.

Приготовление. Растение не поливайте 5 дней. Листья каланхоэ измельчите на мясорубке, добавьте мед и кагор, тщательно смешайте и поставьте на 5 суток в темное прохладное место.

Применение. Первые 5 дней принимайте по 1 ч. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Длительность лечения – от 2–3 недель до 1,5 месяцев.

Эта же смесь поможет при лечении онкологических болезней, желудка, печени, при туберкулезе легких.

### Рецепт 3

Можно делать ванночки и спринцевание, используя каланхоэ в сочетании с другими лекарственными растениями, по несколько раз в день. Для этих процедур лучше всего использовать настои из лекарственных растений.

Требуется: 1 ст. л. ромашки аптечной, 1 ст. л. травы лапчатки прямостоячей, 1 ст. л. сока каланхоэ, 2 стакана кипятка.

Приготовление. Сухие растения смешайте, насыпьте 1 ст. л. смеси в термос, залейте 2 стаканами кипятка, дайте постоять ночь, процедите, добавьте сок каланхоэ.

Применение. Используйте для спринцевания при фибромиоме.

### Рецепт 4

Требуется: 4 ст. л. травы душицы, 6 ст. л. измельченной коры дуба, 1 ст. л. измельченных корней алтея лекарственного, 2 ст. л. сока каланхоэ, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Залейте 5 ст. л. смеси кипятком, процедите, добавьте сок каланхоэ.

Применение. Используйте для спринцевания 2 раза в день в теплом виде.

### Рецепт 5

Требуется: 20 г цветков ромашки аптечной, 20 г листьев шалфея лекарственного, 10 г травы зверобоя, 2 ст. л. сока каланхоэ, 1 л кипятка. Приготовление. Возьмите 2 ст. л. смеси трав, залейте кипятком, настаивайте 2–3 часа, процедите, добавьте сок каланхоэ.

Применение. Используйте для спринцевания или ванночек при воспалительном процессе.

### Рецепт 6

Требуется: 375 г алоэ, 10 г индийского лука, 625 г любого натурального меда, 675 мл красного вина.

Приготовление. Алоэ (растение должно быть как минимум трехлетним; перед срезом его не поливать 5 дней), измельчите на мясорубке с индийским луком, добавьте мед и вино (предпочтительнее кагор).

Все это смешайте и поставьте на 5 суток в холодильник (или в другое темное и прохладное место).

Применение. Средство добавляйте в ванну по 150 г. Тот же состав, но без индийского лука, можно употреблять внутрь. Срок лечения от 2–3 недель до 1,5 месяцев.

Используйте при миоме.

## Другие заболевания

## Воспаления периферической нервной системы

Эта часть нервной системы получила название периферической от своего положения по отношению к центральной нервной системе. Если центральная нервная система представлена головным и спинным мозгом, то ее периферия является собой все те нервные окончания, которые соединяют мозг с органами, в том числе с органами чувств. Нервные окончания в зависимости от того, с какой частью центральной нервной системы сообщаются, подразделяются на спинно-мозговые и черепно-мозговые. Они ответственны за врожденные рефлексы, слух, зрение и многое другое. Понятно, что их воспаление может привести к серьезным нарушениям в функционировании органов и без надлежащего лечения лишить больного, например, подвижности или каких-либо иных способностей. Самый легкий исход при запущенном воспалении периферической нервной системы – это непрекращающиеся мышечные боли, худший – смерть. Врачи научились поддерживать жизнь некоторых таких больных с помощью аппаратуры, но рефлексов и высшей нервной деятельности, в том числе осознанного восприятия, у них не бывает. Многие ошибочно считают, что получить воспаление нервных окончаний периферической системы можно лишь при заражении какой-нибудь необычайно редкой инфекцией. Такое мнение неверно. Воспаление подстерегает нас буквально на каждом шагу. Причиной неврита могут стать резкие охлаждения, ожоги, ушибы и прочие обычные травмы. Сколько раз за день человек ударяется обо что-либо локтем! А ведь каждый такой удар чреват невритом. Вследствие отравлений или авитаминоза может развиваться полиневрит – множественное поражение нервов.

Отеки мягких тканей становятся причиной туннельных поражений: многие нервы проходят сквозь своеобразные костные туннели, и при отеке мягких тканей в этих туннелях возникают пробки, препятствующие кровоснабжению нерва, в результате чего нарушаются его функции. Например, весьма распространенное заболевание – неврит лицевого нерва, превращающее лицо в неподвижную маску (лицевой нерв регулирует мимику одной половины лица), вызывается обычно туннельным повреждением нерва, а именно его сдавливанием, отеком в канале височной кости.

### Рецепт 1

Требуется: экстракт алоэ.

Приготовление и применение. Делайте подкожные инъекции по 1 мл экстракта алоэ.

## Заболевания глаз

Запыленность воздуха в помещениях и на улице, недостаточная освещенность рабочего места, табакокурение, а также вредные привычки (чтение в движущемся транспорте и лежа), значительно ухудшают зрение, что способно перерасти в серьезные болезни глаз.

Катаракта. При этом заболевании происходит помутнение хрусталика глаза в результате старческого нарушения питания тканей, а также диабета, повреждения глаз или каких-либо других причин. Зрение резко ухудшается. Если заболевание развилось и прогрессирует, без операции, к сожалению, не обойтись. Но в начальной стадии заболевания есть все шансы излечиться. Даже при запущенных формах сделать можно многое, чтобы приостановить развитие болезни.

Конъюнктивиты – воспалительные заболевания слизистой оболочки глаз различной этиологии. Бактериальные конъюнктивиты вызывают такие возбудители, как стафилококки, стрептококки и др.

Неспецифический катаральный конъюнктивит возникает на фоне длительно воздействующих отрицательных факторов. Это могут быть пыль, грязь, аэрозоли, химические вещества, нарушение обмена веществ, авитаминозы, заболевание век (блефарит, мейбомит), нарушение рефракции (дальнозоркость, астигматизм, близорукость), заболевания носа и его придаточных пазух. Течение хроническое и острое. Возникают чувство засоренности, зуд, резь, жжение, утомляемость глаз. К вечеру ощущения значительно усиливаются. При хроническом течении в конъюнктивальной полости имеется небольшие слизистые или гнойные выделения (особенно по утрам). При остром процессе симптомы усиливаются, присоединяются слезотечение, обильное гнойное выделение, конъюнктивита красного цвета, может быть светобоязнь.

Пневмококковый конъюнктивит. Возбудитель – пневмококк. Заболевание возникает остро на фоне протекающей инфекции, может приобретать эпидемический характер. Сопровождается отеком век, мелкими кровоизлияниями в конъюнктиву и легко снимающимися с нее белесовато-серыми пленками.

Конъюнктивит дифтерийный. Возбудитель – палочка дифтерии Клебса – Леффлера. Поражаются чаще дети дошкольного возраста. Веки отечны, красные, болезненны при ощупывании, из конъюнктивальной полости – серозно-кровянистые отделяемые, на конъюнктиве – с трудом снимаемые сероватые пленки, после удаления которых остается кровоточащая поверхность. Диагноз подтверждается лабораторно.

Конъюнктивит бленнорейный. Возбудитель – гонококк. Переносится грязными руками, у новорожденных – при прохождении через родовые пути болеющей гонореей матери. Конъюнктивита красная, отечна, кровоточит, обильное гноетечение. Может присоединяться кератит. Вирусные конъюнктивиты. В зависимости от типа вируса и течения заболевания различают:

1) конъюнктивит аденовирусный (фарингоконъюнктивальная лихорадка). Вирус передается воздушно-капельным или контактным путем. Заболеванию предшествует или сопутствует катар верхних дыхательных путей. Поражается сначала один, через 2–3 дня другой глаз. Появляются слезотечение, светобоязнь. Конъюнктивита отечна, красного цвета, могут быть расширены ее сосочки. Наблюдаются скудные слизистые выделения, иногда тонкие, легко снимаемые пленки. Нередко присоединяется точечный поверхностный кератит, который бесследно проходит. Продолжительность заболевания около 2 недель;

2) эпидемический кератоконъюнктивит. Начало заболевания острое, поражается сначала один, через 2–3 дня другой глаз, проявления напоминают аденовирусный конъюнктивит. Могут возникнуть общее недомогание, головная боль, легкий насморк, заложенность носа, кашель. Через 2 недели на фоне стихания симптомов ухудшается зрение, появляются светобоязнь, слезотечение. На роговице заметны точечные помутнения. Заболевание продолжается до 2 месяцев. Поверхностные помутнения и ухудшение зрения сохраняются до 1–2 лет.

Если инфекция поразила глаза, постарайтесь не перегружать их и время от времени давайте отдых. Чаще отрывайтесь от дел, если вы работаете, чтобы несколько минут посидеть с закрытыми глазами, расслабив веки. Очень помогает гимнастика для глаз: нужно несколько раз энергично поводить зрачками вправо – влево, вверх – вниз, посмотреть очень далеко, а затем сразу на очень близкий предмет.

**Ожоги глаз** делятся на термические и химические, от которых страдают кожа век, конъюнктивита, слезоотводящие пути, роговица. Термические ожоги вызываются пламенем, горячим воздухом и жидкостями, расплавленным металлом, нагретыми или горящими частицами. В современных условиях все чаще встречаются низкотемпературные ожоги (криогенные жидкости, сжиженные газы, сухой лед), поражение глаз на морозе встречается

редко. Симптомы: резкая боль в глазу, глаз невозможно открыть, слезотечение, отек век и конъюнктивы, снижение зрения.

Ожоги легкой степени: покраснение, отек кожи век, могут быть опалены ресницы и брови, конъюнктивита красная, отек эпителия роговицы или его дефект.

Средней степени: кожа красная, отечная, пузыри кожи с жидкостью, конъюнктивита отечна, заметно покраснение. Ожоги высокой степени тяжести лечатся в условиях стационара. При любом ожоге необходимо промыть глаза водой, закапать в глаза 20 %-ный раствор сульфацила натрия или 0,02 %-ный раствор фурацилина, если есть дома какая-либо антибактериальная мазь (1–5 %-ная эмульсия синтомицина; 1 %-ная мазь тетрациклина; 1 %-ная мазь эритромицина), то заложить за веко, пораженную поверхность кожи смазать антибиотиком. На глаз накладывают чистую марлевую повязку и вызывают врача. Ожоги химические бывают кислотными и щелочными. Кислотные вызывают быстрое свертывание белка, поэтому в первые часы формируются ограниченный струп, плотная болячка. Это предохраняет ткани от дальнейшего поражения. Основные симптомы – боль, светобоязнь, слезотечение, снижение зрения. Веки красные, отечные. Конъюнктивита реагирует покраснением, отеком разной степени выраженности. Сам глаз становится отечным, тусклым, с сероватым оттенком, в тяжелых случаях приобретает молочный оттенок. Ни в коем случае не занимайтесь самолечением, вызывайте «скорую помощь».

Щелочные ожоги менее благоприятны. Струп, то есть плотная болячка, не образуется. Щелочь растворяет белок и беспрепятственно проникает внутрь тканей. Поражающее действие продолжается в течение нескольких часов или даже дней. Страдают не только кожа, конъюнктивита и роговица, т. е. поверхностные слои глаза, но воздействию подвергаются радужная оболочка, хрусталик и другие ткани глаза, самые глубокие и самые чувствительные к повреждению. Щелочные ожоги не образуют выраженного поверхностного струпа, и глаз в первый момент даже выглядит здоровым. Кроме того, ощущения пострадавшего не настолько эмоциональны, поскольку щелочь поражает нервные окончания. Окончательно оценить тяжесть ожога можно спустя несколько дней. Тем не менее не дожидайтесь, пока через несколько дней глаз окажется серьезно поврежденным. Обильно промойте его водой в течение 15–30 минут водой из крана, носика чайника, резиновой груши, чашки, или ополаскивая ладонью. Если ощущаются частицы поражающего агента, то необходимо их удалить с помощью тугого ватного тампона или пинцетом, повторно промыть водой. После этого закапайте в глаз раствор антибиотиков, если они есть в вашей домашней аптечке. Наложите сухую чистую марлевую повязку и вызывайте «скорую помощь».

**РАНЕНИЯ ГЛАЗНИЦЫ, ВЕК ИЛИ ГЛАЗНОГО ЯБЛОКА.** При нарушении целостности стенок орбиты, связанных с носом и его придаточными пазухами, наблюдается эмфизема век и глазницы (попадание воздуха под кожу или в ткани). Веки кажутся отечными, наблюдается экзофтальм (глаз словно выбухает наружу). При пальпации ощущается потрескивание, пузырьки воздуха свободно перекачиваются в рыхлых тканях. Если стенки орбиты расходятся наружу, то отмечается западение глаза (энофтальм). Наиболее грозными последствиями чревато повреждение зрительного нерва. Могут произойти его разрыв, сдавливание в зрительном канале или глазнице, отрыв от глазного яблока. Ранение зрительного нерва часто влечет безвозвратную потерю зрения. Веки чаще всего страдают при всех видах травм. Гематомы (синяки), отек века – наиболее наглядные признаки травмы, которые не требуют особого лечения. Опасность представляют раны века. Даже если они небольшие, то требуют хирургической обработки. Нелеченая травма века может привести к завороту, неправильному росту ресниц, вывороту, стойкому слезотечению. Маленькие разрывы конъюнктивы рубцуются самостоятельно. Различают непроникающие и проникающие ранения самого глазного яблока. Проникающие ранения, особенно с инородным телом внутри, являются

наиболее опасными для глаз. При маленьком ранении входное отверстие не всегда заметно, иногда окончательный диагноз проникающего ранения подтверждают только рентгенологическое исследование и ультразвуковое сканирование (наличие инородного тела в глазу) или ревизия склеры на операционном столе под микроскопом.

Ни в коем случае не пытайтесь лечить травмы, даже самые безобидные, без визита к врачу. Вряд ли вы сможете точно оценить состояние глаза, поэтому все травмы обязательно должны быть срочно осмотрены окулистом.

#### Рецепт 1

Требуется: экстракт алоэ из выдержанных листьев, настоянных при комнатной температуре с трехкратным количеством воды. Приготовление и применение. Капайте в глаза по 1 мл при самых различных глазных заболеваниях: конъюнктивитах, помутнении стекловидного тела, атрофии зрительного нерва, прогрессирующей близорукости.

#### Рецепт 2

Требуется: 1 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. воды.

Приготовление. Смешайте алоэ и воду.

Применение. Промывайте раствором глаза при усталости, покраснении.

#### Рецепт 3

При катаракте хорошо помогает сок каланхоэ с медом.

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев каланхоэ, 1 ст. л. меда (если у вас нет на него аллергии).

Приготовление. Из листьев выжмите сок и смешайте его в равных пропорциях с медом. Каланхоэ разотрите с медом и дайте настояться 2 часа в темном и теплом месте. Применение. Смесью смазывайте глаза.

#### Рецепт 4

Требуется: 1 ст. л. сока каланхоэ, 1 ст. л. воды.

Приготовление. Смешайте воду и сок каланхоэ.

Применение. Делайте компрессы при сильных воспалениях и отеках век.

Наложите компресс и некоторое время полежите.

#### Рецепт 5

Требуется: 2–3 капли йодиола.

Приготовление и применение. З закапывайте в глаза по 2–3 капли 4–5 раз в день при конъюнктивите.

Можно применять «синий йод» в комплексе с антибиотикотерапией и физиотерапией.

#### Рецепт 6

При лечении конъюнктивита для снятия отека век рекомендуется промывать глаза соком каланхоэ.

Требуется: 1 ст. л. сока каланхоэ, 2 ст. л. воды.

Приготовление. Смешать воду и каланхоэ.

Применение. Обрабатывать каждый глаз с помощью отдельного ватного тампона. При регулярном проведении этой процедуры воспаление и нагноение уменьшатся.

#### Рецепт 7

При ожогах глаз используйте йодинол. Требуется: 2–3 капли йодинола.

Приготовление и применение. Применяйте его так же, как и при конъюнктивитах, т. е. закапывайте в глаз 4–5 раз в день. Также можно несколько раз в день протирать заболевший глаз ваткой, смоченной раствором йодинола. Наряду с закапыванием препаратом смачивайте ожоговую поверхность раны. Сверните марлевую салфетку в несколько раз, намочите ее йодинолом или амилйодином, отожмите и наложите на пораженную поверхность. Держите 30 минут, потом салфетку снова намочите в настое и опять положите на больное место еще на 30 минут. Продолжительность лечения зависит от степени ожога, но в среднем составляет от 7 до 14 дней.

#### Рецепт 8

Требуется: йодинола.

Приготовление и применение. При очень тяжелых поражениях глаз и лица III степени йодинол наносите на ожоговую поверхность с помощью пульверизатора. Для этого можно использовать самый обычный пульверизатор, с помощью которого вы опрыскиваете комнатные растения, только перед лечением необходимо тщательно промыть его и высушить. Будьте умеренны, не заливайте всю ожоговую поверхность йодинолом. Все чрезмерное вредно.

#### Рецепт 9

Можно использовать глазные ванночки из йодинола при ожогах.

Требуется: йодинол.

Приготовление и применение. Йодинол налейте в глазной стаканчик, плотно прижмите к глазу и поворачивайте глазами в растворе. Такая процедура очень быстро помогает залечить любой ожог тканей глаза.

Длительность лечения 7 – 20 дней.

#### Рецепт 10

Требуется: раствор йодинола.

Приготовление и применение. При ранах после осмотра окулиста и назначения лекарств начинайте лечение йодинолом. В случаях ранения века и глазницы йодинолом можно орошать раневую поверхность, аккуратно протирать рану ватой или тугим тампоном, смоченным йодинолом, а также смачивать тампоны и осторожно вводить их в рану. Йодинол обладает ярко выраженным антибактериальным действием, что помогает избежать развития инфекции и ускоряет заживление раны.

Всеобъемлющий спектр антибактериального действия, характерный для йода, позволяет йодинолу бороться со многими микроорганизмами, попадающими при повреждении на поверхность глаза. Великолепный антисептический, противовирусный эффект также помогает ему в этом. Регенеративным действием, т. е. способностью усиливать заживление тканей глаза, делает синий йод поистине бесценным препаратом.

## **Заболевания полости рта**

**ЗУБНАЯ БОЛЬ** возникает в результате поражения зубов кариесом и возникающих последующих осложнений. Кариес зуба – прогрессирующее разрушение твердых тканей зуба. Возбудитель – стрептококк, скапливающийся на поверхности эмали в виде мягкого зубного

налета.

Микрофлора бляшки повреждает эмаль. Образуется кариозный дефект.

Устойчивость к кариесу предопределяется структурой эмали, зависящей как от условий формирования зубов, так и от состояния местного иммунитета полости рта.

Кариес различают по остроте течения и глубине поражения.

Больной жалуется на боль при попадании в кариозную полость холодной, кислой, сладкой пищи. Устранение раздражителя прерывает боль.

Самопроизвольных болей не бывает. В начальной стадии на поверхности эмали имеется грязно-серое или коричневое пятно.

При остром течении кариозный очаг неправильной формы, его края подрывты, ткани, вовлеченные в кариозный процесс, грязно-серого цвета, размягчены. Поражается обычно ряд зубов. При острейшем течении поражено больше зубов, в каждом зубе возникает несколько полостей. При хроническом течении пораженные ткани пигментированные, плотные, их края относительно ровные.

Если кариес поражает всю эмаль, то развивается воспаление пульпы зуба (пульпит). В развитии пульпита имеют значение микрофлора кариозной полости, химическая, механическая и термическая травмы.

При пульпите возникает самопроизвольная приступообразная боль, особенно в ночное время, не провоцируемая механическими, химическими и температурными раздражителями.

В начале заболевания приступы боли, обычно ноющей, нечасты и кратковременны, по мере прогрессирования процесса они учащаются и удлиняются. При гнойном пульпите приступы длительные, пульсирующие боли нарастают. На первых стадиях пульпита холод вызывает болевой приступ, а при появлении гноя – уменьшает его. При хронических формах пульпита типичные болевые приступы возникают главным образом во время обострений.

**АЛЬВЕОЛИТ** – воспаление лунки в результате ее инфицирования после травматического удаления зуба. При этом часто наблюдается повреждение самой лунки и окружающей ее десны. Может развиваться и вследствие нарушения послеоперационного режима, когда активным полосканием рта вымывают тромб из лунки, микробы проникают в нее, вызывая воспаление. Попадание пищи в лунку, при отсутствии должной гигиены полости рта, также способствуют возникновению альвеолита. Заболевание начинается чаще на 2 – 3-и сутки после операции: возникают сильные боли в области удаленного зуба, повышается температура тела до 37,5 – 38,5 °С, постепенно боль усиливается, распространяясь на соседние отделы, изо рта появляется дурной запах, в подчелюстных областях увеличиваются и делаются болезненными лимфатические узлы. Продолжительность заболевания – до 2 недель.

**СТОМАТИТ** – данное название объединяет заболевания слизистой оболочки полости рта различного происхождения и проявления. Вызывается стоматит разными причинами – местными и общими. К местным причинам относятся травмы, химическое, термическое, лучевое воздействие, в результате которого на слизистой оболочке возникают покраснения, эрозии, язвы. Наиболее частыми причинами стоматита являются общие заболевания. Среди них: инфекционные (корь, скарлатина, ветряная оспа, туберкулез, сифилис и др.), аллергия, интоксикация, болезни желудочно-кишечного тракта, сердечно-сосудистой и эндокринной систем, крови и др. Их первые признаки зачастую проявляются на слизистой оболочке полости рта. Поэтому при возникновении на ней покраснений, эрозий, язв или трещин необходима консультация как терапевта, так и стоматолога. При несоблюдении гигиены полости рта десна покрывается налетом, возникают язвы, дурной запах изо рта. Нужно следить, чтобы не было покраснений, отека десен. Даже незначительная кровоточивость, появляющаяся во время еды и чистки зубов, должна насторожить. Заболевание может распространиться на другие

отделы полости рта.

Лечение сводится к устранению причины и полосканию антисептическим раствором. Выздоровление обычно наступает через 7 дней. Однако отдельные формы имеют особенность повторяться через некоторый промежуток времени, например возникать в весенне-зимний периоды года. Другие развиваются при приеме определенной пищи (апельсинов, клубники и др.) или лекарственных веществ (сульфаниламидов, антибиотиков и пр.). С особым вниманием следует относиться к протезам, острым краям зубов, создающим раздражение слизистой оболочки. Показаны такие гигиенические мероприятия, как чистка зубов, полоскание антисептическими растворами: борной кислотой, марганцовокислым калием, фурацилином, перекисью водорода. Рекомендую применять для лечения стоматита и гингивита йодинол. Прием каких-либо лекарственных средств внутрь без назначения врача недопустим. Пища должна быть жидкой, не раздражающей. НЕПРИЯТНЫЙ ЗАПАХ ИЗО РТА возникает в первую очередь из-за плохой гигиены полости рта. Частицы пищи, остающиеся после ее приема в межзубных промежутках, а также в кариозных зубах, эпителий слизистой оболочки подвергаются воздействию бактерий, находящихся в избытке в полости рта. Происходит распад белков пищи и эпителия и их последующее гниение, что и обуславливает возникновение запаха. Кроме того, причиной его может быть воспалительный процесс в окружающих зуб тканях (пародонтит), поражение слизистой оболочки полости рта, языка (гингивит, стоматит), а также (в редких случаях) заболевание желудка (гастрит). Предупреждение и избавление от запаха сводится главным образом к регулярной гигиене полости рта. Утром и вечером необходимо чистить зубы: движение зубной щетки должно быть как в горизонтальном направлении, так и в вертикальном для тщательного удаления остатков пищи из межзубных промежутков. Способствует этому применение зубочисток и полоскание рта водой или раствором йодинола после еды. Эффективно применение растворов ароматных веществ: мяты, специальных дезодорантов. При заболевании тканей вокруг зуба, а также желудка показано специальное лечение.

**КИСТА ЧЕЛЮСТИ** возникает обычно как осложнение заболевания зуба, в результате которого развивается хронический воспалительный процесс у верхушки корня с образованием кисты. В более редких случаях она возникает из оболочки фолликула, окружающего коронку зуба, при нарушении процесса его прорезывания. Поэтому такая киста называется фолликулярной. В отличие от нее корневая киста встречается значительно чаще, поскольку это заболевание зубов многократно превышает число случаев их затрудненного прорезывания. Киста корневая развивается на фоне хронического воспаления (тот же периодонтит), растет медленно, но неуклонно. Увеличиваясь в объеме, постоянно давит на окружающую ее костную ткань, которая, истончаясь, освобождает место для растущей кисты. Мало или совсем себя не проявляя, киста видна, лишь когда появляется выпячивание челюсти с истончением плотных наружных костных пластинок, на что обращают внимание сам больной или его окружающие люди. Часто при рентгенографии челюстей по тому или иному поводу киста обнаруживается как случайная находка. Рост ее иногда влечет столь значительные разрушения кости челюсти, что приводит к ее самопроизвольному перелому. Кроме того, проникновение в полость кисты гноеродных микробов может вызвать тяжелый воспалительный процесс с вовлечением в него костного мозга челюсти и развитием остеомиелита.

Лечение кисты хирургическое. При небольших размерах допустимо проведение операции в амбулаторных условиях.

**ХРОНИЧЕСКИЙ ПЕРИОДОНТИТ.** Наличие в полости рта человека пораженных зубов, которые на его взгляд, «не болят», потому, что нет боли, на самом деле сопряжено с возникающими не остро, а исподволь непредсказуемыми осложнениями. Эта проблема волнует



не только стоматологов, но и врачей по общим заболеваниям. Дело в том, что при хроническом периодонтите у верхушки корня зуба сохраняется очаг вялотекущего воспаления – своего рода инкубатор разнообразных бактерий. Для их жизни и размножения преград почти нет или они малозначительны. В то же время продукты жизнедеятельности бактерий, вырабатываемые ими вредные вещества (токсины), а также продукты распада клеток тканей являются по своей белковой природе чужеродными человеку. Постоянно, иногда на протяжении многих лет, проникая в организм «хозяина», чужеродные белки сенсибилизируют (отравляют) его и искажают естественные реакции. Если учесть, что периодонтитных зубов может быть несколько (что часто встречается), нетрудно представить массивность белковой агрессии. Установлено, что в результате такой сенсибилизации возможно возникновение тяжелых заболеваний: сердца, почек, суставов, глаз и др. Кроме того, извращенная реактивность организма усугубляет и обостряет течение существовавших болезней. В связи с этим хронические очаги воспаления в околозубных тканях, несмотря на почти бессимптомное течение воспаления, подлежат обязательной ликвидации для оздоровления организма.

#### Рецепт 1

При воспалениях десен и для полоскания рта и горла полезен водный настой листьев, приготовляемый по следующему рецепту. Требуется: 1 часть кашицы из листьев алоэ, 5 частей воды. Приготовление. Вымытые листья алоэ измельчите до образования кашецепоподобной массы, добавьте воду и настаивайте 1 час. Настой кипятите 2–3 минуты, затем процедите сквозь сложенную в два слоя марлю. При длительном использовании настоев следует повторно прокипятить. Применение. Полощите настоем рот.

#### Рецепт 2

Требуется: раствор йодиола.

Приготовление и применение. Раствором йодиола полощите рот 5 – 10 раз в день по 15–30 секунд. В дополнение можно полоскать рот теплым раствором 3 %-ной перекиси водорода, питьевой содой (0,5 ч. л. на 1 стакан воды), обезболивающими препаратами. Используйте при альвеолите.

Альвеолит может осложниться остеомиелитом лунки, что увеличивает время заболевания и реабилитации больного, но йодиол оказывает ярко выраженное антибактериальное, асептическое, антисептическое, местно прижигающее и регенеративное действия, что, несомненно, очень полезно для лечения воспаления.

#### Рецепт 3

Требуется: раствор йодиола.

Приготовление и применение. Полоскайте рот раствором йодиола 3–7 раз в день по 15–30 секунд. Обычно все зависит от степени запущенности процесса, но в среднем бывает достаточно 5–7 дней для значительного улучшения.

Можно также протирать пораженную слизистую десен тампоном или ватой, смоченной раствором йодиола или амиллоидина. Для детей лучше применять амиллоидин, поскольку он за счет соединения с крахмалом не вызывает отравления организма даже при значительных дозах.

#### Рецепт 4

Требуется: 1 ст. л. синей глины, 200 мл воды, раствор йодиола. Приготовление. Растворите глину в воде.

Применение. Полощите смесью рот за 1 час до предполагаемого приема синего йода. Глина обладает удивительным свойством вытягивать шлаки и токсины из организма. Через 1 час прополощите полость рта синим йодом. Соединение этих замечательных народных лечебных средств весьма эффективно и дает хорошие результаты.

#### Рецепт 5

Если стоматит проходит, но ребенку не лучше (сохраняются раздражительность, беспокойство, плохое самочувствие) попробуйте воспользоваться старинным рецептом по совету Д. Джарвиса. Требуется: 1 капля йодиола, 200 мл овощного или фруктового сока. Приготовление. Растворить йодиол в соке. Применение. Выпить за 1 раз.

Будьте осторожны, применяя этот рецепт, не добавляйте в раствор больше 1 капли йода и внимательно следите за состоянием ребенка. Помните о том, что все лекарственные препараты могут вызывать аллергию.

#### Рецепт 6

Удалить неприятный запах изо рта поможет такой рецепт. Требуется: раствор йодиола.

Приготовление и применение. Полоскайте раствором рот следует 3–4 раз в день по 15–30 секунд после еды до достижения эффекта. Если вы не имеете возможности обратиться к врачу, то можно пользоваться этим рецептом достаточно длительное время. Вреда от этого не будет, нужно только не запускать процесс, а как только представится возможность, обратиться к стоматологу. Йодиол задержит развитие процесса, возможно даже полное излечение от таких заболеваний, как гингивит, стоматит, пародонтит. Однако показаться доктору все-таки необходимо для профилактики осложнений.

#### Рецепт 7

При нанесении на слизистые синий йод оказывает местное раздражающее действие, расширяет кожные капилляры, способствует оттоку части крови и уменьшению ее застоя в воспаленных тканях, что также очень полезно для профилактики развития нагноения в месте кисты. Требуется: раствор йодиола.

Приготовление и применение. Полощите рот 10–20 раз в день по 15–30 секунд. После операции также продолжайте полоскания, это поможет избежать нежелательных осложнений в виде воспаления, остеомиелита и т. д. Полоскать необходимо с такой же частотой, что и до операции, в течение 7 – 14 дней. Протирайте больное место ватным тампоном, смоченным амилйодином или йодиолом от 3 до 5 раз в день. Постарайтесь также не травмировать зуб, первое время после операции не употребляйте жесткой, грубой пищи.

Не стоит использовать мягкую зубную щетку, но зубы чистить нужно регулярно утром и вечером. Движение зубной щетки должно быть как в горизонтальном направлении, так и в вертикальном для тщательного удаления остатков пищи из межзубных промежутков. Задержка в них пищи может вызвать размножение микробов и инфицирование места операции.

