

Людмила Михайлова
Энциклопедия народной медицины. Золотая коллекция
народных рецептов



«Энциклопедия народной медицины. Золотая коллекция народных рецептов»:
Центрполиграф; М.; 2009
ISBN 978-5-9524-441

Аннотация

В этой книге вы найдете подробный перечень народных рецептов и лекарственных средств, приготовление которых легко освоить в домашних условиях. Травяные сборы, настои, отвары, соки, сиропы, мази, масла – вы узнаете все об их целебных качествах и особенностях хранения, убедитесь в том, что при правильном применении они безопасны для организма и не вызывают побочных эффектов.

С их помощью вы легко сможете избавиться от всех болезней, от ангины до хронической усталости. Кроме того, в энциклопедию вошел раздел об оздоровительном эффекте русской бани, чая и массажа...

Людмила Михайлова **Энциклопедия народной медицины. Золотая коллекция** **народных рецептов**

От составителя

Природа – это среда обитания человека. Человек неотделим от природы, как и она от человека. Жизнь человека теснейшим образом связана с растительным и животным миром. Время идет, и человек все больше убеждается, что в самой природе находится решение многих вопросов, связанных не только с возникновением отдельных заболеваний, но и с избавлением от них. Широко применяемые человечеством растительные и животные лекарственные препараты – убедительное доказательство того, что в природе надо искать возможности избавления от недугов. Наблюдая за животным миром, первобытные люди научились отбирать не только наиболее вкусные и питательные растения, но и отмечали среди них те, которые помогали избавиться от той или иной хвори. Великий Гиппократ говорил: «Медицина есть искусство подражать природе». Веками лекарственные растения, плодовые и овощные культуры использовались в практической медицине всех стран. Любая пища – лекарство. Благодаря накопленному тысячелетиями опыту человечество отбросило все сомнительное, вредное, ненужное и сохранило в своей жизни все необходимое и полезное. Жизнь человека тесно связана с окружающей средой, и в самых критических ситуациях он ищет помощи от природы. Если у нас заболела голова или горло, мучает приступ кашля, поднялась температура, нелады с кишечником, мы в первую очередь прибегаем к дарам природы. Пьем чай с лимоном при температуре, чай с малиной при простуде, жуем заварку черного чая, завариваем кору граната при поносе. Все эти легкие средства помогают иногда временно, так как зачастую это признаки серьезного заболевания. Но в наступивший период облегчения мы можем спокойно обратиться к врачу. Там, где защитные силы организма способны сами справиться с начинающимся недугом, полезными могут оказаться растения, обладающие потогонным, жаропонижающим, тонизирующим, отхаркивающим, мочегонным, сокогонным или антитоксическим действиями. Например, перед сном вам пришлось поесть тяжелую пищу (сырокопченую колбасу, жареное мясо и т. д.). А утром – чувство тяжести или боль в области желудка, отсутствие аппетита. В таких случаях достаточно перед завтраком выпить чай, заваренный семенами укропа, или зеленый чай с укропом. Снять состояние слабости и общего недомогания (усталость, расстройство желудка, горло саднит, лихорадит) иногда помогает травяной чай или крепко заваренный черный чай с фруктовым соком, сиропом, вареньем из садовых и дикорастущих плодов и ягод. При плохом самочувствии, когда причина неясна, помогает лимон с медом. Древняя традиционная медицина основывалась на главном принципе – ближе к природе! Древние медики в качестве лекарственных средств широко использовали лечебные свойства фруктов, овощей, растений.

В излишестве все бывает вредно. Любые фрукты, овощи, зелень в большом количестве

могут оказать отрицательное влияние на организм человека. Необходимо помнить, что имеет значение не только доза продукта, но и время приема. Например, употребление большого количества груш, яблок, абрикосов, винограда, огурцов до еды у многих людей вызывает расстройство желудка. Груша и дыня считаются тяжелой пищей, и смешивать их с другой едой не следует. Кушать их лучше отдельно и не натощак. А яблоко полезно съесть натощак и на ночь. Даже здорового человека может замучить тяжелая кишечная колика после приема большого количества фруктов и овощей. Чрезмерное употребление граната, хурмы, ягод черники может привести к запорам. Если перед сном употребить большое количество крепко заваренного чая или кофе, а также лука и чеснока, заснуть будет очень сложно. Каждый должен знать, какие фрукты и овощи, и в каком количестве хорошо усваивает его организм, какие продукты его организм не переносит. Соблюдение этих простых правил сохранит вам здоровье и подарит долголетие. Вы должны досконально изучить свое здоровье, знать свои болезни и помнить о них при употреблении растительной и животной пищи. Есть болезни, при которых показаны одни лекарственные средства и абсолютно противопоказаны другие. Например, больным гиперацидным гастритом противопоказаны лимоны, душица, перец, тмин, то есть то, что полезно при гипацидном гастрите. Больным геморроем, а также при острых и хронических гепатитах противопоказаны черный и красный перец, горький лук, чеснок и горчица. гипотоникам нельзя принимать кориандр, укроп (особенно его семена), высшие сорта зеленого чая. Людям, перенесшим инфаркт, а также при тромбозах и тромбозах противопоказаны райхон (базилик обыкновенный), кориандр (кинза), дудник, так как они повышают свертываемость крови.

Опыт применения растений в качестве целебных средств накапливался веками и привел к зарождению народной медицины. В ней имеется много полезных и рациональных способов лечения не только растениями. Использование пчелиного яда для лечения различных заболеваний насчитывает тысячелетия. Апитерапию использовали для уменьшения болей и воспалительных явлений в суставах и мышцах, при невралгии, ишиасе, бронхиальной астме, гипертонической болезни, при вялозаживающих ранах и язвах, тромбозах и т. д. Мед обладает отхаркивающим и болеутоляющим действием. Если запивать мед теплой водой, он улучшит сон, снизит кислотность желудочного сока, холодной – усилит секрецию и моторику желудка, горячей – потогонное средство. Медом в смеси с пищевыми продуктами и лекарственными травами лечат язвенную болезнь желудка, гипертоническую болезнь, ишемическую болезнь сердца, заболевания печени и почек, простудные заболевания и т. д. Прополис регенерирует ткани, влияет на иммунологические процессы, обладает противовоспалительным действием. Его применяют при ожогах, остеохондрозе, отитах, кожных заболеваниях и т. д. Цветочная пыльца применялась у больных гастритами, колитами, гепатитами, хроническими нефритами и ишемической болезнью сердца. Маточное молочко стимулирует двигательную активность, предотвращает старение организма, понижает артериальное давление, уровень сахара в крови, холестерина и т. д. Пчелиным воском лечат больные суставы, парадонтоз. Издавна в народной медицине применялся муравьиный спирт для лечения суставов и невралгий. Он обладает болеутоляющим и противовоспалительным свойством, снижает артериальное давление. Из порошка крупных черных муравьев-древоточцев делали мазь на рыбьем жире для растирания болезненных участков тела.

Медицинские пиявки уже три тысячелетия широко применяются в медицинской практике для кровопускания при заболеваниях сосудов, тромбозах, гипертонической болезни, для восстановления кровообращения после хирургического вмешательства, при пластических операциях, а также в случае приживления утраченных органов. В народе широко использовались продукты жизнедеятельности животных. Например, желчь всевозможных животных. Компрессами из желчи лечат острые и хронические заболевания суставов, радикулиты как обезболивающее, противовоспалительное и рассасывающее средство. Применение мочи с лечебной целью известно с глубокой древности в народной медицине и ветеринарии у многих народов. Моча использовалась как средство для лечения