#### Рецепт 8

Требуется: раствор йодиола.

Приготовление и применение. При хроническом периодонтите полощите рот раствором 3–4 раз в день по 15–30 секунд после еды. Если вы не имеете возможности обратиться к врачу, то можно пользоваться этим рецептом достаточно длительное время. Вреда от этого не будет, нужно только не запускать процесс и при первой же возможности обратиться к стоматологу. Йодиол задержит развитие процесса, возможно даже полное излечение. Однако показаться

доктору все-таки необходимо.

## Мастит

Мастит (греч. «мастос» – «сосок», «грудь») – воспаление молочной железы. Острые маститы чаще всего встречаются у женщин в период после рождения ребенка. Обычно достаточно легкой простуды, чтобы у роженицы возник мастит. В клиническом течении острого мастита различают следующие формы: серозный начинающийся мастит, острая инфильтративная форма, абсцедирующая, флегмонозная, гангренозная. Эти формы, сменяя одна другую, могут являться фазами течения воспалительного процесса. Обычно заболевание начинается внезапно, почти всегда в одной из молочных желез. Появляются озноб, температура 38,5 – 39 °С, явления общей интоксикации: головная боль, снижение аппетита, потеря сна и др. Ранним симптомом служит появление болей в молочной железе, которые вначале носят локализованный, а затем разлитой характер. Количество молока резко уменьшается, молочная железа увеличивается в размерах, кожа вначале нормальной окраски, затем появляется гиперемия. При пальпации определяется резко болезненное уплотнение.

При гнойном мастите состояние становится более тяжелым, особенно в случаях, когда нагноение принимает разлитой характер – флегмонозный мастит. Образующиеся гнойники локализуются либо поверхностно, либо в глубине молочной железы. На коже часто видны расширенные вены, красные полосы. Общее состояние тяжелое. Температура доходит до 39–40 °С с большими суточными колебаниями, озноб усиливается. Изредка в тяжелых случаях заболевание осложняется сепсисом со смертельным исходом. При гангренозной фазе показана ампутация. При адекватном и своевременном лечении наступает полное выздоровление без последствий для жизни и здоровья матери и ребенка. Лечение следует начинать при первых симптомах. Зачастую продолжение кормления ребенка больной грудью снимает опасность дальнейшего прогрессирования заболевания, поскольку это ликвидирует застой в груди – один из факторов риска.

Если заболевание перешло в серозную стадию, показаны тепловые процедуры – влажное и сухое тепло в виде согревающего компресса, грелок, повязок с камфарным маслом, различного рода согревающими бальзамами. В значительной степени случаев благодаря своевременному, правильно проведенному лечению удается в начальных серозных и инфильтративных стадиях заболевания ликвидировать воспаление.

### Рецепт

Требуется: 60 г ланолина, 40 г сока каланхоэ, 0,25 г фуразолидона, 0,25 г новокаина.

Приготовление. Смешайте ланолин и сок каланхоэ, добавив фуразолидон и новокаин.

Применение. Мазь можно использовать при лечении не только лактационного мастита, но и многих других заболеваний (не только молочных желез). Полезен будет и сок каланхоэ. Например, больное место можно просто полить соком или, что еще лучше, наложить на него пропитанную соком марлевую повязку.

## Укрепление общего состояния организма

Стресс, спешка, постоянные конфликты и прочие проблемы, с которыми мы сталкиваемся ежедневно, в совокупности с неправильным питанием приводят не только к болезням тех или иных органов, но и к общему ослаблению организма, что делает его уязвимым для разного рода

инфекций. Доходит до того, что бессонница, благодаря стрессу ставшая пандемией, считается самой безобидной проблемой здоровья человека, в то время как она изнуряет человека, лишая его сна – основного звена отдыха нервной системы, да и другие физиологические системы в результате быстрее изнашиваются.

Дает о себе знать экологический кризис, когда человек не имеет возможности получать необходимые ему вещества из общего круговорота энергии жизни. Искусственно создаваемые пищевые цепи уже не доставляют ему все необходимые вещества, но в избытке предоставляют те, которые человек вводит в среду сам: нитраты, пестициды, радионуклеиды. Как замечательно сказал один поэт: «все меньше окружающей природы, все больше окружающей среды».

Чтобы справиться с небывалыми нагрузками и предотвратить заболевание, человек впадает в крайности еще более опасные: начинает курить, увлекаться алкоголем и наркотиками, злоупотреблять транквилизаторами и прочими лекарствами, т. е. все дальше и дальше отходит от источника здоровья и хранителя гомеостаза нашего организма – природы, заменяя ее на искусственную болезнетворную среду.

А древние народы использовали для поддержки сил разнообразные лекарственные растения, поскольку они содержат большой комплекс сложных, проверенных естественным отбором веществ, и, помимо прямого, нацеленного лечения, оказывают общеукрепляющее действие, улучшают самочувствие и повышают настроение. Еще в Древнем Египте особым указом фараона предписывалось давать рабам, занятым на строительстве пирамид, вместе с пищей лук и чеснок, чтобы укрепить силы. Но вернемся в сегодняшний день. Наука установила, что биогенные стимуляторы алоэ обладают способностью к восстановлению природной структуры молекулы ДНК – носителя наследственной (генетической) информации, а также к активизации клеток пораженного органа. Это весьма и весьма ценное для современного человека свойство растения, потому что радионуклеиды и химические мутагены существенно влияют на генетический фон клетки, приводя к серьезным нарушениям обмена веществ, который контролируется генами.

Следовательно, общее укрепление организма должны осуществлять препараты, дающие всем клеткам достаточно питательных веществ и стимулирующие их работу. Но самое главное, препараты эти должны быть природного происхождения, поскольку «природа знает лучше».

#### Рецепт 1

Требуется: 1/2 стакана сока алоэ, 2/3 стакана меда, 2 стакана вина. Приготовление. Листья столетника измельчите до получения кашицы, смешайте с медом. Смесь настаивайте в темноте в течение 3 дней. Затем добавьте красное вино и снова поместите смесь в темное место на сутки.

Применение. Настойку принимайте по 1 ст. л. 2–3 раза в день перед едой.

#### Рецепт 2

Требуется: 100 г сливочного масла, 3 листа алоэ, 1 стакан молока. Приготовление. Срежьте листья алоэ, заверните в бумагу, положите в холодильник на 10–12 часов. Затем выжмите сок, добавьте сливочное масло. Все как следует перемешайте, растворите в горячем молоке. Применение. Принимайте смесь 2 раза в день по 1 ст. л. после еды.

## **Заболевания и повреждения кожи**

### **Дерматит**

Дерматит – воспалительная реакция кожи в ответ на воздействие различных раздражителей внешней среды. Различают контактные дерматиты и таксидермии. Контактные дерматиты возникают под влиянием непосредственного воздействия внешних факторов на кожу, при таксидермиях последние первоначально проникают во внутреннюю среду организма.

Причин дерматитов много. Раздражители, вызывающие дерматиты, имеют физическую, химическую или биологическую природу. Некоторые раздражители вызывают простой дерматит у каждого человека. К ним относятся трение, давление, лучевые и температурные воздействия, кислоты и щелочи, некоторые растения (крапива, ясенец, едкий лютик, молочай и др.). Другие раздражители вызывают воспаление кожи лишь у лиц, имеющих к ним повышенную чувствительность: возникает аллергический дерматит. Количество таких раздражителей огромно и непрерывно увеличивается. Наибольшее практическое значение из них имеют соли хрома, никеля, кобальта, формалин, скипидар, полимеры, медикаменты, стиральные порошки, косметические и парфюмерные средства, предметы парфюмерии, инсектициды, некоторые растения (примула, алоэ, табак, подснежник, герань, чеснок и др.).

Механизм развития простого дерматита сводится к непосредственному повреждению слоев кожи. Поэтому клинические проявления простого дерматита и его течение определяются силой (концентрацией), длительностью воздействия и природой раздражителя, причем поражение кожи возникает немедленно или вскоре после первого же контакта с раздражителем, а площадь поражения строго соответствует площади этого контакта.

В основе аллергического дерматита лежит сенсibilизация кожи. Под влиянием раздражающих факторов возникает аллергическая реакция. Огромную роль в механизме аллергического ответа играют индивидуальные особенности организма: состояние нервной системы, генетическая предрасположенность; перенесенные и сопутствующие заболевания (в том числе микозы), состояние кожи, а также функции сальных и потовых желез. Дерматит развивается под влиянием строго определенного раздражителя. Характерна необычно интенсивная воспалительная реакция кожи на небольшую концентрацию раздражителя и время его воздействия; обширная зона поражения, далеко выходящая за пределы площади воздействия раздражителя.

Простой дерматит протекает остро или хронически. Различают 3 стадии острого дерматита: эритематозную (покраснение и отечность различной степени выраженности), везикулезную или буллезную (на отечном фоне формируются пузырьки и пузыри, подсыхающие в корки или вскрывающиеся с образованием мокнущих эрозий), некротическую (происходит распад тканей с образованием изъязвлений и последующим рубцеванием). Острые дерматиты сопровождаются зудом, жжением или болью, что зависит от степени поражения. Хронические дерматиты, причиной которых служит длительное воздействие слабых раздражителей, характеризуются покраснением, уплотнением, трещинами, усиленным ороговением, иногда атрофией эпидермиса.

Клиническая картина аллергического дерматита характеризуется ярким покраснением с резко выраженным отеком. На этом фоне могут появляться многочисленные пузырьки и пузыри, дающие при вскрытии мокнущие эрозии. При стихании воспаления образуются корки и чешуйки, по отпадении которых некоторое время сохраняются синюшно-розовые пятна. Для подтверждения диагноза аллергического дерматита обычно используют аллергитологические пробы. При лечении дерматитов применяются следующие рецепты.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 ст. л. сока каланхоэ, 5 ст. л. меда.

Приготовление. Смешайте сок каланхоэ и мед.

Применение. Накладывайте мазь на пораженные участки кожи несколько раз в день.

## Ожоги

Ожог – повреждение тканей, возникшее от местного теплового (термического), химического, электрического или радиационного воздействия. Наиболее часто в клинической практике встречаются термические ожоги. Перегревание выше 52 °С приводит к необратимому свертыванию белков тканей. Тяжесть повреждения зависит от температуры, длительности воздействия, обширности поражения и локализации ожога. Особенно тяжелые ожоги вызывают пламя, расплавленный металл, пар под давлением, кипящее масло, горячий газ. Чаще возникают ожоги рук, ног и глаз. При сравнительно ограниченных ожогах отмечается повышение температуры.

Ожоги подразделяют на 4 степени: I степень (эритема) – покраснение кожи, отечность и боль. Воспалительные явления стихают через 3–6 дней, оставляя лишь шелушение кожи. II степень (образование пузырей) – сильная боль с интенсивным покраснением, отслойкой эпидермиса с образованием пузырей, наполненных прозрачной или слегка мутной жидкостью. Повреждений глубоких слоев кожи нет, а если не присоединилась инфекция, через неделю восстанавливаются все слои кожи без образования рубца. Полное выздоровление наступает через 10–15 дней. В случае инфицирования выздоровление резко затягивается, заживление идет вторичным натяжением. III степень:

- 1) струп захватывает толщу кожи до росткового слоя;
- 2) возникает некроз всей толщи кожи. Образуется плотный струп, под которым находятся поврежденные ткани.

Заживление идет вторичным натяжением с образованием грубого рубца. IV степень (обугливание) возникает при воздействии на ткани очень высоких температур (пламя, расплавленный металл и др.). Чаще это пожары при авариях на автотранспорте, самолетах, несчастные случаи на шахтах. Имеется повреждение мышц, сухожилий, костей. Если поражаются верхняя или нижняя конечность, жизнь пострадавшего может спасти только своевременная ампутация. Площадь ожога можно ориентировочно определить по правилу «девятка»: у взрослого поверхность головы и шеи – 9 % поверхности тела, нога – 18 %, рука – 9 %, передняя и задняя поверхность туловища – по 18 %, половые органы и промежность – 1 %. В первую очередь необходимо удалить пострадавшего из зоны действия огня, одежду не срывать, лучше срезать (в холодное время года пострадавшего не раздевать, поскольку охлаждение резко ухудшает общее состояние). Необходимо наложить асептические повязки (никаких присыпок или мазей) и вызвать «скорую помощь».

Иногда на месте ожога может образовываться флегмона – разлитое гнойное воспаление тканей. Основная опасность флегмоны заключается в том, что она способна быстро прогрессировать, особенно при расположении в области рыхлых тканей, например если процесс захватил подкожную жировую клетчатку. Определить флегмону можно по разлитому покраснению с четкими грациями от интенсивно-красного в области раны до слабо-розового по краям. Покраснение медленно увеличивается, а кожа в этой зоне становится горячей и слегка болезненной при прикосновении.

### РЕЦЕПТ 1

Требуется: раствор йодиола.

Приготовление и применение. После элементарной, не очень тщательной механической очистки ожоговой раны наложите на ее поверхность повязку из 3–5 слоев марли, обильно

смоченной йодиолом. В дальнейшем обычно не требуется смены повязки, ее нужно повторно оросить йодиолом до полного заживления ожоговой поверхности под повязкой, которая сама отпадает. Этот метод можно использовать и дома при лечении ожогов I–II степени. При лечении ожогов III–IV степени нужна консультация врача.

#### РЕЦЕПТ 2

В случаях нагноения ожога целесообразно использовать такой рецепт.

Требуется: 1–2 ч. л. сока алоэ.

Приготовление. Пропитайте марлю соком алоэ.

Применение. Используйте в виде примочек. Вы быстрее очистите рану от гноя, ведь биологические стимуляторы, содержащиеся в препаратах алоэ, не дают прогрессировать воспалительному процессу. Природное самоочищение раны поможет ей избавиться от продуктов распада неживых тканей.

#### РЕЦЕПТ 3

При флегмонах поможет такой рецепт.

Требуется: сок алоэ.

Приготовление. Пропитайте марлю соком алоэ.

Применение. Накладывайте повязки с алоэ на всю область поражения, причем меняйте их по мере впитывания. Одновременно можно и производить инъекции экстракта алоэ один раз в день. Если вы вовремя спохватились и флегмона не успела дойти до критического состояния, то с помощью алоэ вполне возможно остановить дальнейшее развитие этого процесса.

#### РЕЦЕПТ 4

Прекрасным средством против ожогов невысоких степеней поражения являются листья каланхоэ. Требуется: 50 г листьев каланхоэ. Приготовление. Пропустите листья через мясорубку.

Применение. Приложите кашицу на несколько часов к обожженному участку кожи: сок растения способствует более быстрому заживлению ожога и, кроме того, обладает ярко выраженным антибактериальным свойством. Однако если ожог очень сильный, примочки с каланхоэ могут оказаться болезненными, тем более что при применении их вы почувствуете жжение. В этом случае можно посоветовать орошения – сок каланхоэ набрать в шприц и сбрызнуть им место ожога. Таким же образом можно лечить несильные ожоги у ребенка (обожженный участок кожи следует предварительно обработать стерильной ваткой).

## Пиодермит

Этим названием обозначается целая группа заболеваний кожи, вызванных микроорганизмами (чаще всего стрептококками и стафилококками). В результате их воздействия на коже появляются гнойнички. Кроме того, развитие заболевания может усиливаться за счет авитаминоза, сахарного диабета или нарушений функции желудочно-кишечного тракта. К основным формам пиодермитов относят ФУРУНКУЛЫ, СТРЕПТОКОККОВЫЕ ИМПЕТИГО и некоторые другие. ФУРУНКУЛ представляет собой глубокое воспаление волосяной луковицы и окружающих ее клеток, в результате чего возникает покраснение кожи, сопровождающееся сильными болевыми ощущениями. СТРЕПТОКОККОВОЕ ИМПЕТИГО проявляется в форме пузырьков разных размеров, наполненных мутной жидкостью, которые превращаются в корки лимонно-желтого цвета и

локализуются в области носа и рта, реже возникают на конечностях.

Одним из самых распространенных видов пиодермитов является также гидраденит, когда болезненное красное уплотнение, наполненное гноем, появляется в области подмышечной впадины.

Еще несколько общих замечаний относительно лечения пиодермитов. При гнойничковых заболеваниях кожи необходимо повысить защитные силы организма, чтобы усилить сопротивление инфекции. С этой целью врачи часто рекомендуют принимать сок алоэ и подорожника, облепиховое масло и другие общестимулирующие средства, чтобы предотвратить распространение инфекции. Фурункулы выдавливать нельзя, поскольку стержень, находящийся в его середине, представляет собой концентрат стафилококков. И, наконец, при пиодермитах, особенно если они на теле, не забывайте почаще менять белье.

**Но к врачу нужно обратиться обязательно**. Возникновение гнойного заболевания кожи может быть спровоцировано сахарным диабетом, так что обязательно обследуйтесь на содержание сахара в крови. Гнойничковые заболевания кожи успешно лечатся ультрафиолетовым облучением, для чего необходимо обратиться в поликлинику, особенно если заболевание возникло в холодное время года.

Распространенным гнойничковым кожным заболеванием являются и ПРЫЩИ. На коже вполне здорового человека всегда есть стафилококки и стрептококки, при определенных условиях способные вызвать воспалительные процессы, поражающие ее. Развитию этого заболевания в немалой степени способствуют загрязнения кожи, порезы, укусы насекомых, переохлаждение, потливость и т. д.

Еще одним распространенным кожным заболеванием являются БОРОДАВКИ. Это вирусное заболевание кожи, проявляющееся в форме плоских, возвышающихся над кожей высыпаний в виде узелков. Вирусы передаются при непосредственном контакте с носителем заболевания или через предметы домашнего обихода.

#### РЕЦЕПТ 1

Если вас беспокоят гнойнички, используйте такой рецепт.

Требуется: 50 г листьев каланхоэ, 25 г листьев шалфея, 25 г листьев подорожника, 0,5 л кипятка.

Приготовление. Измельчите листья каланхоэ, добавьте к ним листья шалфея и подорожника и залейте смесь кипятком. Дайте настояться 1 час.

Применение. Смачивая в настое марлевые тампоны, прикладывайте их к воспаленным местам.

Врачи настоятельно не рекомендуют лечиться домашними лекарствами из каланхоэ беременным женщинам. Остальным же все настойки окажут позитивную помощь и снизят вероятность заразиться какой-нибудь болезнью.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 50 г листьев каланхоэ.

Приготовление. Снимите кожицу с листьев каланхоэ.

Применение. Приложите листья к пораженному участку кожи.

Листья каланхоэ можно пропустить через мясорубку и полученную кашицу, завернув в марлю, приложить к коже. Можно выжать из листьев каланхоэ сок и смазывать им пораженные места. Все три варианта одинаково эффективны, и использовать полезно любой из них.

#### РЕЦЕПТ 3



Хорошо помогает каланхоэ при лечении угревой сыпи. Требуется: 50 г листьев каланхоэ, 5 ст. л. воды.

Приготовление. Срежьте листья каланхоэ, выдержите их несколько суток в холодильнике (для большей концентрации целительных сил растения), пропустите через мясорубку и отожмите через марлю сок. На 1 ст. л. сока добавьте 5 ст. л. воды, настаивайте 2 часа, а затем 3–5 минут кипятите. Применение. Используйте как примочку на пораженные участки кожи. Такой настой более пригоден для людей с жирной, пористой кожей (к слову сказать, прыщи чаще всего появляются у людей именно с таким типом кожи, поскольку ей свойственны повышенные салоотделение и загрязняемость). Каланхоэ как средство от прыщей можно использовать не только в виде примочек: даже простое протирание листьями пораженных участков кожи способно дать положительный результат.

#### РЕЦЕПТ 4

Сок каланхоэ входит в состав мази, которая успешно справляется с лечением нарывов.

Требуется: 1 ч. л. сока алоэ, 1 ч. л. сока каланхоэ, 1 ч. л. льняного семени, 1 ч. л. растительного масла (миндального, персикового или оливкового).

Приготовление. Сок каланхоэ смешайте с соком алоэ, добавьте льняное семя, миндальное, персиковое или оливковое масло.

Применение. Мазь наложите на поврежденное место и забинтуйте. Менять повязку нужно каждый день. Нарыв пройдет очень скоро.

#### РЕЦЕПТ 5

Сок каланхоэ успешно применяется при лечении розовых угрей. Требуется: сок каланхоэ.

Приготовление и применение. Розовые угри смазывайте соком каланхоэ или протирайте поврежденные участки кожи листьями этого растения, с которых предварительно снимите кожицу. Можно умываться соком каланхоэ, пополам разведенным теплой кипяченой водой, – это также весьма эффективно при лечении розовых угрей. Подобные процедуры проводятся 1 раз в день. Всего понадобится приблизительно 20–25 процедур с интервалом в 1 день. Маски с каланхоэ можно чередовать с примочками из холодного чая – это тоже очень хорошее средство при лечении розовых угрей. Однако лучше всего не заниматься самолечением, а показаться специалистам – терапевту и гинекологу, чтобы они могли установить причины развития заболевания, и дерматологу, который назначит лечение. Следите и за своим питанием: возможно, вы слишком увлекаетесь острыми приправами, крепким чаем и кофе, а также злоупотребляете сладким.

### Раны, язвы

РАНЫ – это механическое повреждение ткани с нарушением их целостности. Различают раны размозженные, ушибленные, рваные, резаные, рубленые, колотые, огнестрельные, укушенные. Раны проявляются наличием дефекта кожи, болью, кровотечением. Чем острее ранящий предмет и быстрее действует ранящая сила, тем меньше боль. Выраженность боли зависит от иннервации пораженной области (максимальная болезненность на лице, промежности, половых органах). Если не присоединяются явления воспаления, через 2–3 дня боль полностью проходит. Чем острее ранящий инструмент, тем сильнее кровоточит рана, при размозженных ранах кровотечение обычно незначительное. Не всегда при ранении кровотечение бывает наружным, могут формироваться распространенные внутренние гематомы. Для заживления большое значение имеет состояние краев раны. Заживление ран

возможно первичным и вторичным натяжением. АБСЦЕСС МЯГКИХ ТКАНЕЙ возникает в результате проникновения в них инфекции при повреждениях кожи, в том числе при микротравмах. Гнойник при этом располагается обычно поверхностно. Возбудитель – большей частью стафилококк в сочетании с кишечной палочкой (иногда анаэробами). В начальной стадии появляется припухлость без четких границ, в последующем формируется абсцесс с типичными признаками: болью, покраснением, отеком, флюктуацией, повышением температуры. При поверхностно расположенных гнойниках флюктуация появляется рано, при глубоко расположенных – поздно. Для диагностики в таких случаях можно использовать ультразвуковое исследование или диагностическую пункцию инфильтрата толстой иглой.

Послеинъекционные абсцессы мягких тканей возникают при введении инфицированного содержимого или неправильного введения в подкожную клетчатку лекарственных препаратов, предназначенных только для внутримышечного введения. В последнем случае может возникнуть асептический (т. е. независимый от микроорганизмов) некроз клетчатки с последующим нагноением тканей, но гной остается стерильным, в нем нет микроорганизмов. Спустя несколько дней после инъекции (обычно 4–6) появляются нарастающая боль в области инъекции, повышение температуры, местно определяются припухлость, болезненность при пальпации, покраснение кожи, отек, еще через 2–3 дня появляется флюктуация. Чаще послеинъекционные абсцессы возникают в ягодичных областях. Диагноз абсцесса обычно ставят после диагностической пункции толстой иглой. Лечение оперативное – широкое вскрытие и дренирование полости абсцесса. При глубоко расположенных гнойниках можно использовать закрытый метод лечения – небольшой разрез, кюретаж (выскабливание) внутренней стенки с аспирацией (удалением) содержимого и промыванием антисептическими растворами.

ТРОФИЧЕСКИЕ ЯЗВЫ – беда многих пожилых людей. Лечение таких больных чрезвычайно затруднено, применение многих методов совершенно безуспешно или дорогостояще. А с йодиолом, алоэ и каланхоэ это значительно проще и, самое главное, доступно практически каждому.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 300 г листьев алоэ, 250 г меда, 350 мл красного вина. Приготовление. Возьмите алоэ в возрасте 3–5 лет и не поливайте 3 дня до срезания. Листья измельчите, выжмите сок и смешайте его с медом. Листья соедините с вином, после чего добавьте в смесь сока и меда и настаивайте в темноте 7 дней.

Применение. Принимайте состав по 1 ст. л. за полчаса до еды. Этот состав поможет вам в заживлении ран и порезов.

#### РЕЦЕПТ 2

Длительно незаживающие язвы с течением времени все хуже поддаются лечению, поскольку в поврежденных тканях резко снижается способность клеток к восстановлению за счет ухудшения капиллярного кровотока и развития застойного воспаления. Кожа вокруг язвенного очага воспаляется, шелушится, циркуляция лимфы замедляется и, следовательно, присоединяется внешняя инфекция.

*При лечении язв используется эмульсия из сока алоэ*, непосредственно стимулирующая регенерацию клеток и процессы обмена веществ в них. В результате воздействия эмульсии снимается воспалительный процесс и происходит активное замещение поврежденных клеток здоровыми – язва медленно, но неуклонно заживает.

Требуется: 200 г измельченных листьев алоэ, 70 г измельченного свиного сала.

Приготовление. Листья алоэ смешайте с салом и поставьте в темное и прохладное место на 3 дня.

Применение. 1 раз в день накладывайте на область язвы повязку с полученным составом. Результат не замедлит сказаться уже через несколько дней – вы отметите, что застойное воспаление кожи вокруг язвочки уменьшилось, постепенно уменьшается и отечность самой конечности.

### РЕЦЕПТ 3

На плохо заживающий порез хорошо наложить повязку с листом алоэ.

Требуется: 1 лист алоэ.

Приготовление. Срежьте лист алоэ, расслоите его так, чтобы обнажилась мягкая ткань.

Применение. Приложите лист к ране. Исчезнет покраснение, а рана быстро очистится, что ускорит ее заживление.

### РЕЦЕПТ 4

Инфицированные ссадины эффективно обрабатывать свежим соком алоэ, но помните, что для этого нельзя использовать экстракт алоэ из ампул ввиду его высокой концентрации. Требуется: сок алоэ.

Приготовление и применение. Рану обработайте спиртом, иначе могут развиваться воспалительный процесс, нагноение и т. д. Разомните несколько свежих листьев и через несколько слоев марли приложите к поврежденному участку либо оросите рану свежесжатым соком. Почувствуете жжение, которое означает действие целительных свойств растения.

### РЕЦЕПТ 5

При плохо заживающих ранах поможет такой рецепт.

Требуется: 1 л воды, 9 г поливинилового спирта, 3 мл аптечной йодисто-водородной кислоты, 1 л слабого раствора марганцовокислого калия. Приготовление. В сосуд из стекла, нержавеющей стали либо эмалированный добавьте спирт, налейте воду и оставьте на 1–6 часов для набухания полимера, чтобы повысить его растворимость (при использовании хорошо растворимого поливинилового спирта фазу набухания можно опустить). Затем сосуд нагрейте до 90 – 100 °С в течение 30 минут до получения почти прозрачного раствора. Охладите раствор почти до комнатной температуры, в сосуд добавьте аптечной йодисто-водородной кислоты и долейте воду до объема 1 л. Раствор йодиола приобретет темно-синий цвет. В него добавьте раствор марганцовокислого калия в соотношении 1: 1. Применение. Налейте смесь в небольшую ванночку и опустите ноги на 15–20 минут.

Также можно смазывать рану 3–4 раза в день ватным тампоном, смоченным йодиолом. В ряде случаев при глубоких ранах показано дренирование раны и наложение провизорных швов на кожу. В этом случае может потребоваться промывание раны 1–2 раза в день раствором йодиола.

### РЕЦЕПТ 6

Требуется: раствор йодиола, цинковая мазь.

Приготовление и применение. Пораженную поверхность, включая поверхность язвы, вымойте горячей водой с мылом и щеткой, вытрите стерильным полотенцем, а края язвы смажьте цинковой мазью. На поверхность язвы наложите повязку из трех слоев марли, смоченной йодиолом, сухую салфетку, небольшое количество ваты и фиксируйте обычным способом. перевязки делайте 2 раза в сутки (через 12 часов), причем снимайте только 2 верхних

слоя повязки, а нижний слой, состоящий из 3 слоев марли, вновь орошайте йодином. Через каждые 7 дней при наличии небольшого количества гноя или через 3–5 дней, если имеется обильный гной, можно принять общую или местную горячую ванну, а затем лечение вновь продолжите.

#### РЕЦЕПТ 7

При абсцессах поможет такой рецепт.

Требуется: раствор йодиола.

Приготовление. Пропитайте раствором тампоны.

Применение. В глубокие раны можно вводить ватные тампоны, пропитанные йодином, а также использовать промывание через дренажные трубочки.

Промывание используют 1–2 раза в день, после этого смазывайте поверхность кожи йодином и накладывайте чистую марлевую салфетку.

Тампоны, введенные в глубь раны, меняйте по мере высыхания.

#### РЕЦЕПТ 8

Заживить рану после удаления инородного тела поможет раствор йодиола. Требуется: раствор йодиола.

Приготовление и применение. После удаления поверхностно расположенных инородных тел смажьте раны йодином или протрите ватным тампоном, смоченным синим йодом. Делать это необходимо 3–4 раза в день, чтобы предупредить воспаление и развитие осложнений. Если же ранка уже воспалилась, приложите к ней салфетку, смоченную йодином, и меняйте по мере высыхания несколько раз в день. После того как воспаление немного спадет, можно удалить инородное тело под местным обезболиванием.

### Укус насекомых

Одной из самых больших неприятностей лета может стать укус осы, пчелы или слепня, да и укус комара отнюдь не приятен. Относительно крупные жалящие насекомые заносят в ранку токсины, способные вызвать у человека и животных сильную боль, нагноение и анафилактический шок у подверженных аллергии людей, особенно детей.

С укусами можно эффективно бороться следующим образом.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 молодой побег алоэ, 50 г сливочного масла. Приготовление. Молодой побег алоэ проварите около 30 минут, после чего разотрите его в кашу и смешайте с животным маслом. Применение. Наложите мазь на место укуса. Болезненное раздражение скоро исчезнет, и укус перестанет вас беспокоить. Довольно часто такие укусы инфицируются и нагнаиваются, превращаясь в небольшие, но доставляющие массу неприятностей язвы. Если у пострадавшего человека имеется к тому же еще и аллергическая предрасположенность, то возможны и разнообразные анафилактические реакции с потерей сознания и шоковыми признаками (резкое падение артериального давления, ослабление сердечной деятельности), когда необходима экстренная помощь реаниматологов. Конечно, алоэ в такой ситуации ничем не поможет, но будет полезен в качестве средства, эффективно уменьшающего действие укусов и абсцессов.

#### РЕЦЕПТ 2

Успокоить зуд и справиться с воспалением поможет свежий сок каланхоэ. Требуется: 1

лист каланхоэ.

Приготовление и применение. Наложите на место укуса лист каланхоэ со снятой кожицей либо слегка потрите болезненный участок. Можно сделать и примочку. В любом случае все варианты использования этого полезного растения весьма эффективны, и укус пройдет очень быстро, а зуд перестанет беспокоить уже через несколько минут.

## Экзема

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

Микробная экзема отличается асимметричным расположением, чаще на конечностях, округлыми очертаниями, четкими границами отслаивающегося рогового слоя, наличием гнойничков и длительно незаживающими ранами, трофическими язвами (паратравматическими экземами). Себорейная экзема связана с себореей (нарушением функции сальных желез). Встречается в грудном возрасте и после пубертатного периода. Располагается на волосистой части головы, за ушными раковинами, на лице, в области грудины и между лопатками. Ее своеобразными особенностями являются желтоватая окраска, наслоение жирных чешуек, отсутствие выраженного мокнутия, нерезкое уплотнение.

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

### РЕЦЕПТ 1

На начальной стадии развития экземы может пригодиться сок каланхоэ.

Требуется: 30 мл сока каланхоэ, 100 мл воды.

Приготовление. Смешайте сок каланхоэ и воду.

Применение. Делайте примочки. Их можно чередовать с примочками из чая (раствор должен быть желтого цвета) и 2 %-ного раствора борной кислоты (2 г на 100 мл воды). Не забывайте об успокаивающих средствах (валериане, пустырнике), поскольку экзема часто вызывается нервными потрясениями.

### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 30 мл сока каланхоэ, 100 г вазелина.

Приготовление. Вазелин смешать с соком каланхоэ.

Применение. Смазывать мазью пораженные участки 1 раз в день.

Однако не забывайте, что экзема – серьезное заболевание, и аллергические проявления – не причина ее возникновения, а следствие. Вот почему так необходимы наблюдение врача и комплексное лечение, например нужны обследование желудочно-кишечного тракта и лечение нервной системы.

## Заболевания мочеполовой сферы

### Венерические болезни

За последние 20 лет произошли существенные изменения в ситуации относительно венерических болезней или инфекций, передающихся половым путем (ИППП). ИППП – инфекции, возбудители которых передаются преимущественно при половом контакте. Понимание того, что мы находимся в разгаре эпидемии, вызвало огромный интерес к проблеме ИППП. Число венерических болезней за последнее время значительно возросло. К классическим инфекциям (таким как гонорея, сифилис, шанкроид, венерическая лимфогранулема) прибавилось более 15 заболеваний. Ежегодно в мире регистрируется более 250 млн новых случаев ИППП, среди них: гонореи – 25 млн, хламидийной инфекции – более 50 млн. Существуют некоторые особенности венерических заболеваний:

- 1) истинная распространенность многих из них неясна;
- 2) большинство инфекций протекает нетяжело и не угрожает жизни больного;
- 3) некоторые инфекции могут быть легкоизлечимы;
- 4) ИППП широко распространены, что ведет к риску тяжелых осложнений (бесплодию, внематочной беременности, раку шейки матки).

Заболеваемость является показателем полового поведения, повышающего риск инфицирования ВИЧ, а возбудители заболеваний способствуют инфицированию и прогрессированию ВИЧ.

**КАНДИДОЗ.** Воспаление, вызванное дрожжеподобными грибами рода *Candida*. Кандидоз («молочница») – одна из наиболее распространенных инфекций, особенно женских. Возникновению кандидозных воспалений влагалища способствуют повышенная влажность кожи (при ношении нейлонового белья), нарушение углеводного обмена (сахарный диабет). К заболеванию приводит применение антибиотиков или других химиотерапевтических средств, в том числе препаратов, назначаемых при трихомониазе, которые устраняют другие микроорганизмы, являющиеся естественными антагонистами грибов. Употребление гормонов (прием стероидных препаратов и противозачаточных таблеток), заражение от больного мужчины, болезни, ослабляющие иммунную систему организма, также могут стать причинами этой опасной болезни. Заражается кандидозом при половых связях треть больных женщин. У них появляются творожистые выделения из половых путей, зуд и болезненные ощущения, усиливающиеся при мочеиспускании и половом сношении. Преддверие влагалища становится темно-красным, причем покраснение может распространиться на соседние участки кожи, в частности на область заднего прохода. Бывает, что это выглядит так: на отечной, воспаленной слизистой оболочке возникают одиночные или сливные, иногда располагающиеся группами массивные утолщения, пышные налеты от белой до сероватой окраски. При снятии налетов, которые состоят из пленок отслоившейся оболочки, пронизанной корнями гриба, обнажается кровоточащая поверхность. У мужчин обычно головка полового члена и покрывающая ее кожа краснеют, на них появляется белый налет, иногда возникают ранки, больных беспокоят зуд и жжение. Бывает, что начинается воспаление мочеиспускательного канала со слизистыми выделениями из него и наличием хлопьев в моче. Кандидоз лечить очень сложно и трудно,

поскольку патогенные грибки, вызывающие заболевание, обладают высокой устойчивостью к химическим препаратам и физическим методам воздействия. Обычно кандидоз развивается как осложнение при лечении антибиотиками, а также при других тяжелых инфекционных заболеваниях, нарушении обмена веществ, злокачественных новообразованиях и др. В тяжелых случаях рост грибков обнаруживается на всем протяжении желудочно-кишечного тракта. ТРИХОМОНИАЗ мочеполовых путей.

Оно диагностировалось до 20–40 %, сейчас официально регистрируется 60–70 %. Влагалищная трихомонада – простейший одноклеточный организм, паразитирующий только у человека и очень нестойкий во внешней среде. Это заболевание роковым образом сопровождают разнообразные недоразумения. Начать с названия – почему-то больные (а иногда даже и медицинские работники) называют его «грибок», хотя возбудитель, вызывающий заболевание, никакого отношения к грибкам не имеет – это трихомонада, простейший микроорганизм. Во-вторых, считают, что трихомониазом можно заразиться в бане, бассейне, при подмывании некипяченой водой и т. п. На самом же деле давно и убедительно доказано, что заражение влагалищной трихомонадой происходит при половом сношении. Исключение составляют разве что маленькие девочки, которые заражаются от больной матери при рождении или в семье при нарушении санитарно-гигиенических правил. И, наконец, третье заблуждение, что трихомониаз – пустячная болезнь, которую легко вылечить или даже она пройдет сама, без лечения. Заражение происходит в 2/3 случаев при внебрачных половых связях. У женщин первым признаком являются обильные жидкие, часто пенистые желтоватого цвета бели, нередко с неприятным запахом. У некоторых, например в преклонном возрасте, выделения после полового акта с примесью крови. Разъедающие бели и способствуют возникновению болей в области половых органов и влагалища и вызывают чувство зуда и жжения. Могут появиться боли в низу живота, в области поясницы, при мочеиспускании, половом акте, настолько сильные, что половой контакт становится невозможным. В отдельных случаях на половых губах отмечаются болезненные поверхностные язвы. Бывает, что инфекция распространяется на шейку матки, вызывая на ней эрозии и воспаление. Женщины начинают испытывать боли при мочеиспускании, жжение после него. При дальнейшем прогрессировании процесса возможно острое воспаление слизистой оболочки матки: появляются боли в низу живота, усиливаются бели, нередко с примесью крови, нарушается менструальный цикл. При проникновении трихомонад в придатки матки возникает поражение труб и яичников, что может привести к бесплодию. Часто трихомониаз протекает бессимптомно, незаметно для больных. При беременности, после родов или аборта, простуды, при чрезмерной сексуальной активности или приеме алкоголя скрытая форма трихомониаза может перейти в острую.

У мужчин заболевание начинается с зуда, щекотания, жжения, иногда болей при мочеиспускании. Появляются выделения из уретры, которые могут быть прозрачными или серовато-белыми, очень редко пенистыми. Иногда они приобретают вид крупной прозрачной шаровидной капли, словно выкатывающейся из наружного отверстия уретры, губки которой отечны, воспалены. При скрытой форме трихомонадного уретрита больные жалуются на непостоянные скудные выделения из уретры и то только по утрам в виде капли (французские венерологи называли это «доброе утро»). Неприятные ощущения при мочеиспускании усиливаются после употребления спиртных напитков, острых блюд. Возможно распространение неприятных ощущений на головку полового члена, мошонку, промежность, прямую кишку, поясничную область. Нередко такие больные длительно и безуспешно лечатся у невропатологов от радикулита. Трихомониаз у мужчин может дать осложнения: головка полового члена краснеет, крайняя плоть отекает, затем на члене образуются ранки, ссадины, иногда язвы. При фимозе половой член, увеличиваясь в размере, приобретает форму груши,

становится болезненным. Из-за отека обнажение его головки делается невозможным. Зато трихомонадные эпидидимиты встречаются у 7 – 15 % больных, у некоторых из них повышается температура, появляются боли в мошонке и в яичке. Осложнением трихомониаза является воспаление предстательной железы – простатит. При этом сам мужчина может годами ничего не ощущать, не подозревать, что болен, но заражать женщин при половом акте. Иногда больные простатитом испытывают чувство тяжести и тупого давления в заднем проходе, зуд в нем и в уретре, боли в области промежности. Нередко ослабляются зрение, оргазм, наступает преждевременное семяизвержение.

При трихомонадном воспалении мочевого пузыря больные вынуждены мочиться через каждые 15–30 минут. Мочеиспускание сопровождается резкой болью и выделением нескольких капель крови. Дети, как правило, заражаются трихомониазом от взрослых. Примерно у 32 % к этому присоединяется воспаление мочеиспускательного канала – уретрит, в связи с чем может появиться болезненное мочеиспускание. У девочек возникают отек и покраснение малых и больших половых губ и девственной плевы, зуд и жжение наружных половых органов, из влагалища стекают желтые гнойные выделения.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 4 ст. л. облепихового масла, 3 ст. л. свежесжатого сока алоэ. Приготовление. Облепиховое масло немного нагрейте, снимите с огня и добавьте в него сок алоэ, полученный из растения. Применение. Смочите тампоны и вставляйте во влагалище на 20 минут.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 30 мл раствора йодистого крахмала.

Приготовление и применение. Делайте спринцевание с этим раствором 1 раз в день.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: раствор йодиола.

Приготовление и применение. Для лечения трихомониаза протирайте ватным тампоном с йодиолом слизистые оболочки влагалища, уретры и шеечного канала 2–3 раза в течение одной процедуры с последующим применением влагалищной ванночки из 15–20 мл раствора или спринцевание с аналогичным же раствором. Также можно применять тампон, смоченный йодиолом, на ночь во влагалище. Подобные процедуры необходимо повторять ежедневно или через день, всего от 5 до 10 раз. Терапевтические процедуры у мужчин с целью ликвидации распространения инфекции заключаются во введении раствора йодиола ежедневно или через день в передний отдел уретры от 3 до 5 раз обычным шприцем без иголки.

Противопоказаниями к применению являются только непереносимость одного из компонентов препаратов синего йода, а также явления передозировки йода. Нежелательно применение препаратов йода при гиперфункции щитовидной железы.

### **Воспаления женских половых органов**

В своей первой стадии воспалительный процесс сопровождается частыми болями острого, резкого характера. Такие боли усиливаются от повышенных нагрузок и к вечеру. Боль сигнализирует о том, что воспалительный процесс происходит в одном или обоих придатках яичника (характерная боль в левой либо правой стороне низа живота). Порой острое воспаление затрагивает матку. На острую стадию воспалительного заболевания яичников, придатков и матки нужно обратить особое внимание и не запускать болезнь. На начальном этапе воспаление



вполне излечимо и впоследствии не представляет серьезной угрозы. Коварная болезнь, не остановленная вовремя, способна перейти в хроническую стадию, практически не поддающуюся полному излечению. А это несет много возможных негативных последствий и осложнений для женщины. Поэтому ни в коем случае нельзя пренебрегать даже самыми незначительными, на первый взгляд, признаками недомогания, тем более если они сопровождаются болями. **При болях, характерных для острого воспалительного процесса в женской половой системе, девушке или женщине нужно обратиться в гинекологическую консультацию и настаивать на серьезном лечении**. Не помешает и курс дополнительного лечения средствами народной медицины, что позволит нанести по болезни двойной удар и смягчить отрицательное воздействие антибиотиков на организм.

Рецепты народной медицины пригодятся и тем, кто по ряду обстоятельств имеет это коварное заболевание с примечанием «хроническое». В этом случае не нужно дожидаться серьезных обострений, когда боль будет мучить вас, лучше периодически проводить курс профилактики или лечения на начальной стадии обострения. Чтобы добиться выздоровления, нужно применять предписанные средства в комплексе и в течение предписанного времени.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 л воды, 3 ст. л. сока алоэ, 2 ст. л. сушеных ягод облепихи, 1 ст. л. цветков ромашки аптечной, 2 ч. л. майского меда, 2 ст. л. водки.

Приготовление. Сушеные ягоды облепихи промойте и засыпьте в эмалированную кастрюлю, туда же добавьте цветки ромашки. Залейте водой, накройте кастрюлю крышкой и на среднем огне доведите до кипения, затем убавьте огонь и варите смесь 2–3 минуты. После варки поставьте в прохладное место, дайте время отстояться и остыть. Через 10–15 минут процедите отвар и залейте в стеклянную банку.

Сок алоэ смешайте с водкой и разведите полученной смесью мед. В отвар добавьте медовую смесь и закройте плотной крышкой. Поставьте банку с настойкой в прохладное темное место на 3 дня. По истечении этого срока настойка готова к употреблению.

Применение. Принимайте противовоспалительную настойку по 1 ст. л. 3 раза в день.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев подорожника, 12 капель сока алоэ, 50 г воды.

Приготовление. Подорожник залейте водой. На медленном огне доведите до кипения и поддержите на огне еще 2 минуты, после чего отвар охладите, а затем процедите через мелкое сито, дайте отстояться 20–25 минут и снова процедите. После этого добавьте сок алоэ. Слегка подогрейте раствор. Применение. Смочите ватный тампон в растворе и поместите во влагалище, оставив «хвостик» тампона снаружи, на 15 минут. Этого времени будет достаточно, чтобы лекарственные растения оказали свое лечебное действие.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 3 ст. л. свежесжатого сока алоэ, 0,5 ст. л. тысячелистника, 0,5 ст. л. мать-и-мачехи, 0,5 ст. л. травы донника, 400 мл воды.

Приготовление. Воду вскипятите и профильтруйте, залейте ею сбор лекарственных трав и вскипятите. Снимите с огня сразу после закипания.

Через 5–7 минут процедите отвар через двойной слой марли. Добавьте сок алоэ, перемешайте. По необходимости следует подогреть раствор до теплой температуры.

Применение. Спринцевание проводите 2 раза в день, в положении лежа.

#### РЕЦЕПТ 4

Требуется: 2 ст. л. эвкалиптового масла, 4 зубчика чеснока, 4 ст. л. измельченного листа алоэ.

Приготовление. Алоэ поместите на сутки в темную комнату, затем срежьте 1–2 листа, очистите от верхней кожицы и натрите на мелкой терке. Туда же добавьте измельченный чеснок, влейте эвкалиптовое масло, тщательно перемешайте и поставьте в темное прохладное место, плотно накрыв крышкой. Смесь должна простоять 10 суток, и только после этого она будет готова к применению.

Приготовьте глубокую, но не широкую чашку, на дно которой постелите в два слоя стерильную марлю (бинт). В эту посуду положите 0,5 ст. л. полученной мази.

Применение. Сверните из марли, пропитанной мазью, тампон и поместите во влагалище, направив в сторону, зараженную воспалительной инфекцией (к левым или правым сводам матки), примерно на 10–15 минут. Применять вагинальные тампоны нужно 2 раза в день после спринцевания. Мазь следует хранить в темном прохладном месте.

#### РЕЦЕПТ 5

При воспалении можно принимать сок свежих листьев каланхоэ внутрь по 1 дес. л. 2–3 раза в день.

### Гломерулонефрит

Среди почечных заболеваний нередко встречается гломерулонефрит – серьезное поражение почек, как правило, имеющее хроническую форму. На ранних этапах заболевание выявить практически невозможно, поскольку болезнь подкрадывается незаметно и больной не испытывает ее проявлений в виде различных симптомов. Гломерулонефрит обычно распознается при анализе мочи, в которой обнаруживаются белок и эритроциты. При ярко выраженном заболевании больной испытывает повышение артериального давления, по утрам отеки на лице, на ногах. Часто наблюдаются головные боли и тяжесть в области затылка.

При лечении гломерулонефрита врачи назначают специальные диеты, цель которых состоит в выведении из организма азотистых продуктов обмена веществ. Успех выздоровления зависит от соблюдения постельного режима. Из меню следует исключить острые приправы, мясо, бульоны, сладкую и жирную пищу.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 100 г свежих листьев каланхоэ, 50 г белокочанной капусты, 30 г петрушки, 2 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Листья каланхоэ обдайте кипятком и мелко нарежьте вместе с зеленью петрушки. Капусту нашинкуйте, смешайте с нарезанными листьями каланхоэ. Заправьте салат лимонным соком. Применение. Принимайте перед едой 3 раза в день в течение недели. Вообще при хронической форме заболеваний почек нужно придерживаться строгой диеты и периодически, каждый месяц пить настои лекарственных трав.

### Нарушения менструальной функции

Менструальная функция является одним из важных показателей состояния здоровья женщины. Неправильное питание, болезни нервной системы, инфекционные и другие заболевания, нарушающие общее состояние и важнейшие функции организма, нередко

сопровождаются расстройствами менструального цикла.

Существует мнение, что расстройства менструальной функции, особенно аменорея (отсутствие менструаций), при тяжелых экстрагенитальных заболеваниях наблюдаются чаще, чем при некоторых гинекологических болезнях.

Причины и механизм развития нарушений менструальной функции отличаются сложностью. Связь между патологическими процессами, приводящими к тому или иному типу этих нарушений, выяснена еще не полностью.

Установление причинно-следственных отношений между патологическими явлениями, повлекшими за собой нарушение менструального цикла, нередко представляет значительные затруднения. Например, при ряде эндокринных расстройств, ведущих к понижению функции яичников, наблюдаются нарушение обмена веществ и ожирение.

Кроме того, ожирение, связанное с неправильным образом жизни и чрезмерным питанием, также способствует иногда понижению функции яичников.

В том и другом случае могут возникнуть расстройства менструальной функции, характеризующиеся ослаблением менструаций (короткие, скудные).

Сложность выражается также в том, что одна и та же причина может вызывать нарушения менструальной функции с различными клиническими проявлениями. Например, инфантилизм сопровождается разными расстройствами в зависимости от степени задержки развития половых органов.

Механизм возникновения нарушений менструальной функции может быть различным в зависимости от того, на каком уровне сложной регуляции или в каком органе половой системы произошло наиболее значительное нарушение.

Нарушения менструальной функции отличаются большим разнообразием и в зависимости от клинических проявлений делятся на следующие группы:

- 1) аменорея – отсутствие менструации более 6 месяцев;
- 2) циклические нарушения – менструальные циклы существуют, но они нарушены.

Для циклических нарушений характерны следующие проявления:

а) изменение количества крови, выделяющейся во время менструации. Это нарушение бывает 2 видов:

– увеличение количества крови (обильные менструации); – уменьшение количества крови (скудные менструации);

б) нарушение продолжительности менструаций: – в сторону увеличения (затяжные менструации); – в сторону укорочения (короткие менструации);

в) нарушение ритма менструаций: – частые менструации;  
– редкие менструации;

г) указанные циклические расстройства обычно сопутствуют друг другу;

3) ановуляторные (однофазные) маточные кровотечения (дисфункциональные маточные кровотечения);

4) болезненные менструации.

## РЕЦЕПТ 1

Требуется: 2 ст. л. травы зверобоя, 2 ст. л. алоэ, 1 ст. л. пчелиного меда, 100 мл любого красного вина, 1 л воды.

Приготовление. Сушеные цветы и листья зверобоя засыпьте в неалюминиевую кастрюлю и залейте теплой, но не кипяченой водой. Кастрюлю поставьте на средний огонь, накройте крышкой и доведите воду до кипения. Затем убавьте огонь и поварите 3–4 минуты. Отвар немного остудите, процедите. Алоэ размешайте с медом до полного соединения компонентов,

полученную смесь добавьте в остывший отвар. Все залейте вином и перелейте в стеклянную стерилизованную банку, закатайте металлической крышкой и поставьте отвар в прохладное место, недоступное для солнечных лучей.

Отвар наберет лечебную силу через 10 дней. Тогда и рекомендуется начать его применение, если у вас нет аллергии на мед.

Применение. Профилактический отвар следует употреблять по 2 ст. л. 2 раза в день – утром перед едой и вечером перед сном, не меньше чем через 1 час после еды. Первый курс употребления отвара – 14 дней, после чего нужно сделать перерыв на 5 дней. Затем можно снова пить отвар.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 1 ст. л. травы душицы, 2 ч. л. травы руты лекарственной, 2 ч. л. травы чистотела, 2 ст. л. сока алоэ, 0,5 л воды.

Приготовление. Травы отварите в воде, процедите. Добавьте свежесжатый сок алоэ и хорошо перемешайте.

Применение. Употребляйте по 2 ст. л. 3–5 раз в день.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 2 ст. л. цветков календулы, 1 ст. л. травы тысячелистника, 2 ч. л. травы спорыша, 2 ст. л. измельченных листьев алоэ, 0,5 л кипятка. Приготовление. Промытые и измельченные листья растений залить кипятком, смесь настаивайте 45 минут.

Применение. Охлажденный и процеженный отвар принимайте по 2–3 ст. л. 4–5 раз в день.

## Пиелонефрит

Воспалительное заболевание, при котором поражается чашечно-лоханочная система почек, называется пиелонефритом. Пиелонефрит может быть одно- и двусторонним, острым и хроническим.

Чаще всего пиелонефрит вызывается кишечной палочкой, энтерококком, протеем, стафилококками, стрептококками. Развитие пиелонефрита в значительной степени зависит от общего состояния организма, снижения его защитных свойств. Инфекция проникает в почку, лоханку и ее чашечки с кровью или лимфой, из нижних мочевых путей по стенке мочеточника.

Важное значение в развитии пиелонефрита имеют застой мочи, нарушения венозного и лимфатического оттока из почки.

Заболевание начинается остро, появляются высокая (до 40 °С) температура, озноб, обильный пот, боль в поясничной области; резкая боль в реберно-позвоночном углу; общее недомогание, жажда, расстройства мочеиспускания, появление гноя в моче. Присоединяющиеся головная боль, тошнота, рвота указывают на быстро нарастающую интоксикацию. Острый пиелонефрит может осложняться паранефритом, некрозом почечных сосочков.

Хронический пиелонефрит может быть следствием неизлеченного острого пиелонефрита (чаще) или может протекать без острых явлений с самого начала заболевания. У большинства больных хронический пиелонефрит возникает в детском возрасте, особенно у девочек. У 1/3 больных при обычном обследовании не удается выявить несомненных признаков заболевания.

Нередко лишь периоды необъяснимой лихорадки свидетельствуют об обострении болезни. В последние годы все чаще отмечаются случаи комбинированного заболевания хроническим гломерулонефритом и пиелонефритом.

Односторонний хронический пиелонефрит характеризуется тупой постоянной болью в

поясничной области на стороне пораженной почки. Расстройства мочеиспускания у большинства больных отсутствуют. В период обострения лишь у 20 % больных повышается температура. В осадке мочи определяется большое количество лейкоцитов. Одним из симптомов заболевания у большинства больных является бактериурия (появление бактерий в моче). Артериальная гипертензия – частый симптом хронического пиелонефрита, особенно двустороннего. С развитием почечной недостаточности появляются бледность и сухость кожных покровов, тошнота и рвота, носовые кровотечения. Больные худеют, нарастает анемия.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 100 г листьев каланхоэ, 1 л молока.

Приготовление. Листья тщательно промойте, мелко нарежьте и варите в молоке на слабом огне 20 минут. Полученную кашу процедите несколько раз.

Применение. Давайте пить больному в горячем виде 3 раза в день за 30 минут до еды.

#### РЕЦЕПТ 2

Требуется: 200 г листьев каланхоэ, 70 г сахара, 100 мл настоя шиповника. Приготовление. Листья каланхоэ мелко нарежьте, засыпьте сахаром и поставьте в теплое место на 1 час до растворения сахара. Слейте готовый сироп в чашку предварительно приготовленного настоя шиповника. Применение. Принимайте 2–3 раза в день по 1 ст. л. после еды.

#### РЕЦЕПТ 3

Требуется: 20 г сухой кожицы яблок, 100 мл воды, 50 мл сока каланхоэ. Приготовление. Поварите кожицу 30 минут на слабом огне, дайте настояться 40 минут, процедите, добавьте в горячий отвар сок каланхоэ. Применение. Выпейте настой за 1 раз.

### Полип эндометрия

Полип эндометрия – это избыточное очаговое разрастание слизистой оболочки матки (эндометрия), которое выбухает из стенки матки в полость и иногда разрастается до влагалища. Часто полипы эндометрия встречаются на фоне избыточного разрастания эндометрия во всей полости матки. Полип эндометрия по размерам может быть от нескольких миллиметров до нескольких сантиметров. Полип имеет округлую или овальную форму, разделяется на тело и ножку. Полипы могут быть единичными и множественными, располагаются на дне матки и в трубных углах матки. По структуре полип содержит ткань эндометрия (железистый полип) или фиброзную ткань (фиброзный полип). Причиной возникновения и развития полипов служит нарушение гормональной функции яичников, протекающей по типу избыточного образования эстрогенов и недостаточного образования прогестерона. Причем значение имеет не конкретное увеличение показателей уровня гормонов, а их разбалансированное соотношение в пользу эстрогенов на протяжении всего менструального цикла. Это приводит к тому, что слизистая оболочка разрастается и не может полностью отторгнуться во время очередной менструации. Таким образом в течение нескольких менструальных циклов формируется полип эндометрия. К развитию полипов предрасположены женщины с синдромом поликистозных яичников, нарушением функции коры надпочечников, нарушениями жирового обмена, а также предрасположенные к артериальной гипертензии и сахарному диабету.

Основным и почти постоянным проявлением полипов эндометрии считаются нарушения менструального цикла. При полипах на фоне нормального менструального цикла отмечаются скудные межменструальные и предменструальные сукровичные выделения, а также увеличение

менструальной кровопотери. Выделения могут носить не только кровянистый и сукровичный характер, но и проявляться в виде весьма обильных белей. У женщин репродуктивного возраста полипы эндометрия могут являться причиной возникновения ациклического кровотечения. Это особенно характерно для женщин с ановуляторными менструальными циклами. Нередко пациенток беспокоят боли схваткообразного характера, что наблюдается при больших (размером более 2 см) полипах. Боли считаются свидетельством образования полипа или отмирания его частей. Иногда женщина самостоятельно может заподозрить наличие полипа эндометрия по перечисленным выше признакам, но чаще подобные предположения возникают у врача при проведении УЗИ. Достоверно определить наличие полипа эндометрия при ультразвуковом исследовании нельзя, можно только предположить. Тогда пациентка направляется на рентгенологическое исследование, но и оно может ничего не дать, поскольку полипы могут свободно перемещаться в полости матки, не прирастая к эндометрию.

В некоторых ситуациях для излечения от этого заболевания достаточно обычного антибактериального и противовоспалительного лечения в течение недели. В более тяжелых случаях необходимо гормональное лечение. Фитотерапевтами накоплен многовековой опыт лечения этих и многих других женских болезней. Только благодаря народным средствам женщины могли вылечиться от заболеваний, которые существовали и тогда, и производить на свет здоровых детей.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 ч. л. сока каланхоэ, 1 ст. л. облепихового масла.

Приготовление. Данные ингредиенты перемешайте, подогрейте до теплого состояния.

Применение. Тампон смочите теплым раствором, введите во влагалище и оставьте там на 30 минут. На время лечения нужно воздерживаться от половой жизни.

### **Почечно-каменная болезнь**

Почечно-каменная болезнь связана с образованием в почках, вернее, в чашечках и лоханках, камней, что вызывает разнообразные изменения в почках и мочевых путях.

Причины возникновения камней в почках изучены недостаточно. Определенную роль играют нарушения обмена: фосфорно-кальциевого, щавелевой кислоты, мочевой кислоты и реже аминокислот. Важными факторами образования мочевых камней являются инфекции и нарушение выделительной функции почками и мочевыми путями кальция и фосфатов. Камни из фосфата кальция образуются при избыточном выделении его почками при рН мочи около 7,0. Усиленное выделение солей щавелевой кислоты и образование камней из оксалата кальция обусловлены избыточным образованием оксалатов и избыточным поступлением с пищей щавелевой кислоты или веществ, формирующих оксалаты (например, при приеме больших доз аскорбиновой кислоты). Оксалаты выпадают в осадок при рН мочи около 5,5.

Образование солей мочевой кислоты наблюдается при нарушении ее обмена (подагре), при заболеваниях, сопровождающихся распадом собственных белков, и при избыточном поступлении с пищей так называемых пуриновых оснований. Камни из солей мочевой кислоты образуются при рН мочи ниже 5,5, а при рН выше 6,2 они растворяются. Реже образуются камни другого химического состава. Часто мочевые камни имеют смешанный состав. Для образования камней необходимы определенные условия: наличие мочевой инфекции и застой мочи. Камни почки вызывают не только воспаление слизистой оболочки лоханки и чашечек, но и вторичный нефрит. Инфекция и закупорка мочевых путей усугубляют патологические изменения и нарушают функции почки.

Иногда болезнь протекает скрыто и обнаруживается случайно при рентгенологическом исследовании по другому поводу, а ее первые признаки появляются тогда, когда камень имеет большие размеры, а больной отмечает лишь тупые неопределенные боли в поясничной области. Чаще всего при небольшом камне заболевание проявляется приступами почечной колики, а в период между приступами – тупыми болями, изменениями в моче, отхождением камней и песка. Тупая боль в поясничной области усиливается при длительной ходьбе, во время тряской езды, после поднятия тяжестей, но чаще без определенных причин. Поскольку больной часто применяет грелку (после чего боль утихает), можно видеть «мраморную» окраску кожи в области над пораженной почкой. Наличие гноя в моче – нередкий симптом заболевания, который наряду с обнаружением бактерий свидетельствует об инфицировании камня. Нарушение оттока мочи может сопровождаться повышением температуры тела, симптомами интоксикации. Грозным осложнением почечно-каменной болезни является анурия (отсутствие мочи). Она может быть результатом закупорки мочевых путей с обеих сторон (или единственной почки).

Наряду с возникновением в почках камни могут образовываться в мочевом пузыре или попадать туда с мочой. Камни в мочевом пузыре часто не сопровождаются какими-либо симптомами, однако могут привести к развитию воспаления.