ранений, экзем, ожогов, рожи, алкоголизма и других заболеваний. Жир медведей и сусликов, добытых осенью, оказывает заживляющий эффект при смазывании ран. Барсучий жир применяли внутрь с горячим молоком при воспалении легких, астме, туберкулезе; наружно использовали в виде растирания и компрессов при простуде и ревматизме. Он использовался как ранозаживляющее средство. При легочных заболеваниях применяли также медвежий, собачий и волчий жир. Раны и глубокие порезы в народе лечили мазью, приготовленной путем варки смолы ели в медвежьем жире. В народной медицине стран Восточной Азии неокостеневшие рога (панты) пятнистого оленя используются более двух тысяч лет. Как в чистом виде, так и в сочетании с другими лечебными средствами их широко применяли при анемии, истощении, общем ослаблении организма после инфекционных заболеваний, недостаточности сердечно-сосудистой системы, медленном заживлении ран, для восстановления функции половых органов.

Мумие как лекарственное средство известно в восточной медицине более трех тысяч лет. Мумие – прекрасный бальзам при заболеваниях кровеносной системы, мигрени, параличе лицевого нерва, заболеваниях сердечно-сосудистой системы, желудочно-кишечного тракта, переломах и других болезнях.

Человечество лечит себя на протяжении почти пяти тысяч лет голодом. Этот метод лечения считают «королевским» путем исцеления от различных телесных и душевных переживаний. К лечению голодом прибегали многие мыслители древности, философы, простолюдины и служители церкви. Известно, что в период постов, обусловленных культом различных религий, многие больные избавлялись от своих недугов. Во время голода из организма с водой уходят яды, шлаки и лишние соли. Очищаются не только печень, почки, но и суставы. Временное воздержание от пищи вызывает повышение жизненного тонуса, улучшение общего самочувствия, обострение памяти, внимания и зрения, нормализацию кровяного давления, урежение пульса, снятие боли, гипоксии и аритмии, улучшение половой деятельности.

Человечество научилось лечить себя и металлами, например, золотом и серебром. Золото действительно считается накопителем и проводником солнечной энергии и его воздействие на человека целебно. Люди научились золотыми аппликациями и препаратами с использованием «золотой» воды лечить недуги. Антисептические способности серебра были замечены людьми сразу же при его открытии. Не зря серебряная посуда использовалась в любом, даже небогатом, доме.

Дорогие читатели, помните, что применение любых методик лечения должно сопровождаться советом доктора. Лишь умело сочетая средства народной и научной медицины, можно добиться наибольшего эффекта в лечении и оздоровлении человека.

Методы приготовления лекарственных средств

При приготовлении натуральных лекарств в домашних условиях важно сознание того, что это сделано своими руками, из своего сырья, а значит человек уверен в его содержании и лечебном действии. Препараты, выделенные из животного и растительного сырья, называются галеновыми как дань уважения великому галену (131–201 гг. н. э.). Это он привел в систему громадный материал о ядах, противоядиях, отдельных лекарствах, их действии на человека. Практически эта методика получения лекарств осталась неизменной до наших дней.

Галеновые препараты прошли сложный путь развития. К первым препаратам относятся вытяжки из сырья растительного и животного происхождения, получаемые с помощью вина, масел, жиров. После того как были выявлены консервирующие свойства меда и уксуса, стали получать лекарственные меды и лекарственные уксусы. При перегонке эфирномасличных растений начали производить ароматные воды, а из соков растений – эссенции. Это были первые водные экстракты. Ароматные спирты и ароматные эссенции – настойки душистых растений на спирту. Так появились новогаленовые препараты.

Собранный, высушенный или свежий исходный материал, из которого будет изготовлено лекарство, называется сырьем, а входящие в его состав компоненты – ингредиентами. Производство из сырья готового продукта – лекарства включает несколько технологических процессов. Из собранного материала приготавливаются настои, отвары, настойки, масла, сиропы, мази.