#### РЕЦЕПТ 1

Требуется: 1 ст. л. измельченных листьев каланхоэ, 1 ст. л. укропа, 1 ст. л. листьев толокнянки, 1 л кипятка.

Приготовление. Свежие листья каланхоэ залейте 0,5 л кипятка и настаивайте 30 минут под закрытой крышкой. Толокнянку и укроп залейте горячей водой, дайте настояться, прокипятите 10 минут на водяной бане, процедите. Смешайте настой каланхоэ с настоем из толокнянки и укропа. Применение. Давайте пить больному 3–4 раза в день по 5 ст. л. через 40 минут после еды. Регулярное употребление этого лекарственного чая значительно уменьшает боли и способствует отделению мочи.

### Простатит

Простатит – очень распространенное заболевание у мужчин в возрасте старше 35 лет, заключающееся в воспалении предстательной железы. Простата благодаря расположению вокруг уретры при своем увеличении блокирует в большей или меньшей степени ток мочи. К этому заболеванию больше всего склонны мужчины с избыточным весом, ведущие сидячий образ жизни или подверженные частым простудным заболеваниям. Все это нарушает циркуляцию крови в тазовой области, что ведет к ее застою и может послужить причиной увеличения простаты. Простатит может развиваться и вследствие внедрения инфекции при воспалении мочеиспускательного канала, в частности при гонорее и уретрите, реже – при осложнении общих инфекций (ангина, грипп, туберкулез). Предрасполагающими факторами являются местное переохлаждение, нарушение половой функции, малоподвижный образ жизни. Полностью излечиться от простатита можно, только приложив к этому все свое желание и силу воли, так как, увеличившись один раз, простата имеет тенденцию увеличиваться снова. Этому способствуют переизбыток, нервное возбуждение, переутомление, сексуальные излишества, злоупотребление чаем, кофе, алкоголем, табаком.

Различают две формы простатита – острую и хроническую. Несвоевременное обращение к врачу при остром простатите может привести к импотенции и бесплодию. Профилактике простатита способствуют своевременное и полное излечение воспалительных заболеваний

мочеиспускательного канала, мочевого пузыря, регулярное опорожнение кишечника. При сидячем образе жизни можно рекомендовать пешие прогулки, занятия спортом, утреннюю гимнастику.

#### РЕЦЕПТ 1

Каланхоэ является прекрасным и необходимым дополнением при лечении хронического простатита.

Свежесорванные листья жуйте 3 раза в день на всем протяжении основного курса лечения.

### Цистит

Цистит – это воспаление мочевого пузыря. Наблюдается в любом возрасте, но чаще всего у пожилых женщин.

Ведущая роль в развитии цистита принадлежит инфекции. Проникновение болезнетворных бактерий в мочевой пузырь у женщин обусловлено особенностями строения мочепоолового аппарата: короткая и широкая уретра, близость к влагалищу и прямой кишке.

Возникновение цистита вызывают нарушение оттока мочи из мочевого пузыря, дефлорация, беременность, роды, воспаление половых органов, переохлаждение, запоры, употребление веществ, раздражающих слизистую оболочку мочевого пузыря, облучение мочевого пузыря при лучевой терапии опухолей органов таза. Сопrotивляемость организма и слизистой оболочки мочевого пузыря имеет большое значение в предупреждении воспаления. Местные нарушения кровообращения, высокая агрессивность бактерий и продолжительность пребывания их в мочевом пузыре существенно повышают вероятность возникновения цистита. В большинстве случаев инфекция мочевых путей у женщин связана с половой жизнью (соблюдение гигиены половой жизни и опорожнение мочевого пузыря до и после полового акта уменьшают возможность занесения инфекции). Возникновение цистита у мужчин может быть обусловлено простатитом (острым и хроническим), сужением уретры, аденомой, камнем или раком предстательной железы и другими заболеваниями половых органов. Причиной хронического цистита как у мужчин, так и у женщин могут быть камни, опухоль, туберкулез мочевого пузыря, но такой хронический цистит является вторичным, в основе его лежит другое заболевание мочевого пузыря, которое должно быть своевременно распознано врачом. Первичных хронических циститов практически не бывает, под маской хронического цистита скрывается обычно другое заболевание. В развитии цистита у детей важную роль играют аномалии развития мочеиспускательного канала, его сужения, клапаны и т. д. Возможно проникновение инфекции в мочевой пузырь с кровью.

Воспаление мочевого пузыря может развиваться внезапно, но чаще всего явления цистита нарастают постепенно. Он проявляется чувством дискомфорта, ощущением жжения и зуда в области уретры и промежности во время мочеиспускания. Ощущение дискомфорта и боли над лобком или в области промежности могут оставаться и после мочеиспускания. Мочеиспускания становятся частыми, болезненными, количество мочи при каждом мочеиспускании уменьшается. В конце акта мочеиспускания моча иногда окрашивается кровью. Изредка наблюдается недержание мочи. В большинстве случаев при остром цистите температура тела остается нормальной, редко бывает повышенной. Повышение температуры при цистите свидетельствует о том, что инфекция распространилась за пределы мочевого пузыря, чаще всего на верхние мочевые пути. Моча при остром цистите содержит много лейкоцитов и эритроцитов. При инфекционном цистите всегда выявляются бактерии.



### РЕЦЕПТ 1

Теплая каша каланхоэ с миндальным молоком обладает бактерицидным свойством, снимает рези при мочеиспускании.

Требуется: 150 г свежих листьев каланхоэ, 1,5 л миндального молока.

Приготовление. Листья каланхоэ пропустите через мясорубку или мелко нарежьте. Миндаль измельчите, залейте горячим молоком, потомите на слабом огне 15 минут, процедите и смешайте с кашцей, полученной из листьев каланхоэ.

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

## Глава 3. Алоэ, каланхоэ и водоросли в косметологии

Красота – волшебный дар природы, и так хочется сохранить его на долгие годы. «Возможно ли такое?» – спросите вы. Да, конечно. А помогут вам в этом рецепты масок, настоев и отваров, приготовленных на основе алоэ и каланхоэ. В эффективности данных средств вы можете не сомневаться, так как они проверены временем. Так что, дорогие читательницы, для того чтобы стать красивой, необязательно прибегать к дорогим и не всем доступным косметическим средствам, лучше довериться природной косметике, уж она-то вас точно не подведет.

### Алоэ

Целебные свойства столетника заключаются в его листьях. При этом в лечебных целях лучше всего использовать алоэ трех– или пятилетнего возраста, так как именно в это время в листьях накапливается наибольшее количество полезных веществ. То же правило относится и к сфере косметологии, которая на сегодняшний день является одной из отраслей медицины и широко использует научные знания и достижения физиологии, гигиены, биологии, фармакологии и других медицинских и медико-биологических дисциплин.

А теперь давайте познакомимся с отдельными способами и приемами применения этого уникального растения.

Вы, конечно, знаете, что кожа может быть разных типов. Вам необходимо знать свой индивидуальный тип, ведь от этого зависит выбор косметических средств. Так, например, нельзя применять средства, предназначенные для жирной кожи, если она у вас сухая. Правильно определяя тип и общее состояние кожи, вы тем самым способствуете сохранению молодости и здоровья. Но уникальность применения алоэ в косметологии состоит в том, что он используется для питания и лечения практически всех типов кожи. Представляете, как это замечательно? Вы используете алоэ в любом случае и с каждым днем становитесь все красивее, не причиняя ни малейшего вреда своей коже.

Для любого типа кожи будут полезны биостимулирующие свойства столетника. Сок алоэ, предварительно выдержанный в течение 14 дней в темноте при температуре не выше 0 °С, с успехом применяется как средство ухода за любой кожей, в том числе с расширенными капиллярами. Советую смазывать соком или кусочком столетника хорошо очищенную раствором чая кожу. Перед использованием алоэ снимите с него с одной стороны листка твердую кожицу. Скользящими движениями протрите им все лицо, хорошо пропитывая кожу. Когда весь сок будет израсходован, начинайте вбивать его массажными движениями в кожу

лица в течение 1–2 минут. Затем на еще влажную кожу нанесите питательный крем. Возможно, при этом вы почувствуете жжение или легкое пощипывание, но это естественная реакция. Повторяйте эту процедуру и дальше: после 2–3 раз неприятные ощущения пройдут, и вы почувствуете себя свежей, бодрой и красивой.

Рекомендую повторять эту процедуру 10–12 раз через день или два. Таким образом, вы пройдете целый лечебный курс. Если у вас мало свободного времени, попробуйте перед наложением питательного крема выжать 8 – 10 капель сока из кусочка алоэ и нанести его на лицо и шею. Курс повторите через месяц.

## Уход за кожей лица

### Сухая кожа

У вас сухая кожа. Она может быть очень красивой: упругой, матовой, гладкой, нежной, бархатистой, тонкой. Но вы перестаете следить за ней и, подойдя в один прекрасный день к зеркалу, с ужасом замечаете, что кожа изменяется в худшую сторону: поверхностные мелкие морщинки начинают углубляться и становятся более заметными, эластичность исчезает, уступая место дряблости. Дальше – хуже: кожа становится раздраженной, покрывается красными пятнами, начинает шелушиться сначала на отдельных участках, затем по всему лицу... Неужели вы этого хотите? Не проще ли будет предотвратить все эти неприятности с помощью постоянного ухода? Сухую кожу следует увлажнять и питать, особенно если уже появились мелкие морщинки. С этой целью применяйте витаминизированный жирный крем с экстрактом алоэ. Чтобы достичь наибольшего эффекта, слегка смочите в подсоленной воде и немного согрейте в руке ватный тампон, положите на него небольшое количество крема и, начиная с контура лица, отрывистыми, легкими, давящими ритмичными движениями, постепенно поднимаясь вверх, равномерно, без излишков, наносите его по всему лицу. Учтите, что на участки кожи, где есть мелкие морщинки, крем наносится обильнее. Если у вас достаточный запас крема, наносите его сразу двумя влажными тампонами одновременно: это сэкономит время. Возможно, применение влажного тампона при нанесении жирного крема показалось вам несколько сложным, но после двух-трех раз вы легко освоите эту процедуру.

Даже в том случае, если морщинок еще нет, советую предупредить их появление с помощью крема с экстрактом алоэ. Его действие благоприятно скажется на состоянии сухой и нормальной кожи.

Однако, применяя крем с экстрактом алоэ, учитывайте и то, что ваша кожа может не переносить отдельные вещества, содержащиеся в нем. Чаще всего это наблюдается весной и летом, когда возрастает чувствительность к воздействию аллергенов, ваша кожа не замедлит отреагировать на раздражение воспалительной реакцией. В таком случае немедленно прекратите использование этого крема.

Еще один совет по употреблению крема. После того как вы нанесли крем, подождите 25–30 минут, а затем удалите его излишки, промокнув лицо бумажной салфеткой.

Кстати, такой крем можно приготовить и самим в домашних условиях. В качестве основы для него используйте, например, любой растительный жир, в который добавьте сок алоэ. Преимущество домашнего крема состоит в том, что он у вас всегда свежий, делать его можно небольшими порциями, и эффективность его действия, конечно, повысится.

Действие крема на кожу усилится, если после его нанесения вы сделаете самомассаж. Такая процедура полезна не только для сухой, но и нормальной кожи. Проводите массаж 2–3 раза в неделю, и скоро вы увидите, насколько ваша кожа стала более здоровой, а морщинки

разгладились. Кроме того, массаж поддержит хорошее состояние мышц лица. Самомассаж проводите следующим образом.

1. Добейтесь, чтобы, глядя на вас, окружающие восхищенно думали: «Какой чистый и гладкий лоб!» Ладонью правой руки погладьте лоб слева направо, в это время левой рукой фиксируйте кожу в левой височной области. Затем, соответственно, поменяйте действие рук.

2. А теперь пальцами обеих рук слегка погладьте кожу лба сверху вниз и справа налево. Повторите поглаживание 6 раз.

3. Указательным и средним пальцами погладьте среднюю часть щек по направлению от середины верхней губы к уху.

4. Погладьте нижнюю часть щек и подбородок пальцами обеих рук по направлению от подбородка к ушам.

5. Указательным, средним и безымянным пальцами обеих рук делайте движения вокруг глаз, начиная от основания носа между бровями, проходя под бровями и под глазами, заканчивая у внутренних углов глаз. Учтите, что в этом случае движения ваших пальцев должны быть особенно легкими. Ни в коем случае не натягивайте кожу, иначе массаж приведет к результатам, обратным тому, которого вы хотели достичь.

6. Кончиками средних пальцев обеих рук сделайте легкие круговые поглаживания крыльев носа.

7. А теперь слегка поколотите кончиками пальцев щеки, направляя движения к подбородку, где ваши руки сойдутся.

8. Помассируйте шею широкими круговыми движениями, начиная правой рукой слева направо. Затем такие же движения выполняйте левой рукой в обратном направлении.

9. В заключение сплетите на лбу пальцы обеих рук. Поглаживайте лоб от середины в обе стороны. Такие же движения выполняйте на носу, верхней губе и подбородке в течение 1 минуты.

Важнейшим средством ухода за кожей являются маски. Некоторые считают, что маски для лица – это процедура, которой не стоит уделять внимания из-за ее некоторой трудоемкости. Но не забывайте о том, что маски активизируют кровообращение и питают кожу, делая ее свежей и красивой. Ведь кожа является органом питания, так как обладает способностью впитывать некоторые вещества, например спирт, растительные и животные жиры. Это свойство и учитывается в косметике при приготовлении различных косметических растворов и кремов, в состав которых входят витамины, гормоны и лекарственные вещества.

1. Требуется: 5 – 10 г ланолинового крема, 5 – 10 г растительного масла, 5–7 мл выдержанного сока алоэ.

Приготовление. Возьмите ланолиновый крем, соедините его с растительным маслом и соком алоэ, который приготавливается следующим образом: целые листья алоэ заворачиваются в черную бумагу в виде трубочки со сквозными концами и выдерживаются в холодильнике на нижней полке при температуре +2–3 °С в течение 12–14 дней. Все ингредиенты тщательно размешайте. Применение. Маску (в теплом виде) нанесите на лицо и шею. Через 10–15 минут удалите маску, а взамен нанесите смесь из 2 ч. л. яичного белка и 1/4 ч. л. мелкой соли. Через 10 минут очистите кожу ваткой, смоченной в настое зверобоя или шалфея, а затем как следует ополосните лицо тем же настоем. В заключение советуем смазать жидким кремом все лицо и шею. Вам, конечно, придется потрудиться, но результат оправдает и даже превзойдет ваши ожидания.

Такая маска особенно эффективна, если у вас сухая, морщинистая или дряблая кожа.

2. Требуется: 2 ст. л. простокваши, 1 ст. л. меда, 1 ч. л. подсолнечного масла, 2 ст. л. сока алоэ.

Приготовление. Простоквашу смешайте медом и подсолнечным маслом, добавьте свежесжатый сок алоэ. Все хорошо перемешайте. Применение. Нанесите состав на очищенные тоником и смазанные питательным кремом лицо и шею и оставьте на 15 минут. Маску смойте теплой водой, затем ополосните лицо и шею прохладной. Процедуру следует проводить 1 раз в неделю.

3. Требуется: 5 ст. л. вазелина, 1 большой лист алоэ.

Приготовление. Выжмите из листа алоэ сок, смешайте с вазелином до однообразной консистенции. Применение. Используйте как крем.

4. Требуется: 3 ст. л. листьев алоэ, 1 ст. л. листьев тысячелистника, 100 мл воды.

Приготовление. Смесь залейте кипятком, дайте настояться 30 минут. Процедите, с листьев алоэ снимите кожицу вместе с колючками. Применение. Нанесите на лицо, накройте марлей.

Для большей эффективности добавьте желток, 1 ст. л. меда и 1 ч. л. растительного масла, смешайте. Нанесите маску ватным тампоном на предварительно очищенное лицо и держите ее 5 – 10 минут. Смойте теплой водой.

5. Требуется: 15 капель шалфейного эфирного масла, 2 ст. л. измельченного листка алоэ.

Приготовление. Вышеперечисленные компоненты перемешайте до получения однородной массы.

Применение. Нанесите маску на лицо. Через 20 минут смойте теплой водой.

Применяйте подобную маску 2 раза в неделю.

## Жирная кожа

Естественный блеск лица – это признак молодости, здоровья и хорошего состояния кожи. Не следует пересушивать кожу, ведь естественный блеск никого не уродует, а многим даже к лицу. Не случайно в декоративной косметике используются средства макияжа «с блеском», «перламутром». Блеск делает ваше лицо моложавым, свежим и привлекательным не только при дневном, но и вечернем освещении.

Но бывает так, что от неподходящей пищи, нарушения функций половых желез в период полового созревания, во время беременности, а также от чрезмерных нагрузок на нервную систему начинает обильно выделяться кожное сало. Конечно, о здоровом, естественном блеске кожи здесь говорить не приходится.

В результате повышенной деятельности сальных желез кожа становится не только жирной и блестящей, но и грубой и шершавой. Поры становятся особенно заметны в области крыльев носа, лба и подбородка, которые являются местами наиболее сильного саловыделения. Кожное сало, соединяясь с пылью и ороговевшими клетками, образует пробки-угри, которые закупоривают протоки желез.

Лечить жирную кожу очень сложно, ведь важно не только устранить внешние недостатки, но и установить причины, приведшие к таким печальным последствиям. Конечно, в своей книге я не могу дать вам исчерпывающую информацию. Посоветую лишь не заниматься самолечением, не пересушивать кожу с помощью ежедневных умываний горячей водой с мылом. Обращайтесь к специалистам-косметологам, которые смогут установить причину появления избытка кожного сала. Но даже в таком сложном случае вам поможет

чудодейственный столетник. Если у вас жирная и грубая кожа с пористыми участками, смазывайте ее соком алоэ. Это средство поможет вам удалить излишек кожного сала.

Целебное воздействие сока алоэ на жирную кожу этим не исчерпывается. Наверняка много переживаний доставляет вам появление черных точек на крыльях носа, на лбу и подбородке. Это так называемые точечные угри. Причиной их возникновения являются пыль и грязь, попадающие в расширенные отверстия сальных желез, от чего быстро и сильно засоряются поры.

Ни в коем случае не выдавливайте угри, ведь этим вы травмируете кожу, портя ее общий тон. После такой «процедуры» кожа может стать неровной, с ямками и бугорками, что, конечно, вас не украсит. Кроме того, при выдавливании велика опасность занесения инфекции, которая может вызвать глубокое и сильное воспаление кожи, и не дай Бог, потребуются врачебное вмешательство.

Лучшим средством борьбы с черными точками является систематическая очистка кожи лица. Если кожа быстро загрязняется, попробуйте применять солевые процедуры. Пропитайте горячей водой ватный тампон, намыльте его детским или косметическим мылом до появления обильной пены, посыпьте мелкой солью и в течение 1–2 минут слегка обтирайте пораженные участки. Оставив пену на лице на 1–2 минуты, смойте ее сначала теплой, а затем холодной водой. Через 15–20 минут протрите лицо соком алоэ, который хорошо дезинфицирует, тонизирует и успокаивает кожу. Конечно, не ждите мгновенного результата, но при регулярном проведении этой процедуры вы довольно скоро заметите изменения в лучшую сторону. Вот несколько рецептов с алоэ для жирной кожи.

1. Требуется: 20 г редьки, 1 ч. л. сока алоэ, 1 ст. л. отвара шалфея (1 ст. л. сухой измельченной травы шалфея на 200 мл воды).

Приготовление. Редьку помойте, натрите на мелкой терке и перемешайте с отваром шалфея. Затем добавьте сок алоэ, перемешайте. Применение. Нанесите на лицо тонким слоем. Через 20 минут смойте маску теплой водой.

2. Требуется: 100 г листьев алоэ, 10 г листьев золотого уса, 2 л воды. Приготовление. Алоэ положите в холодильник (отдел для овощей и фруктов) на 15 дней. Промойте. Листья алоэ залейте водой и оставьте на 2 часа. Затем поставьте на огонь и доведите до кипения.

Применение. 3 раза в неделю наносите лосьон на лицо на 10 минут, затем смывайте теплой водой.

## Уход за волосами

Масло алоэ применяется не только для ухода за лицом: содержащиеся в нем питательные вещества и биостимуляторы благотворно повлияют и на кожу головы.

Может, вы считаете, что роль алоэ не так уж велика? Убедитесь в противном. Если хотите укрепить корни волос и предупредить их выпадение, воспользуйтесь следующим рецептом: листья столетника пропустите через мясорубку, смешайте с равным объемом водки или тройного одеколona. Полученную смесь ежедневно втирайте в корни волос ваткой или отслужившей зубной щеткой. Очень скоро вы убедитесь, что не только дорогие импортные шампуни делают волосы красивыми, блестящими и сильными.

1. Требуется: 1 ст. л. касторового масла, 1 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. меда. Приготовление.

Касторовое масло, сок алоэ, мед смешайте в равных пропорциях.

Применение. Втирайте в волосы, затем закройте их купальной шапочкой и замотайте полотенцем. Через 15 минут смойте шампунем. Курс лечения – 3 раза.

2. Требуется: 1 крупная картофелина, 2 ст. л. сока алоэ, 1 ст. л. меда, 1 ст. л. овсяной муки.

Приготовление. Картофелину натрите на терке, отожмите сок, смешайте с соком алоэ, медом и овсяной мукой.

Применение. Маску круговыми движениями вотрите в кожу головы и на 2 часа укройте полотенцем. Затем промойте шампунем.

Проводите процедуру не менее 2 раз в неделю. Полное выздоровление должно наступить примерно через месяц.

Применение сока алоэ при лечении волос будет более эффективным, если вы попробуете сочетать его с массажем головы. Этим вы обеспечите более глубокое проникновение питательных веществ в кожу. Однако (будьте внимательны!), если вы страдаете очень сильным выпадением волос, от такого массажа лучше отказаться, ограничившись втираниями. Кроме того, массаж противопоказан при гнойничковых заболеваниях и гипертонии II и III степени.

Говоря о технике массажа, посоветуем вам каждое движение повторять 4 раза. Вполне возможно, что для массажа вам понадобится ассистент.

1. Это движение производите по поверхности тела указательным и безымянным пальцем обеих рук. Делайте легкие нажимы от бровей вверх к линии роста волос. На висках эти движения идут от наружного угла глаз к линии роста волос.

2. Движение заключается в разминании со смещением кожи головы.левой рукой обхватите голову таким образом, чтобы большой палец лежал на затылке, а остальные пальцы помещались непосредственно над ухом. В это время ладонной поверхностью указательного, среднего и безымянного пальцев правой руки производите разминание кожи головы, смещая ее от себя и к себе, вправо и влево, а затем сделайте круговые движения. Все эти движения производите сначала параллельно, а затем перпендикулярно средней линии. Правую сторону головы массируйте правой рукой, а левую – левой.

3. *Это движение можно* было бы назвать встречным сдвигом кожи. Поместите широко расставленные пальцы на теменных областях. При этом широко расставьте локти. Слегка сдвиньте кожу головы к средней линии, а затем выполните встречный сдвиг, т. е. одновременное движение правой руки в левую сторону, а левой – в правую. Начните это движение в области под ушами, а затем подымайтесь все ближе к центру. Такие же движения начинайте со лба и затылка и постепенно продвигайтесь к верхней точке головы.

4. При помощи этого движения осуществляйте круговой сдвиг головы. Широко расставьте пальцы рук и обхватите ими под волосами кожу головы в области над ушами. Теперь делайте сильные медленные круговые сдвиги кожи сначала от себя, а потом к себе. Движения повторяйте по направлению к верхней точке головы. А затем сделайте аналогичные движения, начиная от лба и затылка, по направлению к верхней точке.

5. Сделайте поверхностное разминание головы по тем же направлениям. Для этого одной рукой поддерживайте голову. Ладонь другой руки должна плотно прилегать к коже головы. Разминание произведите основанием ладони, серединой ладони, а также кончиками пальцев.

6. А теперь погладьте расставленными пальцами всю кожу головы по направлению к затылку. Это движение можно закончить поглаживанием шеи по краю трапецевидной мышцы.

Этот массаж с применением сока алоэ поможет вам укрепить волосы, предотвратить раннее облысение, а также избавит от головных болей.

## Алоэ в декоративной косметике

Говоря о лечебных свойствах столетника, нельзя не упомянуть об использовании этого растения и в декоративной косметике. Покупая губную помаду, вы наверняка очень часто видели в числе ее ингредиентов «алоэ вера» – масло алоэ. Это далеко не случайно, ведь масло алоэ питает и увлажняет кожу, а учитывая то, что губы постоянно подвержены воздействию ветра, солнца, жары и холода, оно особенно важно. Масло алоэ добавляется и в гигиеническую помаду, которая не только предупреждает развитие воспаления, смягчая и защищая красную кайму губ, но и устраняет уже появившееся воспаление. Если у вас наблюдается сухость красной каймы губ, рекомендуем перед наложением губной помады смазать губы гигиеническим карандашом с маслом алоэ. Такую гигиеническую помаду можно посоветовать и тем, кто вообще не красит губы. В последнее время в продаже появились губные помады, совмещающие в себе функции гигиенического карандаша и средства для макияжа. В центре такой помады находится специальный бесцветный стержень, компонентами которого являются питательные вещества, оказывающие благотворное действие на губы. Едва ли не главным компонентом является масло алоэ. Такая губная помада прекрасно защищает губы от внешних воздействий и придает им красивый и насыщенный цвет.

Сок столетника используется и в изготовлении парфюмерии. Туалетные воды, содержащие растительные компоненты или настойки на травах, известны очень давно. В странах Востока они изготавливались из различных ароматных трав. В настоящее время с этой же целью используются вытяжки (экстракты) из различных растений и плодов. Алоэ в их числе занимает далеко не последнее место. Масло алоэ используется, например, в изготовлении дезодорантов и антиперспирантов.

Целебные свойства алоэ широко используются в производстве шампуней. Хороший, pH-сбалансированный шампунь с экстрактом алоэ способен укрепить ваши волосы, придать им здоровый блеск и аромат.

## Уход за руками

Я уже говорила о том, что в листьях алоэ содержатся вещества, которые усиливают жизненные процессы в тканях. Вот почему сок этого растения вы можете употреблять и в том случае, если недовольны своими ногтями. Красивые, ухоженные руки привлекают к себе взгляды восхищения. Напротив, руки с грубой и потрескавшейся кожей, с неровными и ломкими ногтями вряд ли прибавят вам уверенности в себе.

Структура ногтя, конечно, предопределяется наследственностью, но немаловажную роль здесь играют и регулярный уход и профилактика. Сок алоэ способен укрепить ваши ногти, сделать их крепкими и ровными. Неслучайно экстракт алоэ часто добавляется в жидкость для снятия лака, которая, помимо своей основной функции, должна еще и укреплять ногтевую пластину. Правда, лечебное действие жидкости в большей степени проявится в том случае, если она не содержит ацетона, который может повредить ноготь. Лучшим вариантом будет жидкость для снятия лака, состоящая исключительно из натуральных компонентов. Таким образом, с помощью столетника вы можете предотвратить ломкость ногтей. Особенно полезным будет уход за ногтями с применением сока столетника зимой, так как часто ногти становятся ломкими под влиянием сильного холода. С другой стороны, не стоит пренебрегать алоэ и в другие времена года, поскольку ногти могут терять свою твердость и прочность, если при мытье рук вы злоупотребляете мылом.

И еще один совет по уходу за ногтями и их лечению. Если вы хотите, чтобы

эффективность сока алоэ (или какого-либо иного косметического средства) в укреплении ломких или мягких ногтей значительно повысилась, временно не пользуйтесь лаком, так как некоторые вещества, содержащиеся в нем, могут быть вредны для больных ногтей. Но вы, конечно, захотите, чтобы ваши ухоженные руки обращали на себя внимание окружающих. В таком случае попытайтесь усилить естественный блеск ногтей, полируя их кусочком замши.

С этими же целями можно использовать и сок лимона или виноградный уксус: ими надо смачивать ватку и протирать ногти. Целебные вещества, содержащиеся в этих косметических средствах, усилят действие сока алоэ. Однако, если у вас проблемные ногти, лучше всего обратиться за помощью и консультацией к профессионалу в хороший косметический салон.

## **Каланхоэ**

Вы знаете, что одно из основных свойств каланхоэ – антибактериальное. Значит, подобное свойство окажется незаменимым при очистке кожи и лечении различного рода косметических дефектов. Кроме того, в состав каланхоэ входят витамины (преимущественно аскорбиновая кислота) и минеральные вещества, благоприятно воздействующие на кожу.

## **Уход за кожей лица**

### **Жирная кожа**

1. Универсальный способ очистки очень прост и эффективен. Требуется: 1 лист каланхоэ.

Приготовление и применение. С листка каланхоэ с одной стороны удалите кожицу и скользящими движениями протрите кожу лица. После этого в течение 2–3 минут попробуйте «вбить» сок в кожу. И, наконец, через 5 минут после этой процедуры можете наносить ваш любимый питательный крем. Ваша кожа уже после первой процедуры будет выглядеть гораздо красивее и моложе, чем прежде.

Можете провести целый курс лечения: 10–12 раз с интервалом день. Курс можно повторять в 1 через месяц.

2. Требуется: 1 белок, 100 мл одеколona, 100 мл камфорного спирта, 100 мл сока каланхоэ.

Приготовление. Взбейте яичный белок и по каплям добавляйте одеколон, камфорный спирт и сок каланхоэ. Все тщательно перемешайте. Полученным лосьоном протирайте лицо с помощью ватного тампона. Действие этого лосьона на жирную кожу очень благоприятно: жирная, пористая и загрязненная кожа становится гладкой и бархатистой.

3. Рецепт этого лосьона очень прост, но благодаря соку каланхоэ, взятому в качестве основы, очень эффективен.

Требуется: 40 мл сока каланхоэ, 10 мл спирта.

Приготовление. Смешайте спирт и сок каланхоэ.

Применение. Если кожа несколько склонна к образованию угрей, протирайте ее концентрированным соком каланхоэ. Хранить это косметическое средство следует в темном прохладном месте, во флаконе с притертой пробкой.

### **Сухая кожа**

Сухую кожу особенно важно не только очищать, но и питать. Дело в том, что она имеет



тенденцию быстро увядать, стареть, шелушиться и покрываться морщинками. Вот почему сок каланхоэ будет особенно полезен.

1. Требуется: 1 ч. л. меда, 150 мл воды, 2 ст. л. сока каланхоэ. Приготовление. Мед смешайте с разбавленной водой соком каланхоэ. Применение. Смесь протрите кожу непосредственно после умывания. Излишки смойте чуть теплой водой.

Лосьон благоприятно воздействует на кожу, прекрасно питая и увлажняя ее. Заметим, что это же средство вполне пригодно и для ухода за нормальной кожей лица.

2. Требуется: 70 г свиного сала, 50 мл сока каланхоэ. Приготовление. Сало измельчите и смешайте с соком каланхоэ. Применение. Используйте, как крем.