Сборы лекарственных

Сбор представляет собой смесь изрезанных или истолченных в крупный порошок частей лекарственных растений. Иногда в такие смеси добавляют эфирные масла или соли. Сборы – наиболее простая форма использования лекарственных растений и применяется для приготовления в домашних условиях различных настоев и отваров, полосканий, припарок, ванн. Это недозированная лекарственная форма. Обычно количество сырья отмеривается столовой ложкой. В связи с этим в состав сборов никогда не должны вводиться ядовитые и сильнодействующие лекарственные растения, если они используются без согласования с врачом.

РЕЦЕПТ

Сбор противоастматический. Лист белены – 1 г, лист красавки – 2 г, лист дурмана – 6 г, натрия нитрата (селитра) – 1 г.

Крупно измельченные листья, просеянные через сито с диаметром отверстий 3 мм, смешивают. К смеси прибавляют раствор 1 г нитрата натрия в 12 мл воды, размешивают до однородного увлажнения всей массы и сушат при перемешивании при температуре не выше 60 °С. Получается порошок буровато-зеленого цвета, своеобразного запаха. Зажженный, он медленно и равномерно тлеет до озоления. Сбор сильно ядовит. Применяют только по назначению врача как противоболевое и противоспазматическое средство в виде порошка, сигарет, масляного экстракта. Иногда с целью предотвращения токсического действия сбор разбавляют листьями крапивы.

В сборы части растений вводят: 1) в целом виде – мелкие листки и цветочные корзинки (ромашка, бузина, тысячелистник и т. п.), иногда семена и ягоды; 2) в изрезанном или раздробленном виде – корни, корневища, кора, трава, крупные листья, некоторые цветы (липовый цвет); 3) в истолченном или крупно-измельченном виде – плоды, семена, мелкие и хрупкие листья (толокнянки). Сырье, входящее в состав сбора, измельчают по отдельности, после чего осторожно и тщательно смешивают для получения равномерной смеси.

Если в состав сбора входят эфирные масла, то их вводят в спиртовой раствор путем опрыскивания полученной смеси; если соли, то их растворяют в минимальном количестве воды и также опрыскиванием вводят в сбор. После этого увлажненный сбор необходимо подсушить.

Настои и отвары

Настои и отвары представляют собой водные вытяжки из лекарственного растительного сырья, приготавливаются при нагревании и различаются между собой только по срокам термической обработки.

Измельченное лекарственное растительное сырье помещают в фарфоровую, эмалированную или из нержавеющей стали посуду. Обливают водой комнатной температуры, закрывают крышкой и нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании: отвары – в течение 30 минут, настои – 15 минут. После этого сосуд снимают с водяной бани и охлаждают при комнатной температуре: отвары – 10 минут, настои – не меньше 45 минут. Далее те и другие процеживают, отжимая остаток сырья, и добавляют воду до предписанного объема вытяжки.

Следует отметить, что короткого времени настаивания на водяной бане недостаточно для полного экстрагирования веществ. Поэтому последующее охлаждение необходимо для полноты извлечения. Однако отвары процеживают горячими, так как после охлаждения они быстро мутнеют.

Настои и отвары могут быть основой, в которую добавляют разнообразные лекарственные средства, такие смеси можно назвать микстурами. При их приготовлении важно учитывать совместимость добавляемых лекарственных средств с веществами, извлеченными из растительного сырья. Все настои и отвары употребляют свежеприготовленными. Признаками порчи водных извлечений являются изменение цвета, муть, образование пленки, появление осадка и необычного, чаще кислого, запаха.

Отвары хороши тем, что, кроме простоты приготовления, они медленно всасываются организмом и действуют более продолжительно. Однако они содержат слишком много посторонних веществ, ослабляющих влияние действующих. В этом отношении настои предпочтительнее, так как, являясь более чистыми, хорошо всасываются и оказывают быстрое действие.

Настойки

Настойки – это спиртовые, спирто-водные и спирто-эфирные извлечения действующих веществ из растительного сырья, которые получают без нагревания и без удаления экстрагента. В основном это темноокрашенные жидкости.