### **Маски с каланхоэ**

Ухаживая за своей кожей, ни в коем случае не забывайте, какая важная роль в этом отводится косметическим маскам. К сожалению, многие из вас думают, что их эффективность вовсе не соответствует тому, сколько времени затрачивается на их приготовление.

На самом деле это не так: любая косметическая маска готовится из самых обычных средств, которые можно найти без всякого труда, и довольно быстро, поскольку ее компоненты, как правило, не требуют специальной обработки.

И еще одно общее замечание. Эффективность косметических масок очень велика: они превосходно увлажняют, питают и тонизируют кожу, а, кроме того, успешно борются с различного рода косметическими дефектами. Как мы уже говорили, каланхоэ обладает ярко выраженным антибактериальным свойством, вследствие чего его употребление наиболее предпочтительно по отношению к жирной коже, хотя с успехом можно применять и к другим типам кожи. Рецептами некоторых косметических масок мы и поделимся.

### **Для сухой кожи**

1. Требуется: 50 г питательного крема, 30 мл сока каланхоэ, 30 мл растительного масла.

Приготовление. Смешайте крем с маслом и соком каланхоэ.

Применение. Готовую маску нанесите на предварительно очищенное лицо и подержите в течение 15 минут. После этого маску удалите с помощью ватного тампона, смоченного в слабом чайном растворе.

При регулярном применении этой маски кожа прекрасно омолаживается и приобретает красивый цвет, так как каланхоэ содержит в себе большое количество витамина С, который, как вы знаете, оказывает благоприятное действие на ее состояние.

2. Требуется: 1 ст. л. липового цвета, 1 ст. л. цветков ромашки, 1 ст. л. листьев мяты, 2 ст. л. сока каланхоэ, 300 мл воды.

Приготовление. Смешайте измельченные липовый цвет, соцветия ромашки и листья мяты, залейте кипятком и прокипятите в течение 2–3 минут. Отвар слейте, а в траву добавьте сок каланхоэ.

Применение. Смесь из лекарственных трав нанесите на лицо (можете наложить ее на один слой марли) и подержите в течение 15–20 минут. Затем ополосните лицо травяным отваром.

Если вашу кожу можно назвать очень сухой и она сильно шелушится, предпочтительнее использовать только один вид лекарственных трав вместе с соком каланхоэ.

## Каланхоэ для красоты глаз

Глаза, как известно, зеркало души. Но часто бывает так, что после долгого рабочего дня вы выглядите не самым лучшим образом. В частности, круги под глазами и припухшие веки способны ясно показать всем о том, что вы устали.

Ваш внешний вид вас не удовлетворяет? Каланхоэ вполне способен спасти ситуацию. Для того чтобы ваши глаза снова засияли и темные круги, которые так старят, исчезли, достаточно просто приложить к глазам листья каланхоэ, с которых следует предварительно снять кожицу. Можете также сделать примочки для глаз (кусочки ваты или марли, смоченные в соке каланхоэ). В любом случае во время проведения этой процедуры необходимо прилечь и расслабиться. Очень скоро глаза снова заблестят, и вы будете выглядеть так, будто только что превосходно отдохнули. Вот теперь смело можете подчеркивать выразительность глаз с помощью макияжа и идти на вечеринку.

## Уход за шеей

Во всех книгах по косметологии постоянно говорится, что ухаживать надо не только за лицом, но и за шеей, поскольку именно она способна выдать ваш истинный возраст. Со временем кожа на ней становится менее эластичной, появляются складочки, которые угрожают перерасти в двойной подбородок (в последнем случае помочь может только пластическая операция, которая, конечно, не каждому по карману). Вот почему так важно ухаживать за кожей шеи, предупреждая появление серьезных косметических дефектов. Протирание кожи шеи соком каланхоэ – эффективное средство против уменьшения ее эластичности. Процедуру эту надо проводить в течение 10 дней каждый вечер. Новый курс можно будет начать через полтора-два месяца. Витамин С, который входит в состав каланхоэ, благоприятно воздействует на состояние кожи, и ваша шея будет выглядеть безупречно.

## Уход за руками

Ваши руки тоже требуют заботы. Конечно, считается, что женские руки, чтобы оставаться красивыми, не должны быть знакомы с физическим трудом.

Если верить этому утверждению, получается, что почти у каждой современной женщины руки обречены на то, чтобы рано потерять свою красоту. Дело в том, что наши руки постоянно контактируют с вредными для них веществами, раздражающими кожу (в первую очередь это относится, конечно, к бытовой химии – стиральным порошкам, отбеливателям и средствам для чистки эмалированных поверхностей). Уже давно замечено, что вследствие этого кожа на кистях рук стареет гораздо быстрее, чем кожа рук в целом.

Может возникнуть впечатление, что за руками в таком случае и вовсе не следует ухаживать, ведь процесс старения неизбежен. Но предлагаем уяснить разницу между красотой, которая дается природой и со временем исчезает, и ухоженностью, благодаря которой молодость и красота сохраняются гораздо дольше срока, отпущенного природой.

Вот почему советуем, ухаживая за кожей лица, не забывать и о руках. Один из самых действенных способов сохранения красоты рук, как это часто бывает, крайне прост. Несколько капель свежесжатого сока каланхоэ добавьте в крем для рук, которым обычно пользуетесь.

Далее поступайте таким образом. Ложась спать, нанесите крем с каланхоэ на кожу рук толстым слоем и натяните хлопчатобумажные или шерстяные рукавицы или перчатки

(синтетический трикотаж в данном случае не подойдет).

Крем будет действовать всю ночь, а наутро, сняв рукавицы, вы убедитесь в том, что ваши руки стали нежными и красивыми.

Такая процедура особенно важна весной, когда организм, истратив за зиму весь запас витаминов, устает. Авитаминоз, как известно, сказывается не только на общем состоянии, но и на коже. В частности, руки начинают шелушиться и выглядят бледными. В это время о каланхоэ забывать нельзя: именно он способен вернуть рукам красоту.

Многих огорчает вид локтей (а также коленей). На этих участках тела кожа быстро грубеет и даже покрывается трещинками. Не обращать на это внимания нельзя, особенно летом, когда открытая одежда практически не скрывает этого косметического недостатка.

Предлагаю следующий способ воздействия на огрубевшую кожу. Потрите локти и колени намыленной щеточкой средней жесткости, а затем протрите их листочками каланхоэ, предварительно удалив кожицу. Естественно, не ждите быстрых результатов, но при регулярном повторении этой процедуры состояние на проблемных участках кожи значительно улучшится.

Очень действенным является и другой способ. Сок каланхоэ добавьте в теплое оливковое масло и после обработки проблемных участков щеточкой вотрите состав в кожу. Эффективность этого средства очень велика, так как растительное масло само по себе прекрасно смягчает кожу. Сок каланхоэ удваивает возможный эффект.

### **Уход за ногтями**

Многие неправильно считают, что маникюр – это только нанесение лака на ногти. На самом деле маникюр включает в себя не только применение декоративных средств, но и уход за ногтями.

Вы, наверное, замечали, что время от времени ногти становятся чересчур ломкими или мягкими. Первое связано с воздействием на руки холода, а также с недостатком определенных витаминов, а второе – со злоупотреблением горячей водой и мылом.

Для лечения ногтей рекомендуется сок каланхоэ, так как витамины и минеральные вещества, которые входят в состав этого растения, способны укреплять ногти и делать их гладкими и красивыми.

Время от времени делайте обертывания ногтей. Для этого кусочки марли, смоченные в соке каланхоэ, оборачивайте вокруг каждого ногтя. Затем наденьте хлопчатобумажные перчатки и походите так в течение нескольких часов (можете оставить средство и на ночь).

При обертывании сок каланхоэ можно чередовать с лимонным соком.

Последним средством можно полировать ногти (тем более что во время лечения использование лака для ногтей противопоказано: многие вещества, которые содержатся в нем, способны спровоцировать ухудшение состояния ногтей). Благодаря обертыванию и полировке можно не просто вылечить ногти, но и усилить их естественный блеск, вследствие чего лак для ногтей может просто не понадобиться.

### **Уход за кожей области декольте**

Кожа этого участка тела очень тонкая, нежная и требует специального ухода.

Не думайте, что мочалки и мыла будет достаточно: несоизмеримо больший эффект дают специальные средства, в которых насыщенный витаминами сок каланхоэ играет далеко не последнюю роль.

Попробуйте, например, следующее средство.

Требуется: 1 ст. л. сока каланхоэ, 2 ст. л. сметаны.

Приготовление. Сок каланхоэ смешайте с густой сметаной.

Применение. Смесь нанесите на предварительно очищенную с помощью специального лосьона кожу области декольте, подержите 10–15 минут, а затем смойте теплой водой, желательно под душем. Можете надевать любые декольтированные платья и боди: ваша кожа будет выглядеть безупречно.

### Уход за волосами

Красивые, здоровые волосы – это то, о чем мечтает каждая женщина.

Действительно, они выглядят замечательно даже без экстравагантных причесок и стрижек. Но, к сожалению, не у каждой из нас волосы красивы. За последнее время случаи ухудшения их состояния участились. Это неслучайно: ослабление и выпадение волос провоцируются стрессами, нервными перегрузками и различными заболеваниями, экологической обстановкой, а всеми этими факторами наша жизнь изобилует.

Если замечаете, что волосы выглядят ослабленными и безжизненными, начинают выпадать и расчесывание становится болезненным процессом, попробуйте применить следующий состав.

Требуется: 1 ч. л. сока каланхоэ, 1 ч. л. сока чеснока, 1 ч. л. березового сока, 1 ч. л. меда, 1 яичный желток.

Приготовление. Смешайте сок каланхоэ, чеснока, а также березовый сок, мед и яичный желток.

Применение. Нанесите полученную смесь на волосы, тщательно втирая ее в кожу головы, оберните голову полиэтиленом и походите так в течение 2 часов перед мытьем головы. Очень скоро ваши волосы обретут жизненную силу.

Для укрепления волос можете воспользоваться следующим составом. Требуется: 50 г измельченных листьев каланхоэ, 50 мл одеколона. Приготовление. Смешайте листья и одеколон.

Применение. Полученной смесью смазывайте волосы ежедневно (пользуйтесь ватным тампоном или кусочком марли). Эффективность средства очень велика, ваши волосы быстро обретут естественный блеск и станут более сильными.

## Глава 4. Целительная кулинария

В этой главе я приведу рецепты блюд, которые содержат алоэ, каланхоэ и йод. Все мы знаем, что наше питание должно быть сбалансированным и содержать все необходимые витамины и микроэлементы.

**ВИТАМИНЫ.** Как известно, витамины – органические соединения химической природы, которые находятся в продуктах питания. Их значение для деятельности организма достаточно велико. В частности, витамины необходимы для усвоения всех пищевых веществ, а также для роста и восстановления клеток и тканей.

Иногда причиной авитаминоза может являться не недостаток витаминов в продуктах питания, а повышенная потребность организма в них (физические и психологические

перегрузки, беременность и кормление грудью, а также многое другое).

Основными признаками недостатка витаминов в организме являются: общее недомогание, пониженная устойчивость к заболеваниям инфекционного характера и кровоточивость десен. Если степень авитаминоза высокая, появляются кровоподтеки в области подколенной ямки и икроножных мышц.

Для того чтобы предупредить и вылечить авитаминоз, рекомендуется употреблять в пищу продукты, которые богаты витаминами и питательными веществами.

В некоторых высокоразвитых странах создан даже особый культ витаминов, суть которого заключается в том, что все, начиная от домохозяйки и заканчивая президентом, употребляют и ежедневно соблюдают свою конкретную суточную норму.

Было бы конечно же замечательно, если бы и в нашей стране придерживались аналогичного образа жизни, особенно учитывая факт неправильного употребления и хранения большинства фруктов и овощей, приводящих к потере кучи витаминов. Следует также отметить то обстоятельство, весьма важное для женщин, не желающих прибавить в весе, что от синтезированных витаминов не поправляются.

Если взять в качестве примера обычную домохозяйку, ей вполне достаточно принимать одну таблетку любых витаминов в день.

А вот рядовому студенту усиленный комплекс витаминов и минералов уж явно не повредит, особенно если добавить к нему витамины группы В, железо и витамин С. Все это сослужит ему довольно неплохую службу, особенно в период перед началом сессии.

В том случае, если вы живете в экологически неблагоприятном районе и вдобавок ко всему курите, комплекс поливитаминов и минералов вам просто жизненно необходим. А если сюда еще приплюсовать повышенную дозу витамина С и препараты с витаминами А и Е, у вас появятся основания надеяться, что жить будете долго.

Если сложилось так, что вы – человек довольно впечатлительный и часто срывающийся, вам поможет комплекс, состоящий из витаминов А, Е, С, рыбьего жира и поливитаминов.

После перенесенной тяжелой болезни витамины необходимо принимать в любом случае. Вам может помочь следующее сочетание: комплекс витаминов группы В, витамин С, ацидофилин, коэнзим Q-10.

Пищевая добавка Q-10 предназначается для тех, кто страдает хроническими заболеваниями или часто подвергается состоянию депрессии. Если вы принимаете витамины в таблетках, их лучше сочетать с какой-нибудь едой, а растворимые можно пить в любое время дня и ночи. В нашей стране самым популярным витамином считается аскорбиновая кислота, но самое интересное заключается в том, что именно этого витамина не хватает в организме у 90 % наших соотечественников. Конечно же не возбраняется покупать какие-нибудь супердорогие витамины или фрукты и овощи, но есть такое замечательное средство, которое обладает всеми целебными свойствами и к тому же стоит очень даже недорого. Речь идет о лимоне.

Как вы уже знаете, в плодах лимона содержатся органические кислоты, сахара, витамины С, Р, группы В, а в его кожуре находится эфирное масло, которое широко используется в косметических целях.

Поговорим более подробно об этих витаминах, что они из себя представляют и для чего каждый из них предназначен.

Витамины группы В необходимы для увеличения продолжительности жизни, а также для сохранения здоровья. Все витамины данной группы взаимосвязаны, причем довольно тесно, т. е. если вы начинаете принимать один из них, у организма возникает потребность и в остальных. Таким образом, употребление витаминов повышает аппетит. Остановимся на витаминах этой группы более подробно. Начнем с витамина В1. Его еще принято называть

тиамином. Он является своеобразным спутником рибофлавина. Витамин В1 незаменим для нормального функционирования нервной системы. При его нехватке в организме возникают различные расстройства нервной системы, например полиневрит.

Если вы страдаете таким распространенным заболеванием, как запор, знайте: это симптом недостаточного содержания в вашем организме и продуктах питания витамина В1. Чтобы избавиться от неприятностей такого рода, необходимо есть хлеб из муки грубого помола, употреблять салаты и свежие соки.

Основными источниками витамина В1, помимо лимона, являются: ячмень, спаржа, картофель, фасоль, орехи, печень, зерна кукурузы. Вам также наверняка будет небезынтересно узнать о том, что люди, страдающие недостатком витамина В1, чаще всего подвержены нападению... комаров. Эти назойливые насекомые, оказывается, издали чувствуют свою жертву только потому, что она в свое время не запаслась большим количеством лимонов. Поэтому, вместо того чтобы носиться по комнатам, можно просто заодно выпить стакан свежесжатого лимонного сока. Недостаток витамина В2, или рибофлавина, проявляется не сразу, а спустя довольно продолжительный срок. Этот витамин является еще, помимо всего прочего, полезным для кожи. Он необходим для того, чтобы кожа была более гладкой, нежной и здоровой.

Если вашему организму не хватает витамина В2, недостаток будет проявляться в виде понижения качества зрения, а также расстройства нервной системы, органов пищеварения, хронических колитов, гастритов, общей слабости и прочих неприятных вещей.

Кроме того, вам гарантированы болезненные трещины в уголках губ и воспаление слизистых оболочек. Приятного конечно же в этом мало. Но если недостаток этого витамина носит хронический характер, здесь вам не позавидуешь, потому что в таком случае ваша кожа потеряет свою эластичность и приобретет старческий вид.

Если для вас ячмень, герпес и частые фурункулы обычное явление, учтите, вашему организму также не хватает витамина В2.

Основными источниками витамина В2, помимо лимона, являются: капуста, горох, яблоки, миндаль, фасоль, картофель, говядина, сыр, кисломолочные продукты, печень.

Витамин В3, или никотиновая кислота, является противоаллергическим. Он просто жизненно необходим для обмена веществ, так как участвует во многих окислительных реакциях.

Недостаток данного витамина напрямую связан с однообразным питанием и постепенно приводит к возникновению такого страшного заболевания, как пеллагра, которое поражает кожу, слизистые оболочки. Оно также может вызвать нервно-психические расстройства. Довольно часто отмечаются случаи, когда это заболевание оказывало свое разрушительное воздействие на клетки мозга.

Основными источниками витамина В3, помимо лимона, являются: дрожжи, мясо, печень, почки, кисломолочные продукты, соя, каши из недробленых круп.

Недостаток витамина В5, или пантотеновой кислоты, в организме проявляется в виде нарушения обмена веществ, дерматитов, депигментации и прекращения роста, а также прочих заболеваний.

Основными источниками витамина В5 помимо лимона, являются: различные дрожжи, печень, почки, яичный желток, кисломолочные продукты, орехи (например, арахис) и зеленые части растений.

Витамин В6, иначе именуемый как пиридоксин, является одним из самых важных для организма. Он помогает улучшению и усвоению ненасыщенных жирных кислот, которые необходимы для нормального функционирования мышц, в том числе и сердечной. Этот

витамин вместе с кальцием способствует также их эффективному расслаблению. Недостаток в организме именно этого витамина часто вызывает такое заболевание, как отит (воспаление уха).

Основными источниками витамина В6, помимо лимона, являются: рыба, мясо, хлеб из грубого помола, дрожжи, кисломолочные продукты, отруби, большая часть продуктов растительного происхождения, печень, яичный желток.

Витамин В9, или фолиевая кислота, а также витамин В12, или цианокобаламин, совместными усилиями участвуют в кроветворении, а также регулируют в организме углеродный и жировой обмен. Если в вашем рационе не хватает этих витаминов, то может развиться малокровие.

Основные источники витаминов В9 и В12, помимо лимона: яйца, кисломолочные продукты, соя, дрожжи, зеленые части растений, салаты, говяжья печень.

Также к витаминам группы В можно отнести такой микроэлемент, как инозит. Дело в том, что все они играют значительную роль в укреплении здоровья и продлении молодости.

Инозит является противосклеротическим веществом. Он оказывает значительное влияние на состояние нервной системы, а также регулирует функции желудка и кишечника.

Лимон, апельсин, зеленый горошек, мясо, яйца, дыня, рыба, картофель – все эти продукты содержат инозит.

Так что же необходимо делать, чтобы в вашем рационе присутствовало как можно больше витаминов группы В?

Конечно же кладзем витаминов данной группы являются кисломолочные продукты. Например, сухое молоко широко используют для приготовления супов, подливок, потому что тем самым увеличивается их питательная ценность. Дело в том, что сухое молоко богато рибофлавином.

Обезжиренное сухое молоко – довольно неплохая добавка к натуральным пищевым продуктам, в том числе к натуральным молочным продуктам. Это происходит потому, что тем самым не увеличивается число калорий и содержание холестерина в крови.

Сочетание сухого и свежего молока дает прекрасный результат в небольших объемах. Физиологически, конечно же лучше употреблять кисломолочный продукт, не стоит об этом забывать.

Витамины группы В рекомендуют при различных инфекционных заболеваниях, угрях и прочих неприятностях. Все витамины комплекса В хорошо растворяются в воде, а их избыток, если и имеет место, что маловероятно, быстро выводится из организма. Поэтому просто необходимо каждый день наблюдать за тем, чтобы они регулярно поступали в организм.

Как правило, витамины группы В рассматриваются совместно с витамином РР, который содержится, помимо лимона, также в дрожжах, мясе, потрохах, орехах и в ржаном хлебе. Отсутствие витамина РР может стать главной причиной сухости, воспаления и огрубления кожи, а также основанием для образования на ней чешуек. Витамин РР рекомендуется применять при обычных угрях, так называемых розовых угрях и при обморожениях.

Витамин С, который широко известен как аскорбиновая кислота, является одним из самых важных витаминов. Он влияет не только на здоровье в целом, но также увеличивает продолжительность жизни, так как без него не идет обмен соединительных тканей, т. е. без этого витамина они не создаются и не оздоравливаются.

Без витамина С в организме невозможны никакие окислительно-восстановительные процессы. Под его влиянием повышается прочность и эластичность кровеносных сосудов. Также он защищает организм от различных инфекций, предотвращает поступление в кровь различных токсичных веществ. Если не принимать данный витамин, простудные заболевания вам обеспечены.

Чем больше употребляете белка, тем больше витамина С вам необходимо, но применять его нужно регулярно, не опасаясь передозировки в том случае, если получаете его в натуральном виде.

Основными источниками витамина С, помимо лимона, являются: картофель, капуста, зеленый лук, апельсин, зеленый и красный перец, черная смородина и многие другие продукты растительного происхождения. Богатейший натуральный хранитель аскорбиновой кислоты, это шиповник. Его ягоды и в сушеном виде служат прекрасным источником витамина С. В зимнее и весеннее время шиповник заваривают в термосе вместе с чаем и настаивают в течение 10–12 часов. стакан такого настоя содержит суточную норму данного витамина.

Кроме натурального способа получения аскорбиновой кислоты, существует еще синтетический путь. Витамин С выпускается в виде различных порошков, драже, таблеток. Кроме того, аскорбиновая кислота входит в состав поливитаминов, которые в огромном количестве имеются в аптеках. Неправильное хранение некоторых продуктов питания оказывает негативное влияние на содержание в них витамина С, сюда же относится и кулинарная обработка. Все дело в том, что витамин С быстро разрушается в очищенных овощах, тем более если они погружены в воду. Такие широко распространенные виды обработки, как соление и маринование, также оказывают свое разрушительное воздействие на этот витамин. Если очищенные овощи опустить в кипящую воду при варке, потеря полезных свойств витамина С будет минимальна. В том случае, если овощи поместить в холодную воду и медленно ее нагревать, потеря составит 25–30 %.

Витамин С намного лучше сохраняется в кислой среде. При этом он значительно разрушается под воздействием металла – такого, как цинк, медь, свинец. Однако посуда из нержавеющей стали и алюминия при тепловой обработке не лишает продукт ценных и полезных свойств аскорбиновой кислоты.

Для повышения биологической ценности пищи, а также для профилактики дефицита витамина С выпускаются специальные таблетки, которые содержат 0,5 мг и 2,5 мг аскорбиновой кислоты. Также эти таблетки можно применять и для витаминизации в домашних условиях. Для этого аскорбиновую кислоту следует вводить в уже готовое блюдо, руководствуясь расчетом суточной нормы потребностей человека. Такие вещи, как компоты и настои, можно витаминизировать с помощью кристаллической пищевой, или так называемой аптечной, аскорбиновой кислоты.

Кстати, курильщикам следует знать, что при выкуривании каждой новой сигареты они теряют четверть суточной нормы этого важного витамина. Аскорбиновая кислота, помимо всего прочего, обладает противоаллергическим действием, поэтому очень часто ее назначают при воспалительных заболеваниях, обморожениях, угрях, кожных заболеваниях и т. д. Витамин С жизненно необходим для здоровья кожи в частности и для всего организма в целом. Его суточная потребность составляет 50 мг (для тех, кто часто болеет и быстро устает, дозу рекомендуется увеличить в 2–3 раза).

ЙОД. Об этом знают почти все: чтобы повысить содержание йода в организме, нужно есть продукты моря – мясо креветок, крабов, рыбу, морскую капусту. Когда рекомендуют другие продукты, например молоко, злаковые, фрукты или овощи, это не всегда верно. Содержание йода в них может быть разным. Все зависит от того, в какой местности выращивались растения или паслись коровы. Если в почвах и воде недостаточно йода, тогда и во вторичных продуктах будет ощущаться дефицит этого микроэлемента. Основные пищевые источники йода:

- 1) морепродукты – рыба, рыбий жир, мидии, креветки, морская капуста;
- 2) овощи – свекла, салат, шпинат, помидоры, морковь, картофель, капуста, лук репчатый, фасоль, чеснок;



3) фрукты, ягоды, орехи – хурма, яблоки, виноград, вишня, слива, абрикосы, фейхоа, земляника, грецкие и кедровые орехи;

4) крупы – гречневая крупа, пшено;

5) молочные продукты – сыр, творог, молоко.

В привычных пищевых продуктах этот микроэлемент содержится в следующих количествах (в мкг на 100 г сырого продукта):

Мясо	11,4
Печень	8,7
Масло	9,0
Молоко	5,8
Яйца	10,2
Жир печени трески	350 – 700
Горох лущеный	10,5
Фасоль	12,8
Пшено	9,4
Гречневая крупа	3,5
Мука пшеничная	9,7
Булки пшеничные	9,5

Капуста	9,5
Свекла	6,8
Морковь	6,7
Картофель	5,8
Соленая сельдь	77,0
Хек	160,0
Минтай	150,0
Навага	140,0
Треска	60,0
Горбуша, зубатка, ледяная, кета	50,0

При кулинарной обработке йод лучше сохраняется, если:

1) наливать воду так, чтобы она лишь покрывала содержимое кастрюли;

2) при варке овощей опускать их в кипящую воду целиком или крупно порезанными, а еще лучше готовить на пару, плотно закрыв кастрюлю крышкой.

При сильном кипении разрушается 50 % йода в мясе и рыбе; 30 % – в овощах и фруктах. Молоко при длительном кипячении теряет 25 % йода. Самым простым и эффективным способом предотвращения йодной недостаточности оказалось употребление йодированной

пищевой соли, хотя обращаться с ней нужно умело:

1) при нагревании йод почти полностью улетучивается, поэтому солить блюдо лучше не в процессе приготовления пищи, а непосредственно перед употреблением;

2) не рекомендуется использовать йодированную соль для засолки или квашения, поскольку соления забродят или станут горчить;

3) йодированная соль сохраняет свои целебные свойства только в течение 3–4 месяцев после изготовления, поэтому нужно обращать внимание на дату, нанесенную на упаковке;

4) хранить такую соль нужно по правилам: если она отсыревает или долго находится в открытой солонке, йод испаряется.

Самый верный показатель содержания йода в продуктах – это приближенность к морю. В приморской полосе злаки, овощи и фрукты буквально наполнены йодом, поэтому отдых в Крыму целебен не только за счет жаркого солнца, там основательно можно пополнить запасы организма йодом.

Йод – настолько капризный микроэлемент, что даже в пределах одного вида культуры (например, водоросли) его количество варьируется. Так, по наблюдениям ученых в широко известной водоросли ламинарии (*Laminaria Japonica*), добываемой вблизи Владивостока, содержится около 0,2 % йода (в сухом веществе), в Татарском проливе – 0,3 %. В водоросли филлофоре (*Phyllophora tubens*) вблизи Севастополя содержится 0,1 % йода, а в открытом море – 0,3 %. Количество йода меняется не только по мере удаления этого вида от берега моря, оно зависит также от глубины его местообитания. Разным вертикальным зонам соответствует различное содержание йода: чем глубже живут водоросли, тем больше в них этого микроэлемента. У водорослей, обитающих близ берегов Калифорнии на глубине 10 м, содержание йода увеличивается в 10 раз, а в Баренцевом море на больших глубинах может возрасти в 400 раз.

Где же найти водоросли? Сегодня даже экзотические, такие как нории и хиджики, продаются в супермаркетах в замороженном или сушеном виде. Кому не по средствам посещать дорогие магазины, могут заменить деликатесы обыкновенной ламинарией, то есть морской капустой – она не менее полезна.

Мои рецепты не только помогут вам восполнить потерю витаминов и микроэлементов, но и смогут избавить вас от многих заболеваний, таких как авитаминоз, заболевания щитовидной железы и т. д.

## Салаты

### Салат «Здоровая жизнь»

Требуется: 1/2 стакана свежих ягод облепихи, 1 ст. л. шиповника, 2 ст. л. фасоли, 1 ст. л. гороха, 2 ст. л. гречневой крупы, 1 лист алоэ, 100 г облепихового масла, 1 луковица, соль – по вкусу.

Приготовление. Фасоль и горох переберите, промойте и отварите до полной готовности. Ягоды шиповника, свежие или засушенные, промойте водой и залейте кипятком. Затем поставьте на медленный огонь и варите 3–4 минуты, после чего слейте воду и охладите шиповник. На дуршлаг отбросьте вареные фасоль, горох и шиповник.

Отварите гречневую крупу в отдельной посуде до полной готовности, охладите. Лист алоэ промойте теплой водой, очистите от колючек и верхнего слоя кожицы и нарежьте нержавеющей ножом на мелкие кубики. Смешайте все приготовленные компоненты, добавьте лук, посолите по вкусу и заправьте облепиховым маслом.

### **Салат из водорослей хиджики**

Требуется: 0,5 стакана сушеных водорослей хиджики, 2 зубчика чеснока, 1 лавровый лист, 1 ст. л. белого вина, 1 ч. л. соевого соуса, 2 початка кукурузы, 250 г фасоли, 8 шт. редиса, разрезанного на дольки, 3 ст. л. оливкового масла, 2 ст. л. свежего лимонного сока, 1 кочан капусты, 1 ст. л. кунжутных семян, соль и перец по вкусу, 1 л воды.

Приготовление. Нагрейте духовку до 200 оС. Водоросли замочите на 10 минут, затем воду слейте. В сотейник поместите водоросли, чеснок, лавровый лист, соевый соус, вино, напоследок добавьте воды, чтобы она едва покрывала смесь. Кипятите без крышки 15 минут, пока не испарится вода, а водоросли не станут мягкими. Выньте лавровый лист, блюдо остудите. Кукурузный початок положите в духовку на противень или на гриль, 15–20 минут поджаривайте, часто переворачивая, пока зерна не станут коричневыми. Слегка остудите. Очистите початок, зерна сложите в чашку. Зеленую фасоль предварительно замочите в воде на несколько часов, затем поместите в кастрюлю и залейте подсоленной водой. Кипятите около 3 минут, пока фасоль не станет мягкой. Выньте зерна шумовкой и поместите на разделочную доску. Около 2 минут кипятите в той же воде редис. Выньте его, обсушите.

Зерна фасоли порубите. Положите фасоль, редис и водоросли в чашку с кукурузой. Перемешайте с лимонным соком и маслом. Добавьте соль и перец. Дайте постоять 10 минут. Выстелите тарелку листьями салата, на них положите водоросли хиджики и посыпьте семенами кунжута.

### **Салат «Чудесный»**

Требуется: 2 шт. моркови, 2 яблока, 3 ст. л. меда, 4 молодых листа подорожника, 2 молодых листа крапивы, 3 листа алоэ.

Приготовление. Морковь очистите, потрите на терке. Яблоки вымойте, не очищая от кожуры, нарежьте мелкими кубиками.