Для приготовления настоек в домашних условиях используется основной способ – настаивание, или мацерация. Измельченное сырье с рассчитанным количеством экстрагента помещают в закрывающийся сосуд и настаивают при комнатной температуре 7 суток, периодически взбалтывая или перемешивая. После настаивания вытяжку сливают, остаток отжимают, промывают его небольшим количеством экстрагента, снова отжимают. Отжатую вытяжку прибавляют к слитой вытяжке, после чего объединенную вытяжку доводят экстрагентом до требуемого объема. Настойки из свежего сырья получают методом настаивания. Обычно из 1 части несильнодействующего сырья получают 5 частей настойки, а из 1 части сильнодействующего – 10 частей. Измельченное сырье заливают крепким спиртом (90°), настаивают 14 суток, извлечение отделяют, сырье отжимают. Настойку отстаивают 7 суток при температуре не выше 8 °С и фильтруют.

РЕЦЕПТ

Настойка эфирно-валерьяна я. Берут 100 весовых частей крупного порошка валерианы, обливают 500 объемными частями 90 %-го спирта и настаивают 4 суток при частом взбалтывании. Затем добавляют 300 объемных частей эфира и продолжают настаивать еще 3 суток. Настойку без выжимания остатка тщательно сливают, отстаивают и быстро фильтруют через прикрытый фильтр. Эфирно-валериановая настойка – успокаивающее (седативное) средство. Желтовато-буроватая жидкость с характерным ароматным запахом. Сначала жгучего, затем сладковатого, горьковато-пряного вкуса. Содержание спирта не менее 50 %. Под влиянием солнечного света темнеет.

Настаивание можно проводить в любых сосудах, от широкогорлых бутылей до специальных баков из алюминия, нержавеющей стали, вылуженного железа, деревянных бочек. Основная трудность операции извлечения – необходимость перемешивания набухшей растительной массы.

Полученные мацерацией настойки представляют собой мутные жидкости с большим или меньшим количеством взвешенных частиц. Для последующего осветления их необходимо вначале отстаивать несколько дней при температуре не выше 8 °С (в холодильнике). После отстаивания осадок отделяют фильтрованием или

центрифугированием.

Все настойки, кроме некоторых (эфирно-валериановая и др.), приготавливаются на спирте. При этом качество настоек определяется концентрацией применяемого при экстрагировании спирта. Для выбора крепости спирта должны учитываться растворимость действующих веществ, количество и характер сопутствующих веществ. Например, действующее вещество хорошо и быстро извлекается 40 %-ным спиртом. Но при этой концентрации спирта в вытяжку переходит очень много сопутствующих балластных веществ, которые будут обуславливать нестойкость препарата при хранении и дезактивацию действующих веществ. Видимо, в этом случае при удобстве использования 40 %-го спирта целесообразно использовать спирт более высокой концентрации. Чаще всего используется концентрация спирта 70 %.

Настойки должны сохраняться в хорошо закупоренных бутылках или пузырьках при комнатной температуре в защищенном от света месте. На свету многие настойки меняют цвет – светлеют. С течением времени, в них появляются осадки – настойки «стареют».

Препараты из свежих растений

Вышеописанные препараты обычно получают из высушенного растительного сырья. Однако действующие вещества многих растений во время сушки и последующего хранения изменяются (ферментативные процессы, испарение, кислород воздуха и др.) и теряют свою активность. В ряде случаев препараты свежих растений обладают большей активностью, чем соответствующие из высушенного сырья. Настойка из свежих корней валерианы в 2–3 раза активнее настойки, полученной из высушенных корней. Фитонцидная активность наблюдается обычно лишь в препаратах из свежих растений.

Свежесобранное сырье отмывают от пыли и загрязнений, проветривают на воздухе и измельчают. Необходимо очень тонко измельчить сырье, чтобы разрушить оболочки клеток. Свежее сырье содержит большое количество воды (50–80 %), поэтому измельчается трудно. В ход идут приборы типа мясорубок, где растительный материал сначала раздавливается, а затем истирается.