Листья подорожника и крапивы промойте холодной водой, мелко нарежьте.

Все компоненты салата смешайте. Листья алоэ промойте водой, очистите от колючек и мелко порубите, выдавите сок и разведите его с медом. Этим и заправьте салат.

### **Салат из каланхоэ**

Требуется: 100 г свежих листьев каланхоэ, 50 г капусты, 30 г петрушки, 2 ст. л. лимонного сока.

Приготовление. Листья каланхоэ обдайте кипятком и мелко нарежьте вместе с зеленью петрушки. Капусту белокочанную нашинкуйте. Смешайте с нарезанными листьями каланхоэ. Заправьте салат лимонным соком. Принимайте перед едой 3 раза в день в течение недели.

### **Винегрет с морской капустой**

Требуется: 200 г морской капусты маринованной, 100 г квашеной капусты, 1 огурец, 1 крупная свекла, 2 картофелины, 1 луковица, 150 г консервированного зеленого горошка, 3 ст. л. растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Отваренные свеклу и картофель, а также огурец нарежьте кубиками.

Квашеную капусту отожмите от рассола и нашинкуйте. Лук мелко нарежьте. Все продукты соедините, добавьте морскую капусту, зеленый горошек, соль, растительное масло и перемешайте.

### **Салат из морской капусты витаминный**

Требуется: 100–150 г морской капусты маринованной, 1–2 соленых или свежих огурца, 2–3 моркови, 1–2 яблока, 1 яйцо, 3–4 ст. л. сметаны, соль и зелень.

Приготовление. Очищенную морковь натрите на крупной терке. Огурцы и яблоки нарежьте тонкими ломтиками. Подготовленные продукты соедините с маринованной капустой, заправьте солью, сметаной и перемешайте. Уложите горкой в салатнике, украсьте крутыми яйцами, нарезанными дольками или кружками, и посыпьте мелко нарезанной зеленью петрушки.

### **Салат из морской капусты с морковью и огурцом**

Требуется: 200 г морской капусты маринованной, 1 луковица, 1 редька, 1/2 моркови, 1 соленый огурец, 2 вареных яйца, 3 ст. л. растительного масла. Приготовление. Морскую капусту смешайте с огурцом, нарезанными ломтиками, тертой редькой, мелко нарезанным луком, яйцами и заправьте маслом.

### **Салат из морской капусты с овощами**

Требуется: 200 г морской капусты маринованной, 100 г квашеной капусты, 3 клубня картофеля, 1 луковица, 0,5 стакана растительного масла, соль по вкусу.

Приготовление. Смешайте морскую и белокочанную капусту, отварной картофель и лук, нарезанные ломтиками, посолите, заправьте маслом и хорошо перемешайте.

### **Винегрет овощной с морской капустой**

Требуется: 100–150 г морской капусты маринованной, 2–3 моркови, 2–3 свеклы, 3–4 картофелины, 1–2 огурца, 50 – 100 г зеленого или репчатого лука, 1–2 ст. л. растительного масла, 1–2 ст. л. 3 %-ного уксуса, соль, перец, сахар – по вкусу.

Приготовление. Картофель, свеклу, морковь отварите, очистите, охладите и нарежьте тонкими ломтиками. Огурцы промойте и также нарежьте. Все овощи смешайте, добавьте репчатый лук и маринованную капусту. Заправьте винегрет растительным маслом, уксусом, солью, перцем, сахаром и перемешайте. При подаче на стол блюдо можно украсить зеленым луком.

### **Винегрет с морской капустой**

Требуется: 200 г морской капусты маринованной, 1 морковь, 1 свекла, 1,5 стакана маринованного лука, 0,5 стакана растительного масла. Приготовление. Отварные свеклу и морковь нарежьте соломкой. Смешайте все с морской капустой и луком, посолите и заправьте маслом.

### **Морская капуста под майонезом**

Требуется: 100–150 г морской капусты маринованной, 50 – 100 г майонеза, 1–2 яйца.

Приготовление. В маринованную морскую капусту добавьте 1 мелко нарубленное яйцо, сваренное вкрутую, и заправьте майонезом. Положите в салатник горкой и украсьте дольками яйца.

### **Салат «Марьяна»**

Требуется: 100 г морской капусты отварной, 100 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, 2 ст. л. растительного масла, сахар, перец, соль – по вкусу.

Приготовление. Белокочанную капусту нашинкуйте и перетрите с солью.

Морскую капусту и лук нарежьте мелкими кусочками, тщательно перемешайте, добавьте растительное масло, сахар, соль, перец.

### **Салат «Натали»**

Требуется: 100 г морской капусты отваренной, 1–2 свежих яблока, 1–2 свежих огурца, 1 помидор, 1 морковь, зелень петрушки или сельдерея, 0,5 стакана сметаны, соль, перец – по вкусу.

Приготовление. Морскую капусту, яблоки, огурцы, помидоры, морковь, зелень петрушки нарежьте мелкими кусочками. Тщательно перемешайте, добавьте сметану, соль, перец.

### **Салат «Олеся»**

Требуется: 100 г морской капусты отварной, 100 г капусты белокочанной, 1 головка репчатого лука, несколько свежих огурцов, 2–3 шт. вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. растительного масла, чеснок, перец, сахар, соль по вкусу.

Приготовление. Белокочанную капусту мелко нашинкуйте и протрите с солью. Морскую капусту, огурцы и лук нарежьте мелкими кусочками, тщательно перемешайте, добавьте растительное масло, сахар, соль, перец.

### **Салат «Островной»**

Требуется: 100 г морской капусты отварной, 100 г белокочанной капусты, 1 головка репчатого лука, несколько свежих огурцов, 2 помидора, 1 морковь, 1 стручок сладкого болгарского перца нарезанного брусочками, 1–2 шт. вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. масла растительного, 1 ч. л. уксусной или лимонной кислоты, чеснок, соль, перец, сахар – по вкусу.

Приготовление. Белокочанную капусту мелко нашинкуйте и перетрите с солью. Морскую капусту, огурцы, помидоры, морковь, сладкий перец и лук нарежьте мелкими кусочками, тщательно перемешайте, добавьте растительное масло, сахар, соль, перец.

### **Салат «Приморский»**

Требуется: 100 г морской капусты отварной, 100 г квашеной белокочанной капусты, 50 г

слабосоленой рыбы (кета или горбуша), 1–2 соленых огурца, 1 морковь, 1–2 шт. вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. зеленого горошка, 0,5 стакана майонеза. Приготовление. Все перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу.

### **Салат «Рогнеда»**

Требуется: 100 г морской капусты отварной, 100 г квашеной белокочанной капусты, 1 вареная свекла, 1–2 яблоки свежие, 1–2 клубня картофеля вареного, 1 головка лука репчатого, 2–3 ст. л. растительного масла, сахар, соль.

Приготовление. Все перемешайте, добавьте соль и перец по вкусу.

### **Салат «Сахалинский»**

Требуется: 100 г морской капусты отварной, 1 головка репчатого лука, 2 свежих огурца, 1 морковь, сметана, соль по вкусу.

Приготовление. Все продукты нарезать мелкими кусочками, залить сметаной, посолить.

### **Салат «Сегеда»**

Требуется: 100 г морской капусты отварной, 100 г квашеной белокочанной капусты, 1–2 соленых огурца, 1 стручок сладкого болгарского перца, 1 морковь, 1–2 клубня вареного картофеля, 1 головка репчатого лука, чеснок, 2–3 ст. л. масла растительного, перец, сахар, соль – по вкусу. Приготовление. Морскую капусту, соленые огурцы, перец, морковь, вареный картофель, лук измельчите.

Тщательно перемешайте, заправьте растительным маслом, добавив соль и перец.

### **Салат «Тынянов»**

Требуется: 100 г морской капусты отварной, 1 морковь, 2–3 штуки свежих яблок, нарезанных брусочками или мелкими кубиками, 4–5 сливы, 0,5 лимона, 0,5 стакана сметаны или соуса, сахар, соль по вкусу. Приготовление. Морскую капусту, морковь, яблоки, сливы, измельчите. Тщательно перемешайте, добавьте в салат сок половины лимона, сметану, соль, перец.

## **Первые блюда**

### **Борщ с морской капустой**

Требуется: 100 г морской капусты маринованной, 100 г свеклы, 80 г моркови, 20 г корня петрушки, 50 г лука репчатого, 80 г картофеля, 10 г пасты томатной, 5 г сахара, 5 г уксуса 3 %-ного, 20 г сметаны, лавровый лист, зелень петрушки, перец черный горошком, соль.

Приготовление. Морскую капусту отварите, охладите, нашинкуйте соломкой, залейте на 8 – 10 часов холодным маринадом. Для маринада в горячую кипяченую воду положите соль, сахар, гвоздику, лавровый лист, проварите 10–15 минут, затем отвар слейте, охладите и добавьте в него уксус. Свеклу, морковь, корень петрушки, репчатый лук нарежьте соломкой,

добавьте томатную пасту, немного воды и тушите в течение 20–30 минут, затем введите маринованную морскую капусту и продолжайте тушить. В кипящую воду положите нарезанный брусочками картофель, через 10 минут – тушеные овощи, лавровый лист, черный перец горошком. Заправьте борщ солью, уксусом и сахаром. При подаче в тарелку с борщом положите сметану и мелко нарезанную зелень петрушки.

### **Щи с морской капустой и мидиями**

Требуется: 100–150 г мидий вареных, 100 г морской капусты маринованной, 200 г белокочанной капусты квашеной, 1–2 моркови, 1 пучок петрушки, 1 луковица репчатого лука, 2–3 ст. л. крупы (пшено, рис или перловая), 1 ст. л. пасты томатной, 2 ст. л. растительного масла, 4 ст. л. сметаны, специи, чеснок, зелень.

Приготовление. Мидии отварите, нарежьте, обжарьте на жире вместе с луком и кореньями. Отдельно в бульоне почти до готовности отварите крупу, затем добавьте тушеную и маринованную морскую капусту, положите в томатную пасту обжаренные мидии, коренья и лук. Затем варите до готовности. В конце варки положите соль, специи и мелко нарезанный чеснок. Подавать блюдо следует с кусочками мидий, сметаной и зеленью.

### **Щи с морской капустой и мясом**

Требуется: 200–300 г мяса, 100 г квашеной белокочанной капусты, 150 г морской капусты отваренной, 2–3 клубня картофеля, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. пасты томатной, 1/2 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 2–3 ст. л. сметаны, 2 яйца, лавровый лист, зелень петрушки, укроп, чеснок, перец, соль – по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытое мясо залейте холодной водой, доведите до кипения и варите до полуготовности. Снимите образовавшуюся на поверхности бульона пену, посолите. Положите в бульон белокочанную квашеную капусту, прокипятите, а затем добавьте отваренную морскую капусту, нарезанный кусочками картофель. Как только он достигнет полуготовности, присоедините пассерованную морковь, нарезанную соломкой, а также корень петрушки, измельченный нашинкованный репчатый лук. Приготовьте мучную пассеровку с томатной пастой, заправьте ею щи. За 10 минут до готовности добавьте перец, лавровый лист, чеснок, соль по вкусу. Подавайте щи с морской капустой, можно с нарезанным половинками яйцом, сметаной и зеленью.

### **Щи с морской капустой на мясном бульоне**

Требуется: 300–450 г мозговых костей, 150 г морской капусты отваренной, 2–3 клубня картофеля, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 1,5 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, лавровый лист, зелень, укроп, перец, соль по вкусу. Приготовление. Хорошо промытые мозговые косточки залейте холодной водой и варите 2–2,5 часа, после чего кости удалите. В готовый бульон, доведенный до кипения, положите отваренную морскую капусту, овощи, специи и другие компоненты.

### **Щи зеленые с морской капустой**

Требуется: 200–300 г мяса, 100 г квашеной белокочанной капусты, 150 г морской капусты

отварной, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 пучка щавеля, 1–2 помидора, 1–2 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, 1 яйцо, 2–3 ст. л. сметаны, перец, лавровый лист, соль по вкусу. Приготовление. Хорошо промытое мясо доведите до кипения, варите до полуготовности, затем положите нашинкованную белокочанную капусту, прокипятите, добавьте отваренную морскую капусту, картофель, петрушку. Когда бульон закипит, положите нарезанные соломкой пассерованные морковь, репчатый лук, добавьте промытый измельченный щавель, нарезанные дольками помидоры. За 10 минут до готовности щи заправьте и положите специи. Подавайте с яйцом и сметаной.

### **Борщ мясной с морской капустой**

Требуется: 200–300 г мяса, 100 г квашеной белокочанной капусты, 100 г морской капусты отварной, 1–2 клубня картофеля, 1 свекла, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. муки, 1–2 ст. л. томатной пасты, 1–2 ст. л. маргарина, 1 яйцо, 2–3 ст. л. сметаны, специи, соль по вкусу. Приготовление. Хорошо промытое мясо доведите до кипения, снимите образовавшуюся пену, посолите и варите до полуготовности. Положите квашеную капусту, дайте закипеть и добавьте отваренную морскую капусту, нарезанный кусочками или кубиками картофель. При полуготовности картофеля добавьте пассерованные, предварительно измельченные соломкой морковь и репчатый лук. Приготовьте мучную пассеровку и заправьте ею борщ. Положите специи. При слабой кислотности добавьте по вкусу рассол или 3 %-ный раствор уксусной кислоты, сахар. Положите в готовый борщ отдельно тушенную в жире, замаринованную в уксусной эссенции измельченную брусочками или кубиками свеклу. Прокипятите еще 10 минут. Подавайте к столу с измельченным яйцом и сметаной.

### **Борщ мясной зеленый с морской капустой**

Требуется: 200–300 г мяса, 100 г отварной морской капусты, 0,5 клубня картофеля, по 1 пучку щавеля и шпината, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 свежих помидора, 2–3 ч. л. консервированной фасоли, 1 свекла, 1 ч. л. тертого чеснока, 1 ст. л. маргарина, 1 ст. л. муки, лавровый лист, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытое мясо залейте холодной водой, доведите до кипения. При полуготовности мяса положите отваренную морскую капусту, нарезанный брусочками картофель, а затем (после кипения) добавьте промытые измельченные щавель и шпинат. Прокипятите и положите пассерованные морковь и репчатый лук, нарезанные дольками свежие помидоры, фасоль, специи, по вкусу рассол или 3 %-ный раствор уксусной кислоты, сахар, тертый чеснок. В почти готовый борщ введите припущенную измельченную брусочками или кубиками свеклу, после чего поварите 7 – 10 минут. Подается блюдо к столу с рубленным яйцом.

### **Рассольник с морской капустой**

Требуется: 200–300 г мяса, 150 г морской капусты отварной, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 пучок щавеля, 1–2 соленых огурца, 1–2 ст. л. сметаны, петрушка, зелень, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Рассольник можно готовить с мясом, ветчиной, сосисками или колбасой. Мясо нарежьте кусками и варите до полуготовности. Положите отваренную морскую капусту, прокипятите. После этого в кастрюлю опустите нарезанный брусочками, кубиками или дольками картофель, добавьте пассерованные нарезанные соломкой или лапшой морковь и



головку репчатого лука, прокипятите. Щавель переберите, вымойте, измельчите, очистите корни петрушки. Нарежьте брусочками или ромбиками соленые огурцы и по вкусу добавьте огуречный рассол, специи и соль. Перед едой заправьте сметаной, посыпьте зеленью.

### **Суп рыбный с морской капустой**

Требуется: 200–300 г рыбных голов, 50 г отварной морской капусты, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. растительного жира, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промойте рыбные головы, можно добавить к ним 100–150 г рыбного филе, нарезанного кусочками, залейте холодной водой, доведите до кипения, посолите. Затем положите отваренную морскую капусту, измельченный корень петрушки и снова доведите до кипения, после чего нужно добавить пассерованные морковь и головку репчатого лука.

Картофель заложите перед морской капустой. Как только он достигнет полуготовности, введите остальные компоненты.

### **Суп-пюре из морской капусты с грибами**

Требуется: 230–350 г костей, 50 г морской капусты отварной, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1–2 корня петрушки, 7–8 свежих грибов, 3 ст. л. муки пшеничной, 2–3 ст. л. сливочного масла, 1 стакан молока, 1–2 яичных желтка, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытые кости залейте холодной водой, варите до готовности. Бульон процедите, положите протертую отваренную морскую капусту. Протрите пассерованные морковь, лук и петрушку. Возьмите молоко, нагрейте до 60 °С и введите яичный желток, взболтанный с пассерованной мукой. Свежие грибы переберите, хорошо промойте и прокипятите в уксусно-солевом растворе, после чего часть их протрите, а другую часть нарежьте соломкой. В бульон вначале введите пассерованные протертые морковь, лук, петрушку, затем грибы. В последнюю очередь введите пассерованную пшеничную муку, в которую добавлены взбитые яичные желтки и молоко. Прокипятите еще 10–15 минут.

### **Уха дальневосточная**

Требуется: 2 л воды, 200–300 г рыбных голов, 50 г отварной морской капусты, 2–3 клубня картофеля, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. масла растительного, специи, соль по вкусу.

Приготовление. Хорошо промытые рыбные головы залейте холодной водой, доведите до кипения, посолите. Затем положите картофель. Когда картофель закипит, сварите его до полуготовности. Добавьте морскую капусту, измельченные корни петрушки. Морковь и головку репчатого лука обжарьте на растительном масле и добавьте, когда уха будет готова. Специи, соль положите по вкусу.

## **Закуски**

### **Розовый лосось со смесью из красного перца и помидоров**

Требуется: 3 спелых алых помидора (по 200–250 г), 2 красных болгарских перца, 1 жгучий перец чили, пучок зеленого лука, 150 г свежего базилика, 2 чайных ложки тимьяна, 1 зубчик чеснока, 6 кусочков лосося (по 180–200 г), 1 ст. л. свежего базилика, 2 ч. л. свежей заправки из оливкового масла и тимьяна, соль.

Приготовление. Пожарьте помидоры и перец на открытом огне, пока кожура не почернеет (помидоры – 2 минуты, перец – 4 минуты).

Выложите помидоры в миску, остудите, порежьте вместе с кожурой. Перцы поместите в бумажный пакет и оставьте остыть, затем очистите от кожицы и семян. Мелко нарежьте лук, базилик, тимьян и перец чили, чеснок измельчите. Перемешайте и приправьте солью.

Филе лосося с обеих сторон посыпьте тимьяном и запеките в разогретой до 230 °С духовке на хорошо смазанном маслом противне примерно 7–8 минут. Мясо рыбы должно полностью стать матовым. Выложите лосося на тарелки и положите сверху острую смесь.

### **Розовые креветки с алым чесночным соусом**

Требуется: 600 г сырых очищенных креветок среднего размера, 2 ст. л. растительного масла, 500 г брокколи (соцветия поломайте небольшими кусочками, стебли срежьте, почистите, разрежьте по диагонали кусочками шириной 0,5 см), 1,5 ст. л. чесночного соуса чили, 70 г воды

Приготовление. Разделите креветки на 2 порции – так они быстрее готовятся. Жарьте каждую порцию отдельно в горячей сковороде с 1,5 столовых ложки масла 1,5–2 минуты. Выньте со сковороды и посолите. Добавьте в сковороду масло, воду, брокколи, закройте крышкой и сразу убавьте огонь. Тушите, пока капуста не покроется хрустящей корочкой, внутри оставаясь мягкой (примерно 2 минуты). Освободите центр сковороды, влейте чесночный соус чили и подождите, пока брокколи не пропитается соусом. Добавьте все креветки, перемешайте и жарьте до тех пор, пока они не пропитаются соусом.

### **Морская капуста маринованная**

Требуется: 1 кг отваренной морской капусты, 20 г сахара, 10 г 6 %-ного уксуса, 0,5 г гвоздики, 0,2 г лаврового листа, 10 г поваренной соли. Приготовление. Для маринада в горячую воду добавьте сахар, гвоздику, лавровый лист, соль и кипятите 3–5 минут, затем охладите, добавьте уксус.

Отваренную морскую капусту залейте охлажденным маринадом и выдержите в нем 6–8 часов. После этого маринад слейте.

### **Морская капуста тушеная**

Требуется: 70 г квашеной капусты, 50 г морской капусты отварной, 1–2 моркови, 1 головка репчатого лука, 2–3 ст. л. томатной пасты, 1 ст. л. муки пшеничной, 1 ст. л. маргарина, сахар, специи, соль по вкусу. Приготовление. Возьмите маргарин или сливочное масло, квашеную белокочанную капусту, доведите до полуготовности, добавьте отваренную морскую капусту, введите пассированные измельченные соломкой или брусочками морковь, репчатый лук. Положите томат, специи и все доведите до готовности.

### **Морская капуста в сиропе**

Требуется: 1 кг отваренной морской капусты, 1,5 кг сахарного песка, 2 стакана воды, 1–2 ч. л. лимонной кислоты.

Приготовление. Отваренную морскую капусту пропустите через мясорубку. Приготовьте в эмалированной посуде сахарный сироп, после чего профильтруйте его. В горячий сироп добавьте лимонную кислоту. В сироп положите измельченную ламинарию и выдержите для пропитывания 1 час. Затем варите 20–25 минут до готовности, после чего для аромата добавьте в гвоздику, корицу или ванили.

## Вторые блюда

### Розовый лосось с медовой горчицей и запеченным картофелем

Требуется: 600 г красного картофеля, нарезанного ломтиками, 2 ст. л. растительного масла, 4 куска филе лосося (по 150 г), 2 ст. л. медовой горчицы (смешайте 1 ст. л. горчицы с 1 ст. л. меда).

Смешайте картофель, масло, соль, перец. Выложите смесь слоем на большой противень и запекайте в духовке 20 минут (при 230 °С). Достаньте противень из духовки и в центре лопаточкой раздвиньте картофель. На освободившееся место выложите филе лосося, приправьте его по вкусу и снова запекайте в духовке 8 минут.

Затем намажьте каждый кусок 0,5 ст. л. горчицы и снова запекайте, пока картофель не станет румяным, а лосось – матовым по краям и полупрозрачным в центре (около 3 минут).

### Морская капуста, тушенная с курицей

Требуется: 200 г морской капусты отваренной, 700 г курицы, 50 г свиного сала, 1 ст. л. соуса соевого, 1/2 головки репчатого лука, 1 яйцо, соль по вкусу, 100 мл бульона.

Приготовление. Репчатый лук нашинкуйте. Мякоть вареной курицы нарежьте ломтиками, зеленый лук кусочками. На сильно нагретую сковородку с небольшим количеством жира положите репчатый лук, обжарьте его, затем добавьте измельченную отваренную морскую капусту, ломтики курицы, влейте бульон и дайте прокипеть, добавив растопленное свиное сало.

### Солянка сборная с морской капустой на сковороде

Требуется: 50 г квашенной капусты, 50 г морской капусты отварной, 1–2 соленых огурца, 1–2 соленых помидора, 40–50 г говядины, 20–30 г ветчины, 20–30 г колбасы, 1 морковь, 1 головка репчатого лука, 1 ст. л. маргарина, 1–2 ст. л. пасты томатной, зелень, специи, соль – по вкусу. Приготовление. Квашеную белокочанную капусту пожарьте на маргарине до мягкости, затем положите отваренную морскую капусту, соленые огурцы, измельченные дольками помидоры. Добавьте к овощам говядину, ветчину, колбасу, а также измельченную соломкой морковь, пассерованный репчатый лук и ложку томата. Все доведите до готовности. Соль, специи положите по вкусу. Перед подачей на стол посыпьте зеленью.

### Рис с фундуком и красными водорослями нории

Требуется: 150 г риса, 1 ст. л. оливкового масла, 1 ч. л. семян тмина, 3 головки нарезанного кусочками лука-шалота, 2 ч. л. молотых зерен кориандра, 3 небольших нарезанных гриба, 1 шт. сельдерея или фенхеля с корнем, стеблями и листьями, 1/3 стакана измельченного фундука, 0,5 красного перца, 3 стакана воды или овощного бульона, 1 стакан готовых суши-нори, 2 ст. л. рубленых листьев орегано или петрушки, соль и черный перец – по вкусу.

Приготовление. Вылейте масло на сковородку, подогрейте его на медленном огне. Добавьте молотый кориандр, тмин, лук-шалот и тушите до появления аромата. Затем тушите около 3 минут вместе с грибами, сельдереем, перцем до мягкости. Поместите туда воду, рис, орехи, соль и перец, накройте крышкой и доведите до кипения. Когда бульон закипит, убавьте огонь, накройте сковороду крышкой и подержите еще 10–15 минут до готовности риса.

Остывшие кусочки нории нарежьте небольшими кусочками. Когда рис разварится, снимите сковороду с огня и оставьте под крышкой еще на 5 – 10 минут. Взбейте смесь вилкой, переложите в чашку. Добавьте в блюдо нори орегано.

## Напитки

### Чай из каланхоэ и мяты

Требуется: 50 г листьев мяты перечной, 2 ст. л. сока каланхоэ. Приготовление. Залейте мяту горячей водой, дайте настояться в течение 20 минут, после чего настой процедите, охладите и добавьте к нему сок каланхоэ. Принимайте по 1 стакану 3 раза в день за полчаса до еды.

### Сок из каланхоэ

Требуется: 200 г сока каланхоэ, 200 г апельсинового сока, 100 г сока лимона. Приготовление. Смешайте все компоненты. Принимайте при упадке сил, простудных заболеваниях, а также для профилактики осенью и весной, во время авитаминоза.

### Напиток из каланхоэ

Требуется: 100 г листьев березы, 150 г листьев каланхоэ, 100 г гранатового сока.

Приготовление. Листья березы и каланхоэ залейте кипяченой водой.

Прокипятите на водяной бане в течение 10 минут, процедите, остудите. Влейте гранатовый сок. Принимайте по 1/2 стакана в день в течение 10 дней для укрепления организма.

## Глава 5. Питание при лечении алоэ, каланхоэ, йодом

Во все времена при лечении всевозможных хронических заболеваний большое значение придавалось диетам. Их использовал в своей практике еще древнегреческий врач Гиппократ.

Нерациональное, неправильное питание, как, например, общее переедание, злоупотребление мясной, жареной или другой шлакообразующей пищей, игнорирование или малое употребление свежих растительных продуктов могут привести к развитию очень многих

хронических болезней или вызвать предрасположение к ним.

Известно, что избыточное содержание жира в рационе человека понижает сопротивляемость его организма инфекциям, подавляет кроветворение и нарушает функции нервной системы. Чрезмерное употребление мучных, хлебобулочных продуктов приводит к повышению содержания воды в организме, что способствует появлению различных гнойничковых заболеваний кожи (пиодермии, фурункулов, карбункулов и т. п.). Злоупотребление мясными продуктами способствует развитию длительных запоров и самоотравления организма. Мировая статистика доказывает, что резкое увеличение случаев ожирения и сердечно-сосудистых болезней населения высокоразвитых стран связано с увеличением калорийности питания и гиподинамией.

Неправильное питание вызывает значительное увеличение содержания в организме токсических веществ, приводит к состоянию хронической аутоинтоксикации, что способствует появлению различных болезней, т. е. заставляет организм самоочищаться (аутодетоксикация). В таких случаях можно помочь организму осуществлять самоочищение с помощью нормализации его выделительных функций, применяя различные виды правильного питания (диеты), которые стимулируют деятельность желудочно-кишечного тракта, печени, почек, легких и кожи. Это улучшит его состояние и ускорит выздоровление.

Какие же виды правильного питания лучше всего применять во время лечения алоэ, каланхоэ и йодом? Я бы порекомендовала в первую очередь сыроедение. Этот вид питания известен с давних пор. Его применяли для лечения многих хронических недугов.

Многие специалисты-диетологи считают, что при лечении целого ряда заболеваний сыроедение на протяжении определенного времени вполне целесообразно. Известный российский диетолог М. И. Певзнер также придавал особое значение растительной пище во время лечения хронических болезней.

Он указывал на следующие преимущества сырой растительной пищи по сравнению с вареной: сырая пища содержит больше витаминов; в ней находится большое количество минеральных солей, из-за чего она требует меньше поваренной соли и острых приправ. При употреблении сырых растительных продуктов питания белки и углеводы хорошо утилизируются; сырая растительная пища содержит до 80 % воды, в связи с чем она меньше вызывает жажду. Такая пища стимулирует перистальтику кишечника благодаря своим растительным сокам, клетчатке и витаминам; при соблюдении подобной схемы питания азотистое равновесие в обмене веществ достигается при меньшем количестве белка.

Многими научными исследованиями доказано, что от характера нашей пищи зависит в значительной степени состояние внутренней среды организма. Пища, которую мы едим, оказывает влияние на все стороны жизнедеятельности нашего организма: на функции пищеварительных желез, на химический состав всех жидкостей и тканей, на протекание обмена веществ, на работу нервной системы, что сильно сказывается на течении наших болезней и на ходе лечения.

Сочетать лечение алоэ, каланхоэ и йодом с сыроедением я бы рекомендовала в первую очередь тем, кто страдает онкологическими заболеваниями, избыточным весом или болезнями печени.

Людам, которым по ряду причин, в том числе психологическим, трудно ограничить себя сыроедением, я рекомендую сочетать лечение с лечебной диетой, о которой я уже упоминала. Но не забывайте, что этой диеты следует придерживаться только во время лечения. Помните, что постоянно находиться на вегетарианской диете не рекомендуется.

## Диета

С 1-го по 4-й дни можно употреблять все фрукты, овощи (кроме картофеля), ягоды и плоды, как в сыром, свежем виде, так и в вареном: фруктовые и ягодные компоты, варенья; сухие и вяленые фрукты – изюм, курагу, инжир, финики, чернослив. Разрешаются также любые орехи, семечки подсолнечника, пшеничные и другие проростки, каши, мед натуральный. Пить можно чай из трав (например, из ромашки, календулы, листьев брусники, шиповника, розы, крапивы, рябины красной, крушины, мяты, хвоща полевого и других трав, обладающих очищающими и понижающими аппетит свойствами), а также черный и зеленый чай, кофе. В эти дни разрешается есть сахарные конфеты (но не шоколадные). Все овощи есть или готовить следует без соли, овощи и каши варить только на воде и без соли.

Их можно приправлять любым растительным маслом, лимонным или другим соком, яблочным уксусом, зеленью.

В первые четыре дня запрещается употреблять мясо, птицу, колбасы, рыбу, яйца, хлеб, макароны и другие хлебобулочные изделия, сухари, картофель, жареные блюда, супы, бульоны на мясе, шоколад, алкоголь. В последующие дни к вышеперечисленным разрешенным продуктам можно (по желанию) добавлять и некоторые другие.

Начиная с 5-го дня диеты к тем продуктам, которые разрешаются в первые 4 дня, можно (по желанию) прибавить один сухарь в день.

С 6-го дня к продуктам первых пяти дней можно прибавить несколько картофелин (около 300 г в день), сваренных в воде без соли. Можно добавить молока и сделать пюре, но без соли и сливочного масла.

В 7 – 8-й дни к продуктам первых шести дней можно добавить еще 2 сухаря и 0,5 литра молока в день.

Начиная с 9-го дня можно добавить 1 куриное яйцо в день.

На 10 – 13-й день к продуктам предыдущих дней можно прибавить творог (100 г), сливочное масло (20 г в день).

С 14-го дня к продуктам предыдущих 13 дней можно добавить рисовую, манную или любую другую кашу, сваренную на молоке (0,75 л в день).

На 15-й день диеты к продуктам питания предыдущих 14 дней можно прибавить на обед любое вареное мясо, птицу или рыбу, но не более 100 г в день и не чаще 2 раз в неделю.

С 16-го по 24-й день ничего прибавлять нельзя; можно питаться пищей, разрешенной в предыдущие 15 дней.

Начиная с 25-го дня можно переходить на вашу обычную еду, но обязательно выполнять одно условие: 2 дня в неделю, не следующих друг за другом (например, воскресенье и четверг), питаться так, как в первые 4 дня диеты, т. е. по-вегетариански.

Примечание: жареные блюда я не рекомендую употреблять никому и никогда. Старайтесь как можно меньше есть хлеба, выпеченного на дрожжах, поскольку он не благоприятствует пищеварению. Любителям хлеба рекомендую бездрожжевые изделия, хлебцы.

Чем меньше продукты питания подвергаются термической обработке, тем лучше, так как при обработке они теряют свои полезные вещества и свойства. Белый сахар и поваренную соль старайтесь заменять медом и морской солью. Никогда не пере едайте.

Чем меньше вы едите во время болезни, тем активнее способствуете своему выздоровлению.

Основное место в диете занимает растительная пища: разнообразные овощи, фрукты, ягоды, плоды, орехи, зелень. Причина проста: овощи, фрукты и ягоды обладают низкой калорийностью, что способствует самоочищению большого организма. Все они содержат в себе пектиновые вещества, способствующие усилению кишечной перистальтики и лучшему

опорожнению кишечника. Пектиновые вещества снижают содержание гнилостных бактерий в петлях кишечника и способствуют удалению ядовитых продуктов из организма. Органические кислоты (яблочная, щавелевая, лимонная и другие), содержащиеся во фруктах и овощах, также стимулируют пищеварение.

Растительная клетчатка возбуждает работу кишечника, способствует выведению из организма излишков холестерина. Это ее свойство особенно полезно людям, страдающим гипертонической болезнью, заболеваниями печени, желчно-каменной болезнью, атеросклерозом кровеносных сосудов. Свежие растительные продукты имеют большое значение как источник витаминов, антиоксидантов, микроэлементов и фитонцидов, губительно действующих на многие вредные микроорганизмы. Свежие фрукты, овощи и ягоды содержат много каротина (провитамина А), витаминов С, Е, группы В, лецитина и тем самым препятствуют развитию атеросклероза кровеносных сосудов, укрепляют капилляры.

В листьях и стеблях зелени находится фолиевая кислота, участвующая в процессе кроветворения.

Углеводы, содержащиеся в овощах, фруктах и ягодах (глюкоза, фруктоза, сахара), прекрасно усваиваются организмом, улучшают функции сердца, печени, кровеносных сосудов.

И свежие, и сухие (особенно сухие) фрукты, а также свежие овощи очень богаты различными минеральными солями, в том числе солями меди, калия, йода и железа. Соли железа и меди активизируют кроветворение. Соли йода тормозят развитие атеросклероза, улучшают умственные способности. Соли калия способствуют выведению из организма избыточной жидкости, обладают мочегонным действием. Именно поэтому они очень полезны при заболеваниях почек, сердца, гипертонической и других болезнях, связанных с избытком воды. Калий имеет очень большое значение для всех клеток организма. Без него не обходится ни один процесс обмена веществ. Орехи, входящие в состав рекомендуемого питания, – важный источник белка, ценных растительных масел, витаминов Е и группы В. Они очень калорийны, поэтому есть много орехов не следует. Орехи можно использовать для предупреждения и лечения запоров ввиду большого содержания в них растительной клетчатки.

Мед занимает особое место в правильном питании. Он обладает очень высокой усвояемостью, содержит множество важных биологически активных веществ. Среди этих веществ есть витамины, ферменты, минеральные вещества, органические кислоты, гормоны, эфирные масла, антибиотики. Мед полезен при многих болезнях.

В частности, я рекомендую его при сердечно-сосудистых болезнях, заболеваниях крови, анемии, болезнях органов дыхания, гастрите, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, заболеваниях печени, почек, глаз, ушей, носа, горла, нервной системы, суставов и костей. Трудно найти болезнь, при которой натуральный пчелиный мед не оказал бы помощи. Каши из различных злаковых культур (овсяная, гречневая, ячневая, пшенная, рисовая и другие) – очень ценные пищевые блюда из-за содержащихся в них витаминов, микроэлементов, растительных белков, жиров и углеводов. Особенно рекомендую людям, страдающим хроническими болезнями, почаще есть овсяную кашу, так как она нормализует работу кишечника, очищает его слизистую оболочку от накопившихся шлаков, устраняет запоры. Овсянка полезна для больной печени, большого сердца и других органов.

Рекомендуемые мною варианты правильного питания подходят для пациентов, которые лечатся с помощью алоэ, каланхоэ и йода.

## **Продукты питания и лечебные травы, нормализующие деятельность кишечника**

К сожалению, часто люди без должного внимания относятся к работе своего кишечника, особенно к запорам. Именно поэтому привычный запор, когда стул бывает не каждый день, а иногда и через 2–3 суток, – вещь довольно распространенная, хотя преодолеть запоры достаточно легко. Для этого обычно достаточно применять препараты растительного происхождения, слегка послабляющие деятельность кишечника, на фоне увеличения в питании доли овощей и фруктов, также обладающих послабляющим эффектом.

Расскажу о естественных продуктах растительного происхождения, способствующих послаблению работы кишечника. Это весьма широкий круг пищевых продуктов. Многие ягоды, особенно дикорастущие, также способствуют послаблению желудка. И в диете, используемой во время очищения организма, именно эти продукты должны занять свое постоянное место.

Особо нужно отметить, что есть целый ряд растительных продуктов питания (часть из них – дикорастущие), которые одновременно действуют не только на кишечник, но также активируют работу печени и почек. Именно они становятся ведущим фоном питания в циклах очистительной терапии. К ним относятся сок арбуза, дыни, ягоды брусники, плоды можжевельника и некоторые другие.

Итак, состав питания должен обеспечить надежную активацию работы кишечника, его освобождение от токсических продуктов. Но это еще не все. Необходимо все токсические вещества, выделяющиеся из организма в просвет кишечника, немедленно, до их повторного всасывания в организм, сорбировать (связать) на инертных неперевариваемых в кишечнике частицах, которые затем вынесут их из организма со стулом.

В условиях нормального питания сорбцию токсинов берут на себя пищевые волокна – клетчатка (она состоит из пектина, лигнина, целлюлозы), в грибах – хитин. Все эти вещества не перевариваются в кишечнике и выделяются из организма со стулом. Однако связывающая способность этих веществ не очень велика, и часть выделившихся токсических веществ при активном их выбросе в просвет кишечника снова возвращается в организм. Чтобы этого не происходило, необходимо между очередными приемами пищи (обычно за 2 часа до еды) принимать более активные сорбенты.

Можно очистить кишечник при помощи подсоленной воды. Для этого необходимо в течение 60–90 минут выпить около 10 стаканов подсоленной воды. В несколько литров подогретой примерно до +40 °С кипяченой воды добавить соль. Лучше использовать карловарскую, морскую и иную, что продается в аптеках (солевое слабительное), но можно и обычную поваренную.

Добавление соли является принципиальнейшим моментом. Дело в том, что обычная вода будет всасываться кишечником, а вода более соленая, чем наша кровь, наоборот, будет тянуть на себя жидкость из стенок кишечника (на этом основан эффект всех солевых слабительных). Это поможет отслоить вредные вещества от стенок кишок, а также вызовет достаточно сильный слабительный эффект. Все нечистоты выйдут вместе с водой наружу.

Необходимо пить соленую воду до тех пор, пока она не начнет выходить такой же чистой, какой была выпита. Количество соли – примерно 1 ч. л. на 1 л воды.

Главное, чтобы получившаяся жидкость была более соленой, чем кровь. В противном случае никакого эффекта не наступит. Лучше всего выполнить эту процедуру утром, натощак. Выпейте сразу пару стаканов и подождите, пока вода не начнет перемещаться в кишечник. Затем постепенно начинайте выпивать следующие стаканы.

Через некоторое время должна появиться потребность сходить в туалет. Как уже говорилось, пить воду нужно до тех пор, пока она не начнет выходить из организма такой же чистой, какой вошла. Всего нужно выпить не менее 10–12 стаканов, хотя с непривычки можно и меньше.



После окончания процедуры нужно поесть, лучше всего овощей или фруктов, можно съесть какую-нибудь кашу. Возможную жажду удовлетворять водой или соками.

Хорошо провести такую чистку 3–5 раз, с перерывами в 1 или 2 дня, и в дальнейшем повторять по несколько раз в год. Противопоказаниями являются язва желудка, дизентерия, понос, острый колит и аппендицит, рак кишечника.

## **Продукты питания и лечебные травы, активизирующие деятельность почек**

Важнейшим элементом цикла очистительной терапии является активация работы почек – усиление выделения через почки различных вредных продуктов, токсинов и конечного продукта разложения белков – мочевины. Усиление работы почек, однако, следует осуществлять мягко, т. е. до достижения мягкого мочегонного эффекта. Для этого наиболее пригодны естественные растительные продукты, обычно входящие в наш рацион питания, или же целебные травы и растения, специально используемые для усиления работы почек. Преимущество необходимо отдать тем продуктам и лечебным травам, которые одновременно усиливают работу печени и кишечника.

Усиление работы почек должно сочетаться с увеличением количества потребляемой жидкости в виде соков, морсов, квасов, чаев, фруктовых и ягодных вод и т. д.

Таким образом фактически создается усиленное промывание организма, очищающее все его ткани и органы от токсических продуктов. Общее ежедневное потребление жидкости в течение недели очистительной терапии должно составлять около 2,5–3,5 л.

Главной причиной, приводящей к образованию камней, является неправильное питание. Необходимо сократить употребление мяса и хлебобулочных изделий.

Важно питаться относительно небольшими порциями, чтобы пища успевала полностью перевариваться. В противном случае будет образовываться много шлаков, которые с током крови будут засорять почки. Это же касается рекомендации не есть много на ночь. Необходимо по возможности питаться сырыми, а не вареными или жареными овощами и фруктами. Теперь о растворяющих веществах. Важнейшими из них являются эфирные масла. Поскольку эфирные масла нерастворимы в воде, они стремятся скапливаться на какой-либо поверхности, например на поверхности камней в различных органах, с последующим растворением этих камней. Что очень важно, эфирные масла выводятся из организма в основном почками, вызывая полезный мочегонный эффект. Таким образом, эфирные масла – это как раз то, что нужно для очистки почек! Самым подходящим удобным веществом, содержащим эфирные масла, является пихтовое масло. Оно очень эффективно и очень доступно.

Купите в аптеке любое мочегонное средство растительного происхождения («Сбор мочегонный», брусники лист, березовые почки и т. п.). Неделю пейте мочегонное, а затем добавляйте к нему 5 капель 2,5 %-ного пихтового масла 3 раза в день за 30 минут до еды.

На 3 – 4-й день употребления пихтового масла должна появиться муть в моче. Это значит, что отложения в почках начали растворяться. Теперь необходимо принять некоторые дополнительные меры. Камни в почках начали превращаться в песок. Чтобы эти мелкие частицы вредных отложений легче отрывались и выводились, очень полезно несколько дней совершать пробежки или просто в домашних условиях попрыгать. После этого в моче должен появиться песок. Если вдруг появилась боль в почках, то скорее всего это говорит о том, что достаточно большой камень начал движение по мочеточникам. В таком случае нужно принять горячую ванну, что поможет расширить мочевые пути. На всю процедуру, включая прием мочегонного и пихтового масла, обычно отводится 2 недели, но если песок в моче не исчезает, то можно увеличить продолжительность процедуры.

В медицинской практике используется препарат «Пинабин», представляющий 50 %-ный раствор эфирного масла хвой ели или сосны. Его действие сходно с действием пихтового масла. Летом и осенью для достижения мочегонного эффекта можно использовать арбуз. Если вы знаете, что ваши почки сильно загрязнены, то с перерывом в 1–2 недели очистку можно повторить, далее 1 раз в год.

Нужно отметить, что на страницах этой книги речь идет о лечении хронической интоксикации у людей, не имеющих каких-либо патологий органов или систем организма. Ни в коем случае без совета врача нельзя переносить предлагаемые диеты, банные процедуры и тому подобное на тех, кто не только имеет хроническую интоксикацию, но и одновременно страдает тяжелыми заболеваниями и недостаточностью сердечно-сосудистой системы, почек, желудка, кишечника, печени.

Во всех этих случаях принцип лечения хронической интоксикации, конечно, остается тем же, но составление рациона питания, прием различных лекарственных растений должны существенно корректироваться опытным врачом, чтобы это лечение не принесло вреда органам и тканям, поврежденным болезнью.

### **Продукты питания и лечебные травы, стимулирующие работу печени**

Число продуктов питания растительного происхождения, стимулирующих деятельность печени, велико. По-видимому, исторически отбор человеком овощей и фруктов для окультуривания шел хотя и подсознательно, но именно в этом направлении. Нужно отметить, что целый ряд диких ягод, используемых людьми в питании (таких как брусника, клюква) и обладающих свойством стимулировать работу печени, не были окультурены у нас лишь из-за очень больших их запасов в окружающих нас лесах и болотах. В Америке и Европе эти ягоды уже несколько десятилетий назад плотно вошли в разряд культурного разведения.

В большинстве руководств по лечебному питанию и лекарственным растениям нет специального раздела «Растения, стимулирующие работу печени», а обычно есть информация о желчегонных растениях. Это очень близкие понятия, но отнюдь не идентичные. В разряд желчегонных входят вещества, стимулирующие выброс в кишечник из желчного пузыря ужеработанной в печени желчи, но не усиливающие процессы образования ее в печени. Следовательно, желчегонные травы, строго говоря, не являются стимуляторами работы самой печени. Однако все вещества, стимулирующие работу печени, усиливают и образование желчи.

Предложу самый простой и эффективный способ очистки печени в домашних условиях.

За 3 дня до очистки переходите преимущественно на растительную пищу. Полезны свежесжатые свекольный и яблочный соки. В день выполнения процедуры очень полезно пить больше теплой, даже горячей жидкости. С утра оденьтесь потеплее, а во второй половине дня приложите на правый бок грелку (с горячей водой, электрогрелку и т. п.). Держите ее несколько часов, чтобы печень как следует прогрелась. Когда почувствуете, что правый бок достаточно сильно разогрет (часам к 20), необходимо выпить 100–200 г растительного масла (лучше всего оливкового), подогретого до температуры тела, но чем теплее, тем лучше. Важно сделать это на пустой или почти пустой желудок, чтобы масло подействовало сильнее. За 3–4 ч до приема масла можно поесть растительной пищи. Пить масло можно небольшими порциями (чтобы не тошнило) и немного запивать приятным на вкус напитком.

Еще большего желчегонного эффекта можно добиться, если пить масло вперемешку с лимонным соком. Сильный кислый вкус усиливает выделение желчи. Если у вас нет хорошего масла или вам не под силу выпить его, то можно воспользоваться сорбитом или сернокислой магнезией из аптеки. И то и другое берется по 1–2 ст. л., размешивается в стакане минеральной

воды и выпивается в 2 приема с интервалом в 15–20 минут. Затем можно лечь или сидеть и отдыхать, оставив грелку на правом боку. Через 2–3 часа после приема масла, возможно и позже, начнется извержение камней и нечистот. Это выразится в мощном послаблении, и вы сможете увидеть все «добро», нажитое с помощью неправильного образа жизни. Лучше, если первая еда после процедуры будет состоять из большого количества свежесжатого сока, который дополнительно очистит печень (яблочного, морковного). После получения слабительного эффекта грелку лучше подержать еще какое-то время. Количество процедур определите сами, но желательно делать их до тех пор, пока печень не прекратит выбрасывать грязь.

Можно проделать очистку 2, 3 раза и более, с интервалом в 1–2 дня. Иногда рекомендуют делать тюбаж 1 раз в неделю или месяц для профилактики.

## Приложение

### Правильное обращение с лекарственными растениями. Сбор, сушка, хранение и приготовление

При самостоятельном сборе лекарственных растений необходимо придерживаться определенных сроков и правил сбора, так как только в определенное время растения обладают всеми необходимыми для лечения свойствами, а сохранить их возможно только при правильном сборе и хранении.

При сборе растений необходимо знать, какие части того или иного вида лекарственного растения имеют применение в народной медицине; в какое время должен производиться сбор и как именно технически он выполняется; как должна вестись сушка растений; какие меры должны быть приняты для лучшего сохранения заготовленного материала.

Количество действующих начал, содержащихся в лекарственном растении, в различные периоды роста и развития последнего бывает неодинаково, поэтому время сбора лекарственных растений приурочивается к моменту наибольшего содержания в них действующих начал.

А еще обращаем ваше внимание на тот факт, что неправильное использование лекарственных растений может принести вред организму. Кроме того, всегда существует опасность так называемой передозировки растениями и разнообразными препаратами, приготовленными из них, если они относятся к группе наиболее сильнодействующих и токсичных. Учеными доказано, что лекарства, приготовленные на основе лекарственных растений, дают гораздо меньше побочных эффектов по сравнению с синтетическими препаратами. Кроме того, они гораздо легче усваиваются организмом и доступны практически каждому. Самостоятельно можно заготавливать и применять в качестве средств народной медицины лишь общеупотребительные неядовитые растения, овощи, ягоды, фрукты, семена и другие продукты естественного происхождения.

Для приготовления целебных настоев, отваров, экстрактов, порошков, мазей и других лечебных препаратов используются различные части растений: листья, стебли, кора, почки, семена, ягоды, цветки и соцветия, соки, клубни, луковицы, корни и корневища. Все это получило название биологического сырья. У дикорастущих растений содержание целебных средств в разных частях неодинаково, а биологическая активность растительного сырья зависит от места произрастания, времени их сбора, способа сбора и сушки. В лечебных целях следует использовать свежесушенное сырье, поскольку это принесет гораздо больший эффект,

нежели использование застарелых и залежавшихся сборов.

Сбор лекарственных растений не следует производить вдоль дорог, железнодорожных путей, промышленных объектов и жилых кварталов. Если лекарственные растения произрастают в непосредственной близости с вышеперечисленными объектами, то, помимо целебных веществ, в них скапливаются соли тяжелых металлов, радиоактивные соединения, токсины и прочие ядовитые вещества. Растения, содержащие их, из лекарственных быстро превратятся во вредные или даже опасные для здоровья. Для сбора лекарственных трав не подходят луга и поляны, где осуществляется выпас скота.

Не стоит собирать лекарственные растения в парках и зонах отдыха. Они, как правило, содержат минимум лекарственных свойств из-за того, что так или иначе впитывают в себя промышленные и бытовые отходы, продукты распада многих соединений. Лучше всего для этой цели подойдут луга и поля, где редко ступает нога человека. Лекарственные растения, собранные в настоящем лесу, обладают поистине уникальными свойствами. Но самые лучшие и самые эффективные лекарственные растения собирают в предгорьях и на горных лугах, где почва богата минералами, а воздух кристально чист.

Лекарственными травами называют листоносные и цветоносные стебли травянистых растений. Траву, а если говорить точнее, то ее наземную часть, собирают в начале или во время полного цветения, скашивая или срезая ее специальными инструментами: косой, серпом и др. Исключение составляет череда, сбор которой осуществляется во время бутонизации. Одеревеневшие, ставшие грубыми участки травянистых стеблей удаляют. Цветки срезают в период бутонизации или в 1-й половине фазы цветения растений, но только после обсыхания росы. Для изготовления лекарственных препаратов используются не только одиночные цветки и части цветка – лепестки, венчики, пыльца, но и целые соцветия.

Листья годны для производства препаратов в период бутонизации или цветения растений. Исключение оставляют лишь те растения, у которых в это время листья еще малы, как, например, у одного из первых весенних растений мать-и-мачехи. Листья земляники годны только после созревания ягод, листовые пластины деревьев и кустарников заготавливают все лето, хотя наибольшую ценность представляют наиболее молодые из них. Их собирают в утренние часы в сухую погоду, после высыхания росы, отбирая прикорневые, нижние, средние стеблевые листья.

Листья некоторых растений, таких как подорожник, мята, заготавливают вместе с черенком длиной 1 см. Листья земляники собирают только после созревания ягод, ни в коем случае не раньше отведенного срока, иначе все лекарственные свойства сырья будут потеряны. Что касается деревьев и кустарников, то их листья можно заготавливать все лето, но молодые листья более ценны для будущих лекарственных препаратов, нежели старые, готовящиеся к опаданию.

Отдельно собирают почки березы, тополя, черной смородины. Оптимальное время сбора – ранняя весна, когда они достаточно набухли, а листья не появились. В апреле, а у некоторых деревьев в марте в почках накапливается максимальное количество полезных веществ, соков, витаминов и минералов. Исключением являются сосновые почки. Их заготавливают зимой или ранней весной (в феврале-марте).

Под сосновыми почками понимают молодые укороченные верхушечные побеги в начальной стадии роста. Длина сосновых почек составляет в этом случае от 1 до 4 см. Самое главное – собрать сосновые почки до начала их интенсивного роста. Их срезают острым ножом с боковых ветвей, у основания, с остатками веток длиной, не превышающей 3 мм. Плоды и семена рекомендуется заготавливать после их полного созревания, так как именно в этот момент они содержат максимальное количество лекарственных веществ. Сочные плоды и

ягоды, такие как малина, земляника, смородина, собирают рано утром или ближе к вечеру. Целесообразнее отдавать предпочтение ягодам среднего размера без повреждений и червоточин. Это связано с тем, что процессы гниения, начавшиеся в одной ягоде, могут распространиться и на другие. Плоды шиповника, боярышника лучше собирать до полного созревания, пока они не стали слишком мягкими. Переспелые ягоды, как правило, лежат недолго, следовательно, сохраняют свои лекарственные свойства очень короткий промежуток времени.

Способы сбора семян различны. Если семена у данного растения содержатся в коробочках или других похожих приспособлениях, то срезать нужно именно эти части по мере их созревания.

Самое главное – не прозевать этот момент, так как семена у таких растений достаточно легкие, они быстро развеиваются по ветру. Если семена быстро осыпаются (например, в соцветиях типа зонтиков или колосьев), то можно срезать их вместе со стеблем. Семена при этом должны быть не перезревшими, а, наоборот, слегка недозревшими, чтобы они дозрели в домашних условиях. Растения связывают в небольшие пучки и подвешивают семенами вниз. Под этими пучками расстилают листы плотной бумаги и ждут, пока основная часть семян, окончательно созрев, осыплется. Кору деревьев и кустарников заготавливают весной. Именно в это время она нежная и легко поддается срезанию. Кроме того, в ней достаточно соков и полезных веществ. Предпочтительнее собирать кору молодых деревьев. У такого кустарника, как крушина, кору собирают в любое время года. Соки различных деревьев, например березы, собирают ранней весной – в период сокодвижения. Для этой цели лучше выбирать молодые и здоровые деревья. На стволах или ветках делают крестообразный надрез, подставляют небольшую воронку и собирают целебную жидкость в предназначенную для этого емкость. Не стоит увлекаться сбором соков с одного и того же дерева, так как в этом случае можно погубить растение. Сбор соков трав производят в течение всего периода вегетации.

Корни и корневища заготавливают 2 раза в год: ранней весной или поздней осенью. Весной, до начала вегетации, в корнях и корневищах накапливается достаточное количество целебных веществ. По тому же принципу корни и корневища выкапывают осенью, когда после созревания семян и увядания наземной части растения подземная представляет собой главную ценность благодаря накопившимся в ней за весенне-летний период минералам и витаминам.

При выкапывании корней нужно осторожно извлечь растение из земли и руками устранить прилипшие комочки почвы. Если корень очень длинный и толстый, со множеством ответвлений, то достаточно отрезать его основную часть. Для извлечения длинного и мощного корня, помимо лопаты, можно использовать кирку, вилы и другие садовые приспособления. Аналогичным образом поступают и с луковицами. Луковицы топинамбура, лука, чеснока осторожно подкапывают, а затем выдергивают из земли. Для облегчения этого процесса почву можно предварительно увлажнить. Корневища представляют собой видоизмененные подземные побеги, имеющие следы листьев и напоминающие корни. Корневища бывают различного цвета – от белого до темно-бурого. Форма их столь же разнообразна, как и цвет. От корневищ отходит множество придаточных корней, которые затрудняют процесс выкапывания корневищ из почвы. Для извлечения корневища из земли надо удалить наземные побеги, подкопать корневище лопатой, а потом аккуратно извлечь его руками из земли. Клубни тоже представляют собой видоизмененные побеги, однако несколько расширенные к нижней части. Как и корни, луковицы и корневища целесообразно собирать весной или осенью, когда наземная часть побега отмирает, а в подземной скапливается достаточное количество питательных веществ.

Собранное лекарственное сырье раскладывается в корзинки или ведра отдельно по видам.

Необходимо следить за тем, чтобы растения или их части не были сдавлены. Быстро увядающие растения рекомендуется во время транспортировки оборачивать влажной тряпочкой. Растения, собранные вместе с летучими семенами (с соцветиями типа зонтик, колос), оборачивают марлей или другой легкой тканью, чтобы семена не осыпались раньше времени. Помните, что при нарушении правил сбора снижаются качество лекарственного сырья и его лечебные свойства.

Лекарственные растения не так часто используют для лечения в натуральном виде. Как правило, они являются составной частью каких-либо лечебных препаратов или лекарственных форм. В свежем же виде используются: 1) корнеплоды (морковь, свекла, репа, редька);

2) овощи (тыква, огурцы, дыня, арбуз);

3) клубни (картофель, топинамбур), лук, чеснок и некоторые другие.

Они используются для изготовления ряда препаратов лечебного действия, таких как целебные настои, отвары, чаи, экстракты, настойки, мази, пасты, порошки.

Если нет необходимости применять лекарственное растение сразу после сбора, оно понадобится лишь через некоторое время, и требуется, чтобы оно при этом сохранило свои уникальные свойства, необходимо следовать определенным правилам сушки. Сразу после сбора растения надо перебрать в соответствии со следующим принципом: корни к корням, листья к листьям. Если части одного и того же растения предстоит использовать для приготовления разных лечебных препаратов, то его необходимо расчленивать. Далее в каждой группе растений производится так называемый внешний осмотр, когда устраняются дефектные побеги, плоды и листья или их испорченные части. Это необходимо делать потому, что процессы гниения могут распространиться и на другие растения. Помимо этого, из растений, попорченных насекомыми или непогодой изначально, вряд ли получится эффективное лекарство.

Для сушки наземных частей растений (листьев, цветов, стеблей, семян) лучше всего подойдет теплая, солнечная, но не слишком жаркая погода. Небольшой, без резких порывов ветерок будет только способствовать скорейшему высушиванию растения. Знахари рекомендуют не затягивать с процессом сушки наземной части растений. Целесообразнее сделать это сразу после сбора. Заранее готовят место для их сушки. Это должна быть небольшая площадка, желательно в тени какого-нибудь не очень большого дерева.

Наземные части растения, предназначенные для сушки, аккуратно раскладывают на чистой натурального происхождения ткани. За отсутствием таковой можно использовать чистую бумагу или брезент. Некоторые люди предпочитают заготавливать растения на даче, раскладывая составные части будущих лекарственных препаратов прямо на земле или веранде. Ни в коем случае не стоит этого делать: грязь, пыль и посторонние предметы могут стать причиной необратимых последствий. Более эффективно и допустимо с точки зрения гигиенических требований размещение растений на ткани на небольшом кухонном столе, вынесенном по этому случаю на свежий воздух, под сень дерева.

Не стоит стремиться во что бы то ни стало высушить растения сразу за один день. Сушку можно растянуть на 2–3 суток, и такой срок несколько не повлияет на свойства растений, наоборот, сделает процесс сушки более равномерным. Постарайтесь проследить, чтобы поблизости не находились маленькие дети: им ничего не стоит испортить многочасовой труд. Кроме того, они по незнанию могут подбросить к сохнущим растениям совершенно посторонние предметы или, что еще хуже, поиграть с ними. Не допускайте к месту сушки составных частей ваших будущих лекарственных препаратов домашних животных, а также птиц, насекомых, грызунов, являющихся постоянными обитателями любой дачи. Для сушки лекарственных растений прекрасно подойдет чердак. Самое важное, чтобы там было

достаточно свежего воздуха, а также чисто и тепло.

Сушку лекарственных растений можно проводить и на балконе или лоджии. Главное, чтобы к месту сушки проникало достаточно свежего воздуха и оно было снабжено навесом.

Наземные части растений, предназначенные для сушки, раскладывают тонким слоем, не превышающим 1–2 см. Что касается листьев, то их целесообразнее разложить в 2–3 слоя, а крупные и мясистые – в 1 слой. Исключение из перечисленных выше правил составляют почки различных деревьев и кустарников. Для их сушки необходима холодная сухая погода, чтобы они ни в коем случае не распустились, иначе ваши старания закончатся ничем. Их раскладывают на чистой, желательна натуральной ткани или плотной бумаге слоем 3–4 см. Набухшие березовые почки можно просушить и в нежарком духовом шкафу, постоянно помешивая, чтобы они не подгорели. Почки считаются готовыми в том случае, если они не прилипают к рукам.

Корневища и корни можно сушить на открытом солнце. Их очищают от прилипших кусочков земли, а затем промывают холодной проточной водой. Ни в коем случае не оставляйте корни и корневища в воде: от этого они могут разбухнуть, что существенно увеличит время их сушки. Исключением служат корни алтея и солодки. Ни те ни другие не рекомендуется мыть в воде, так как они могут потерять свои лекарственные свойства. Их достаточно просто тщательно очистить от почвы руками и обмахнуть метелкой. Если корни и корневища, предназначенные для сушки, достаточно крупные, их необходимо разрезать на несколько частей. Толстые корни разрезают вдоль, а длинные корневища – поперек. Если нет достаточного количества времени на сушку корней, то можно их измельчить при помощи терки, миксера с соответствующей насадкой или ступки. Можно сушить корни и в духовом шкафу. Для этого корень или корневище необходимо предварительно измельчить. На противень постелите лист бумаги средней толщины, а температура не должна быть слишком высокой. Сильный огонь неравномерно изжарит корни по бокам, а их сердцевина останется сырой. Можно оставить измельченные корни и корневища в теплом духовом шкафу на всю ночь.