РЕЦЕПТ

Аллилчеп – экстракт из репчатого или зеленого лука. Применяют внутрь при атонии кишечника, атеросклерозе.

Луковицы репчатого лука очищают от наружных пленок и измельчают на мясорубке. Кашицеобразную массу заливают 70 %-ным спиртом в соотношении 1:1,5 и настаивают при комнатной температуре 7 суток. Извлечение сливают в отстойник. Сырье вновь заливают спиртом, но уже 60 %-ным в соотношении 1:1 и настаивают 24 часа. После этого извлечение присоединяют к первому сливу. Оставшееся сырье прессуют и отжим присоединяют к извлечениям. К полученному экстракту для осветления добавляют активированный уголь из расчета 0,3 г на 1 л и фильтруют. Аллилчеп – прозрачная жидкость желтого или зеленого цвета. Хранят в прохладном месте. Применяют по 15–20 капель.

Соки

Другой разновидностью извлечений из свежих растений являются соки, которые, в свою очередь, можно приготовить негущеными и гущеными. Их можно получать из таких лекарственных растений, как ландыш, наперстянка, красавка, валериана, хвощ, крапива, чистотел, черемица, мать-и-мачеха и др.

Свежесобранное растительное сырье измельчают и полученную кашицу прессуют. Количество полученного сока зависит от характера взятого сырья. Если сырье бедно соком,

до прессования его замачивают в спирте. К каждому 85 частям выжатого сока прибавляют 15 частей 95 %-го спирта (в спирт рекомендуется добавить 0,3 % хлорбутанолгидрата для стабилизации при хранении сока) и с целью быстрого нагревания смесь ставят в воду, предварительно нагретую до 85–88 °С. После того как температура сока достигнет 77–78 °С, нагревание продолжают еще 30 минут. Затем для быстрого охлаждения нагретую смесь ставят в проточную воду. Целью быстрого нагревания и быстрого охлаждения является инактивация ферментов и осаждение белковых веществ. Выпавший хлопьевидный осадок лучше всего отделяется центрифугированием. Получается чистый прозрачный, сок, который хорошо хранится за счет консервантов – хлорбутанолгидрата и спирта.

Сиропы

Сиропы – препараты, представляющие собой концентрированные растворы сахара в воде и перебродивших ягодных соках, а также смеси их с растворами лекарственных веществ, настойками и экстрактами. Это густые, вследствие высокого содержания сахара (до 64 %), прозрачные жидкости с запахом и вкусом веществ, входящих в их состав. Основное назначение сиропа – сохранение действующих компонентов в течение длительного времени за счет высокой концентрации сахара и окрашивание неприятного вкуса лекарств. Последнее особенно ценно при назначении лекарств детям.

РЕЦЕПТ

Сок алоэ применяют наружно при лечении гнойных ран, ожогов и воспалительных заболеваний кожи; внутрь – при гастритах, запорах. Измельчают листья алоэ древовидного. Из полученной кашицы отжимают сок, нагревают его при температуре 100 °С и выдерживают в течение 5–10 мин., охлаждают, добавляют 96 %-ный спирт до концентрации 20 % и оставляют в прохладном месте на 14 суток. После отстаивания сок отделяют от осадка, фильтруют, добавляют 0,5 % хлорбутанолгидрата. Препарат содержит набор биогенных стимуляторов.

Для приготовления сиропа применяется сахар высшей очистки – сахар-рафинад, который содержит 99,9 % сахарозы в пересчете на сухое вещество и воды – не более 0,4 %.

Сахарные и фруктово-ягодные сиропы применяются исключительно как средства, исправляющие вкус, они не являются сами по себе лекарственными средствами, не входят как компоненты в лекарства.