Семена с небольшим количеством влаги просушивают на открытом воздухе или в сушилках с искусственным подогревом. Плоды с небольшим количеством влаги, такие как шиповник, можно нанизать на тонкую, прочную нить и развесить между деревьями на даче или дома. Растения с сухими семенами (укроп, тмин, фенхель) срезают вместе со стеблем. Плоды не должны при этом достигать окончательной зрелости. Стебли связывают в пучок и подвешивают в прохладном месте соцветиями вниз. Не стоит располагать пучки слишком высоко, так как под ними расстилают лист чистой плотной бумаги, предназначенный для сбора опавших семян. В конце сушки семена просеивают через сито, чтобы устранить инородные тела. Сочные ягоды, такие как малина, земляника, смородина, перед сушкой перебирают, удаляют все, подвергнутые червоточине. Не стоит браться мыть ягоды в теплой воде. Малину вообще перед сушкой нельзя мочить, ее нужно очень осторожно разложить на листе бумаги. Смородину и клубнику (землянику), если они грязные, ополаскивают в проточной холодной воде. Сначала сочные плоды как бы подвяливают на солнце, а только после этого сушат в духовке. Для этого на металлический противень натягивают специальную сетку, на нее аккуратно раскладывают ягоду. Начальная температура просушивания – 30 °С. Постепенно ее нужно увеличить до 60 °С. Ягода считается готовой в том случае, если при сжатии она не будет слипаться.

Сырье, имеющее в своем составе эфирные масла, высушивается при температуре, не превышающей 30 °С. Сырью, содержащему алкалоиды, для сушки необходима температура около 50 °С, а сырью, содержащему гликозиды, – не более 55–60 °С.

Отдельные требования предъявляются к сушке чаги или, по другим источникам,

трутовика. Это многолетний гриб, паразитирующий на стволах березы и некоторых других лиственных растений. По внешнему виду трутовик представляет собой многослойные наросты причудливой формы. Собранные трутовики необходимо перебрать, чтобы устранить грибы, подернутые снизу как бы бархатом или напоминающие по форме конские копыта. Плодовое тело гриба перед сушкой нужно очистить и разрубить на куски длиной 5–6 см. Трутовик сушат или на свежем воздухе, раскладывая тонким слоем на льняной ткани, или в нежаркой печи, температура в которой достигает 50–60 °С. Сухой гриб изменяет свою окраску от светло-желтого до бурого или коричневого.

Процесс сушки лекарственных растений длительный и требует большой внимательности и терпения. Во время сушки растений или их составных частей необходимо 2–3 раза их встряхивать, иногда переворачивать. Все это делается для того, чтобы заготавливаемое на зиму сырье равномерно просушилось со всех сторон. Помимо этого, при встряхивании растений пыль, осевшая на них за это время, устраняется, и это избавляет от необходимости просеивания сырья после сушки.

Грамотно высушенное сырье, как правило, сохраняет свой естественный цвет. Хорошо и правильно подсушенные ветки, корни, корневища при разламывании не гнутся, а ломаются с характерным треском. То же касается стеблей и травы. Высушенные листья, цветки, травы при надавливании и перетирании пальцами легко превращаются в порошкообразное вещество, ягоды и почки при надавливании не липнут к рукам, свободно распадаются на части.

Помимо того что собранные растения нужно правильно высушить, их надо грамотно сохранить, чтобы они с течением времени не потеряли своих уникальных целебных свойств.

Высушенное сырье хранят в сухом, прохладном, темном месте. Корни, корневища, кору, трутовик хранят в полотняных мешочках. На каждый мешочек необходимо нашить соответствующую этикетку с названием растения и годом его сбора. Это же касается и прочих растений, так как использование в лечебных целях совершенного другого сырья может привести к плачевным результатам.

Сыпучие легкие семена целесообразнее помещать в небольшие стеклянные баночки с плотно заворачивающимися крышками (например, от майонеза, детского питания и т. п.). Листья и цветки можно разложить в бумажные пакетики, сухие твердые ягоды (например, шиповник) насыпать в небольшие мешочки. Для хранения сухих ягод типа земляники подойдут небольшие коробочки или баночки. Сырье, содержащее летучие вещества, рекомендуется хранить в стеклянных или металлических банках с плотно закрывающимися крышками.

## **Способы приготовления лекарственных препаратов растительного происхождения в домашних условиях**

Перед лечебным употреблением лекарственное сырье подвергается соответствующей обработке, из него готовится лекарственный препарат, удобный для применения.

В домашних условиях можно использовать различные методы приготовления. При этом следует избегать приготовления препаратов из ядовитых и сильнодействующих растений.

В домашних условиях для лечебных целей чаще всего из лекарственных растений готовят соки, порошки, настои, сиропы, отвары, настойки и мази.

Для приготовления настоев и отваров лекарственное сырье измельчают.

Траву, листья, цветы измельчают до частиц размером не более 5 мм, стебли, корни, кору – до 3 мм, семена, плоды – до 0,5 мм. Сырье помещают в фарфоровый, эмалированный или стеклянный сосуд, заливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании: настои – в течение 15 минут, отвары – в



течение 30 минут.

После этого сосуд охлаждают при комнатной температуре – настои в течение 45 минут, отвары в течение 10 минут. Затем содержимое процеживают, отжимая остаток сырья, и добавляют воду до соответствующего объема. Отвары из сырья, содержащего дубильные вещества (коры дуба), процеживают немедленно после снятия с водяной бани. Настои и отвары готовят из расчета 1: 10, т. е. чтобы получить 100 мл настоя, надо взять 10 г сырья. Настои из корневища валерианы готовят из расчета 1: 30. Настои для наружного применения готовят более концентрированными.

При приготовлении настоев можно обойтись и без водяной бани. В этом случае сырье заливают кипятком, ставят на плиту и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 минут его снимают, охлаждают и фильтруют. Настои и отвары быстро портятся, особенно в летнее время или в теплом помещении, поэтому лучше их готовить ежедневно. Если это невозможно, их хранят в холодильнике не более 3 суток.

Для приготовления сока свежие растения измельчают при помощи терки, мясорубки, соковыжималки. В полученный сок для более длительного хранения добавляют спирт.

Самая простая лекарственная форма – порошок. Для получения порошка высушенное сырье (листья, траву, плоды, кору, корни) измельчают в ступке или кофемолке. Применяют порошок как внутрь, так и наружно – для присыпки язв и ран. Кроме того, они служат исходным продуктом для приготовления настоек и мазей.

Сиропы – густые, сладкие жидкости, предназначенные для употребления внутрь. Для получения лекарственного сиропа смешивают сахарный сироп с лекарственными настойками (при необходимости нагревают), затем фильтруют. Для получения сахарного сиропа добавляют в воду сахар (1 часть сахара на 1 часть воды) и доводят до кипения, после чего процеживают. Настойки – лекарственные препараты, приготовленные на 70 %-ном или 40 %-ном спирте. Для приготовления настойки измельченные части растения высыпают в плотно закрывающуюся банку или бутылку и заливают нужным количеством спирта. Настаивание производят при комнатной температуре, лучше в темном месте, в течение 7 – 10 суток. После этого настой фильтруют. Готовый настой должен быть прозрачным и иметь запах и вкус настаиваемого растения. Настойки готовят в соотношении 1: 5 или 1: 10. Они хранятся в холодильнике длительное время (несколько месяцев) и дозируются от 10 до 30 капель на прием.

Мази – лекарственные формы, используемые только для наружного применения. Их готовят из порошков лекарственных растений, в качестве основы для мази применяют несоленый свиной, гусиный, говяжий жир, вазелин, растительные масла. Готовят мазь следующим образом. Мазевую основу растапливают на водяной бане, часть ее, постоянно растирая, смешивают с лекарственным порошком, после чего прибавляют остальное количество масла или жира до требуемого веса.

Из лекарственных растений обычно готовят мази с содержанием в них лекарственного сырья до 10–25 %.

Для хранения мазей используют баночки с широким горлом из стекла, фарфора, или пластмассы с хорошо закрывающимися крышками. Хранят мазь в темном прохладном месте.

Следует подчеркнуть важность соблюдения дозировок растительных препаратов, особенно при лечении детей. Можно избежать ошибок, если запомнить следующее правило: на каждый год жизни ребенка требуется 1/20 дозы взрослого. Для определения веса лекарственных растений желательно иметь аптечные весы. Если их нет, то для определения приблизительных доз можно пользоваться следующей таблицей:

Вид лекарственного сырья	Вес (г)
	1 ч. л.
Трава	1,5
Плоды	4
Корни	5

Чай и сборы лекарственных растений состоят из смеси нескольких видов растительного сырья. Для получения равномерной смеси отвешенное сырье смешивают на чистой бумаге, в ступке или банке.

Способы применения и дозировки лекарств растительного происхождения, а также показания и противопоказания по их применению должны быть указаны в каждом рецепте, их надо строго соблюдать.

То, что лекарственные растения как лечебное средство эффективны, сомнения не вызывает. Но насколько они будут эффективны, зависит в значительной мере от правильного их применения. Следует стремиться сохранить в неизменном виде и по возможности наилучшим образом извлечь соответствующие вещества из листьев, плодов и семян, коры или корней (т. е. из того, что мы понимаем под названием «лекарственное сырье»). Только тогда мы сможем считать его действительно ценным. Чтобы быть уверенным в получении качественного сырья, его лучше всего покупать в аптеке, так как фармацевт – специалист своего дела. Он персонально отвечает за соответствие продаваемого им аптечного сырья требованиям медицины, обеспечивает его идентификацию, чистоту и оптимальное содержание действующих веществ.

### Применение – внутреннее и наружное

Уже издавна наиболее используемой формой лекарственного растения является чай (настой). Его готовят либо из какого-нибудь одного растения, либо из смеси. Это водная вытяжка, которую обычно делают с помощью горячей воды, но можно использовать и холодный способ. Какой способ лучше, сказать нельзя, поэтому в каждой статье описан правильный для данного растения способ приготовления чая. Если вы будете придерживаться максимально точно данных рекомендаций, то получите ожидаемый результат. Очень важно знать, каким способом пользоваться: залить траву холодной водой, довести до кипения и процедить, или залить ее крутым кипятком, дать настояться, а потом процедить, или же настаивать только в холодной воде. Время настаивания тоже нельзя выбирать произвольно. Необходимо следовать указаниям о температуре питья, подслащивании его или неподслащивании и о том, как пить: маленькими глотками или большими, медленно или быстро, перед едой или после. Чай применяют как внутрь, так и наружно. При воспалении в полости рта и горле рекомендуют наружное применение настоя – для полоскания. В таких

случаях его употребляют умеренно теплым – 35 °С).

Для наружного применения часто рекомендуется разведение настоя равным количеством ромашкового чая, поскольку ромашка обладает многими полезными свойствами. Лечение ран с помощью чая (настоя) проводят различными способами. Можно делать местные ванны, погружая в чай больной орган (палец, руку, ногу) и выдерживая его в нем 10–15 минут при температуре 35–40 °С.

Можно делать примочки или влажные компрессы, которые держат несколько часов, или же влажные повязки, которые оставляют на больном месте до высыхания. В этом случае вату или марлевую салфетку смачивают чаем, кладут на пораженное место и фиксируют бинтом. Не накладывайте поверх повязки полиэтилен или другой непроницаемый для воздуха материал. Повязку после высыхания можно еще раз смочить чаем. Часто настоем из трав (чай) рекомендуют для обмывания нездоровой кожи. Для этого смачивают чистый платок в умеренно теплом настое и легкими круговыми движениями обмывают больные места. Действующие вещества из лекарственного растения попадают на больную кожу, очищают ее и способствуют заживлению. Легкое растирание усиливает кровоснабжение больных участков кожи.

Если же нужно удалить струпья, сначала прикладывают смоченный горячим чаем (чтобы можно было терпеть) платок к больному месту и только через 10 минут очень осторожно проводят очищающие движения. Тогда струпья размягчатся, и их легче удалить. Просто нужно время и терпение. Травяные мешочки используют в двух случаях: во-первых, для размягчения и созревания нарывов и, во-вторых, для тепловой терапии. Естественно, они должны быть хорошо прогреты (в соответствии с переносимостью). Для этого шьют из льна или марли мешочек по размеру больного места, заполняют его травой и опускают в кипящую воду. Через 5 – 10 минут мешочек вынимают, слегка отжимают и, дав немного остыть, прикладывают к больному месту.

Ингаляции и паровые ванны также относятся к методам наружного применения. В сосуд наливают около 1 л воды, всыпают небольшую горсть сухой травы и нагревают до кипения. При ингаляции покрывают голову и сосуд большим платком или полотенцем и медленно и глубоко вдыхают травяные пары через рот или нос (при насморке и воспалении придаточных пазух).

При паровой ванне нужно, чтобы пар хорошо прогрел кожу. Когда пар перестанет подниматься, сосуд можно снова подогреть. Время этой процедуры 5 – 10 минут. Для паровой ванны в анальной или генитальной областях потребуется сок корней, листьев или просто из травы. Сначала грубоизмельченные части растения заливают холодной водой и оставляют на несколько минут для размягчения. Лишь потом их отжимают через соковыжималку. Без соковыжималки получить сок сложнее: обязательно сначала нужно очень мелко измельчить растение или натереть на терке, а затем добавить немного воды; после получасового размягчения все заворачивают в полотняную ткань и, выкручивая, отжимают сок. Свежие соки следует употреблять сразу.

## **Отравление вследствие неправильного применения**

Тот, кто точно следует рекомендациям о применении лекарственных растений и самостоятельно не использует растения, отмеченные как ядовитые, отравиться не может. И все же приведем здесь основные правила поведения на случай отравления.

Меры первой помощи при первых признаках отравления – тошноте, рвоте, спазмах желудка, поносе – следует тотчас освободить желудок. Для этого нужно выпить большое количество тепловатой воды (детям можно дать сок), после чего, введя палец в рот, нажать им

на основание языка или пощекотать в горле птичьим перышком. Полезно сразу же после этого проглотить 10–20 таблеток активированного угля (можно принять 20–30 г размешанного в воде угольного порошка). Уголь адсорбирует ядовитые вещества, препятствуя проникновению их в кровь.

Через некоторое время снова освободите желудок. Нужно очистить и кишечник: 2 ч. л. глауберовой соли растворите в 1 л воды и выпейте. Ни в коем случае ничего не вливайте в рот человеку, потерявшему сознание. После этого немедленно вызовите врача. Врачу важно получить четкое представление о том, что произошло. Поэтому вы должны суметь ответить на следующие вопросы: какое растение было принято в слишком большой дозе, когда это произошло, какие нарушения наблюдались, какие меры первой помощи были оказаны. Тогда врач сможет успешно продолжить лечение.

## О побочных эффектах

### Алоэ

Как и у всякого лекарственного средства, у алоэ в его натуральной или фармацевтической форме имеются противопоказания к применению. Нужно отметить, что основная их часть имеет значение только в случае приема препарата внутрь или при внутримышечном его введении. Таким образом, проявление побочного действия алоэ происходит двумя основными путями: непосредственным прямым воздействием на слизистые оболочки внутренних органов и достаточно быстрым проникновением препарата в кровь. Эффект от местного применения алоэ почти безопасен, но все же обращу ваше внимание на ряд противопоказаний и в этой области.

Как правило, алоэ не вызывает аллергических реакций, за исключением единичных случаев у незначительного числа людей. Но существует ряд заболеваний, при которых применение алоэ не рекомендуется или абсолютно противопоказано.

В первую очередь это **маточные кровотечения**, когда нельзя допустить влияния алоэ на кровообращение в малом тазу. Алоэ увеличивает приток крови ко всем органам, причем явление это выражено настолько, что происходит мощный прилив крови к органам малого таза. Во время **менструаций** алоэ также противопоказан, поскольку сопровождающее этот период кровотечение может значительно усилиться. К тому же применяемые внутрь или внутримышечно различные препараты алоэ весьма неблагоприятно влияют на кровообращение во внутренней оболочке матки в период обильных выделений.

Под влиянием кислот, содержащихся в соке или экстракте растения, у женщин часто могут возникать боли в нижних отделах живота, причем достаточно сильные. Гинекологи проводят подчас достаточно углубленные обследования своих пациенток, как правило, заканчивающиеся назначением симптоматического лечения – противовоспалительных средств и анальгетиков, тогда как простое прекращение использования алоэ полностью избавляет женщин от страданий.

Нередко женщины забывают или не считают нужным сообщить врачу, что они каким-либо образом используют алоэ, поскольку им и в голову не приходит связывать свои истинно женские проблемы с таким безобидным растением. Обычно лишь чистая случайность помогает обнаружить связь между приемом алоэ и нарушением менструального цикла. Отказ от продолжения лечения этим препаратом довольно быстро избавляет пациенток от пугающих их поначалу проблем.

Опасно применение алоэ в момент внутренних кровотечений, когда происходит незаметная поначалу кровопотеря (например, желудочные кровотечения, сопровождающиеся

небольшим истечением крови из язвы или полипа). Применение в этот момент алоэ или сабура в качестве слабительного средства может привести к усилению кровотечения, когда их послабляющее действие заставит усилиться все эвакуаторные процессы в желудочно-кишечном тракте. В силу этой же особенности прием алоэ противопоказан во время воспалительных заболеваний органов брюшной полости – при гепатитах в острый период, холецистите, цистите и множестве других нарушений. Действие же алоэ как средства, повышающего аппетит, вызывает повышенное выделение желудочного сока, а вместе с ним и содержащейся в нем соляной кислоты, что, как известно, ведет к прогрессированию язвенной болезни. Могут проявляться и другие побочные действия алоэ – повышенное слюноотделение и даже возможное обострение болевого синдрома, обусловленное вяжущим воздействием растения на слизистую оболочку желудка. Таким образом, гастрит и язва желудка – прямые противопоказания для использования препаратов алоэ в любой стадии болезни и в любом возрасте.

Огромное число людей в мире страдают заболеванием, о котором обычно стыдятся говорить, – это геморрой. Сидячая работа, чрезмерные дозы алкоголя, физическое напряжение, беременность – вот далеко не полный перечень причин его возникновения. В случае необходимости геморрой успешно удаляют хирургическим способом, и человек навсегда избавляется от неприятного заболевания.

В стадии обострения геморроя использование алоэ противопоказано, поскольку оно вызывает обильное кровенаполнение сосудистого русла прямой кишки и, следовательно, может стать причиной геморроидального кровотечения или появления новых варикозных узлов. Многие больные довольно часто совершают ошибку – начинают принимать алоэ или сабур как слабительные средства, что вызывает учащение кровотечений. А побочный эффект сабура – обильный приток крови к органам малого таза, когда происходит выброс крови и перенаполнение ею сосудистого русла брюшной полости и всех внутренних органов, – во внимание не принимаются. Вот яркий пример того, как важно отдавать себе отчет в количестве пользы и вреда, приносимых одновременно. В данной ситуации от алоэ приходится отказаться, поскольку существует огромное количество слабительных средств, не менее эффективных, чем сабур, но не обладающих подобным побочным эффектом.

Отказаться от алоэ желательно и при заболевании холециститом. Воспаление желчного пузыря имеет самые разнообразные причины: это и желчно-каменная болезнь, чаще всего являющаяся виновницей возникновения холецистита, и заболевания желудка и поджелудочной железы. В стадию обострения холецистита безусловно противопоказано применение алоэ, тем более что в лечении почти всегда применяются некоторые препараты, аналогичные по своему действию. Алоэ не способен повлиять на течение острого воспалительного процесса холецистита. Вообще желчный пузырь исключительно чувствителен к различным растительным компонентам, особенно это выражено в острый период заболевания. Алоэ может усугубить воспалительные процессы в желчном пузыре и желчных протоках при употреблении его в спиртосодержащих составах. Однако главная причина – не наличие спирта, а биологическая активность алоэ, вернее, его компонентов при попадании в желудочно-кишечный тракт. Препараты алоэ, обладая послабляющим и стимулирующим аппетит действием, повышают выделение желудочного сока и слизи в кишечнике, что нежелательно при холециститах и других заболеваниях пищеварительного тракта. Многие люди просто любят «лечиться» различными экзотическими методами, абсолютно не думая о возможных последствиях. Заболевания печени и желчного пузыря упоминаются в огромном перечне самых разнообразных рецептов и прописей, встречающихся на страницах народных лечебников, и многие больные начинают пользоваться чуть ли не всеми средствами сразу,

позабыв о простой истине: болезнь поддается излечению только одним, подходящим именно для конкретного человека способом. Только со временем появляются удивление и досада по поводу обострившегося заболевания или его перехода в хроническую форму, хотя среди народных рецептов практически нет «вредных», а «виновато» лишь несоответствие прописи индивидуальным особенностям заболевшего. Следует избегать неконтролируемого приема различных отваров и настоек, за исключением апробированных народных рецептов, взятых из травников и руководств по фитотерапии.

Во время беременности также не стоит применять алоэ. Естественно, это не относится к наружному употреблению растения. Вообще во время беременности противопоказано большинство медикаментозных препаратов, поскольку ранние этапы сопровождаются в организме матери высокой проницаемостью плаценты и возможно повреждающее действие препаратов на плод. Ввиду высокой фармакологической активности алоэ и наличия в его составе веществ, действие которых на формирующийся организм пока полностью не изучено, клиницисты советуют воздерживаться от приема всех лекарств растительного происхождения, кроме валерианы. Применение препаратов, содержащих алоэ, нежелательно при разнообразных острых воспалительных процессах в головном мозге. Алоэ имеет способность к расширению пространств между мозговыми оболочками, что абсолютно недопустимо при наличии инфекционных поражений головного мозга.

Алоэ имеет противопоказания и при лечении детей, когда воздействие мощных биологически активных компонентов может нанести ощутимый вред не до конца сформировавшейся иммунной системе ребенка (когда речь идет о достаточно больших дозировках препарата). Этот аспект алоэ пока еще не исследован до конца, но в детской лечебной практике всегда лучше отдавать предпочтение старым, проверенным методикам, а не экспериментировать на здоровье детей.

Подробнее остановлюсь на использовании алоэ у детей. Детский организм иногда непредсказуемо реагирует на тот или иной медикаментозный препарат, особенно часто парадоксальные реакции возникают на сильнодействующие средства. Следует помнить, что для ребенка считаются сильнодействующими многие лекарства, для взрослого человека ничего особенного не представляющие. Сюда же можно отнести и алоэ, поскольку его активные компоненты способны пагубно повлиять на дальнейшее развитие сердечно-клапанной системы ребенка, привести к необъяснимому на первый взгляд нарушению в иммунной и кроветворной системах. Конечно, возможно и нужно использовать алоэ для местного лечения заболеваний кожи и ее травматических повреждений, поскольку в этой области столетник не проявляет себя как препарат с какими-либо выраженными побочными эффектами.

Иногда офтальмологи отмечали случаи снижения зрения под воздействием интенсивного внутримышечного курса алоэ, проводимого в период восстановительного лечения после ожогов и ранений глаз. Раньше подобные осложнения считались обычными последствиями травмы, но в дальнейшем выяснилось, что без применения алоэ подобные осложнения возникали гораздо реже. То же самое отмечалось и при назначении растения для лечения травматических повреждений нервных стволов – алоэ часто провоцировал приступы каузалгии – сильных, ничем не снимаемых болей по ходу поврежденного нервного ствола, хотя среди показаний по применению алоэ каузалгия и присутствует.

Я рассказала о примерах медицинского парадокса, когда лекарство, воздействуя благотворно, не приводило к облегчению страданий. Многие пациенты жаловались, что инъекции алоэ приводили к долгим и мучительным болям, особенно по ночам. Отказ от препаратов делал болевые приступы более редкими, но многим травматологам было сложно отказаться от их применения, потому что алоэ действительно обладает сильной способностью

помогать восстановлению клеток поврежденных нервных стволов.

Клиническая фармакология давно пришла к выводу, что алоэ – препарат, обладающий самым обширным спектром как показаний, так и противопоказаний. Его разностороннее действие на человеческий организм приводит к тому, что многие начинают пользоваться алоэ как некоей панацеей, способной избавлять от всех без исключения заболеваний.

Во множестве народных рецептов алоэ присутствует как чудодейственный компонент, однако в действительности он станет таким только в случае грамотного и обоснованного применения, иначе препарат может навредить и даже усугубить течение болезни.

За примерами далеко ходить не нужно – это и нанесение алоэ на ожоги в ранних стадиях, в результате чего рана усугубляется, и использование эмульсий и кремов с алоэ при лечении воспалительных заболеваний женских наружных половых органов, и применение столетника в качестве слабительного у больных язвой желудка либо двенадцатиперстной кишки...

Нужно помнить, что видимое облегчение – еще не излечение: возможно, процесс просто на время оказался приглушенным и готов вспыхнуть с новой силой.

Все это в полной мере относится к применению столь разностороннего средства, как алоэ. Всегда полезно проконсультироваться у опытного врача, который снабдит вас всеобъемлющей информацией по применению того или иного лекарственного препарата именно для вас.

### **Каланхоэ**

Как бы ни было замечательно то или иное лекарство, какими бы эффективными ни являлись целебные свойства лекарственных растений, все равно существуют противопоказания либо побочные действия любого растения или препарата.

Поскольку каланхоэ малотоксичен, из побочных действий наблюдается только лишь жжение в ране при наружном применении сока или листьев. Случается, что жжение покажется нестерпимым, в таких случаях можно найти выход из положения, обильно смазав ранку, порез, ожог облепиховым или оливковым маслом или нанеся тонкий слой какого-нибудь жирного косметического крема. По этой же причине не рекомендуется капать в глаза чистый сок каланхоэ при лечении глаукомы (заболевания, при котором резко падает зрение, особенно при больших физических нагрузках). Вызванный соком ожог может навсегда лишить зрения. Поэтому соблюдайте осторожность!

Если вы испытываете склонность к аллергическим реакциям, прежде чем применять каланхоэ в качестве лекарства, следует посоветоваться с врачом. В противном случае действие каланхоэ может привести к высыпанию на коже, появлению аллергических пятен, зуда, высокой температуры и даже небольшого удушья. Поэтому нужно знать свой организм и относиться к нему со вниманием.

Категорически запрещается использовать сабур (в малых дозах в качестве возбудителя аппетита), если у вас обострившаяся язва желудка, поскольку препарат вызывает аппетит за счет увеличения выработки пищеварительных соков и желчи. Это способно привести к прогрессированию язвенной болезни.

Врачи не рекомендуют лечиться домашними лекарствами из каланхоэ беременным женщинам. Знаете, почему? Да потому что им вообще противопоказаны абсолютно все лекарства.

Нельзя применять каланхоэ при лечении людей, страдающих болезнью Уиппла, для которой характерны понос, прогрессирующая слабость, похудание, боли в суставах. Хорошо, что это крайне редкое заболевание, значит, больше людей все-таки смогут использовать препараты каланхоэ на пользу своему здоровью.

Не рекомендуется использовать для лечения тромбозов настойку сока каланхоэ на водке или спирте. Если втираете настойку в кожу, она стимулирует циркуляцию крови, в результате чего тромбы могут оторваться и явиться причиной закупорки сосудов. Исход может стать летальным.

Такое же влияние препаратов из каланхоэ могут испытать на себе люди, больные эмболией, – так называется циркуляция в крови не встречающихся в нормальных условиях частиц, которые также могут явиться причиной закупорки сосудов, если стимулировать их движение в крови или лимфе.

Препараты каланхоэ противопоказаны при лечении декомпенсированного сахарного диабета.

Крайне нежелательно применять препараты каланхоэ при всех видах заболеваний печени. В большей степени это относится к лечению каланхоэ гепатита и цирроза. Его сок расширяет внутречеченочные желчные протоки и отрицательно воздействует на метаболизм (обмен веществ) в печени.

При воспалительных заболеваниях в суставах и при ревматизме также не рекомендуется использовать мазь каланхоэ – она способствует обострению процесса.

Не хочется вводить в заблуждение больных, у которых присутствуют различного рода злокачественные опухоли. Каланхоэ в данном случае не поможет, сколько бы препаратов вы ни извели. Вы просто окажете услугу опухоли и предоставите ей шанс увеличиться. Так что не теряйте напрасно время.

Если гипертоники могут применять препараты каланхоэ с целью понижения давления, то гипотоникам не следует этого делать, понятно почему.

Противопоказано применение каланхоэ в период приживания трансплантированных органов. Хотя вы все равно будете находиться в больнице под надзором врачей в этот момент и будете лишены возможности проявить себя в качестве лекаря, но знания никому не повредят.

Поэтому знайте себе на здоровье, что ни в коем случае не следует применять препараты из каланхоэ при гломерулонефритах – чревато непредсказуемыми последствиями.

### **Синий йод**

Чудодейственные силы самой природы заключены в синем йоде. Он обладает мощным антимикробным, антивирусным и антигрибковым действием, лучше любого лекарства борется он с вредоносными микробами, при этом не вызывает отравления и может применяться в любых дозах. Он эффективно и безопасно обеспечивает организм необходимым количеством йода, обладает способностью восстанавливать ткани. С помощью этого прекрасного профилактического средства можно предупредить атеросклероз и зуб, укрепить силы организма, повысить его сопротивляемость инфекциям. Синий йод очень устойчив и может храниться в закрытом сосуде при комнатной температуре в течение многих месяцев, не теряя своих лечебных качеств. Синий йод безвреден и нетоксичен, но помните, что принимать его нужно дозированно.

Например, для профилактики заболеваний щитовидной железы и повышения тонуса рекомендуют применять синий йод по 1 ч. л. 1 раз в сутки 2 раза в неделю (по вторникам и пятницам) до еды, запивая любым соком, чаем или водой. Этого количества вполне достаточно в случае, если у вас нет и намека на увеличение щитовидной железы. При заболевании щитовидной железы лучше посоветоваться с лечащим врачом.

Указанный курс лечения поможет и в борьбе с хронической усталостью: он занимает не больше месяца и проводится, как правило, осенью и весной. Во время эпидемии гриппа можно



помочь организму повысить иммунитет, принимая синий йод 3 раза в неделю.

## Заключение

Итак, уважаемые читатели, закончилась еще одна наша с вами встреча на страницах моей новой книги. Книга призвана помочь вам всегда оставаться бодрым и здоровыми. Надеюсь, что советы и рецепты, приведенный в ней, помогут вам и вашим близким.

Напомню, что каланхоэ поможет вам в лечении ожогов, ран, порезов, воспалении глаз, различных простудных заболеваниях, заболеваниях полости рта; алоэ – прекрасный помощник в лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта, туберкулеза, бронхитов, заболеваний и повреждений кожи, сердечно-сосудистых заболеваний; синий йод применяется для профилактики и лечения туберкулеза, глазных заболеваний, заболеваний кожи, желудочно-кишечного тракта и пр. Кроме того, они незаменимы в косметологии, используются для ухода за кожей лица, шей, рук, ног, помогают волосам сохранить естественный здоровый блеск и вернуть шелковистость.

Удачи вам и счастья, будьте здоровы!