Сахарный сироп. Для приготовления сиропа в эмалированную или меднолуженную посуду наливают воду из расчета 0,36 л на 0,64 кг сахара. Воду нагревают до 60–70 °С и при непрерывном помешивании всыпают частями рассчитанное количество сахара. После полного растворения сахара сиропу дают 2 раза вскипеть. Образующуюся пену (белковые и слизистые вещества) снимают шумовкой. Варка сиропа должна быть непродолжительной (нагревание до растворения сахара – 35–40 минут и 2-кратное кипение – 20–25 минут), иначе он пожелтеет вследствие частичного разложения сахара. Признак готовности – прекращение образования пены на его поверхности. готовый сироп в горячем состоянии процеживают через металлическое сито. Получается густоватая прозрачная бесцветная жидкость без запаха, чисто сладкого вкуса.

Мази

Мази – это готовые лекарственные формы для наружного применения, которые представляют собой вязкие жидкости, способные образовывать на коже или другой поверхности ровную несползающую пленку. При комнатной температуре мази сохраняют форму и теряют ее при повышении температуры, превращаясь в густые жидкости.

Мази применяются: 1) с целью нанесения на кожу или слизистые для изоляции покрытого участка от вредных растворителей, пыли;

2) для нанесения лекарственных веществ на раны, при ожогах, опрелостях, отморожениях;

3) для нанесения на кожу с целью ее лечения;

4) для проникновения лекарственных веществ через кожу.

Мазь состоит из лекарственного (действующего) вещества и основы. Лекарственные вещества обладают разной растворимостью. Одни из них хорошо растворяются в жирах, другие, наоборот, в них не растворяются, но хорошо растворяются в воде, спирте и т. д. Поэтому в зависимости от растворимости веществ следует подбирать и мазевую основу.

Кроме хорошей способности растворять действующие вещества, мазевая основа должна удовлетворять следующим требованиям: 1) обладать мажущей способностью; 2) не реагировать химически с вводимыми веществами; 3) быть индифферентной в фармакологическом отношении или обладать лечебными свойствами; 4) хорошо всасываться кожей; 5) легко смываться. Различают две группы основ: гидрофобные и гидрофильные, то есть водонерастворимые и водорастворимые.

РЕЦЕПТ

Крахмально-глицериновая основа.

К 7 г крахмала (пшеничного) прибавляют равное количество воды, размешивают, прибавляют 93 г глицерина. Полученную смесь при помешивании осторожно нагревают на водяной бане до получения однородной просвечивающей массы, весом 100 г.

При остывании образуется полупрозрачный студень беловатого цвета мягкой консистенции. Основа легко намазывается и характеризуется медленным всасыванием. Устойчива в отношении загнивания.

Из гидрофобных распространены в основном липофильные (жирорастворимые) основы: жиры и воски. Чаще всего применяются: из мягких жиров – свиной жир, из плотных – бычий жир, из жидких – растительные масла. Все жиры нерастворимы в воде, мало растворимы в спирте.

Свиной жир хорошо покрывает кожу (легко намазывается), не раздражает ее, хорошо всасывается и воспринимает большинство лекарственных средств, легко смывается мыльной водой.

Гусиный жир является еще более мягкой основой, чем свиной. Он особенно пригоден для приготовления мазей, применяемых при отморожениях.

Бычий (говяжий) жир уступает свиному, так как плавится при более высокой температуре и в связи с этим плохо покрывает кожу. В основном прибавляется к свиному жиру для придания мази большей твердости.

Бараний жир близок к обычному.

Растительные масла (подсолнечное, персиковое и др.) как основы самостоятельно применяются редко и идут обычно как добавки к бычьему салу и свиному жиру – они мягкие.

Общим недостатком жиров как основ является их легкая прогоркаемость на воздухе. Прогорклые жиры раздражают кожу, вступают в химические реакции с находящимися в них действующими веществами – инактивируют их.

Пчелиный воск как мазевая основа несколько более стоек к старению. Чаще применяется не самостоятельно, а в смеси с другими основами: улучшает впитываемость водных жидкостей и повышает вязкость мази.

Из других непрогоркаемых основ лучшими считаются углеводородные основы, полученные переработкой нефти – вазелин, парафин.

Вазелин не реагирует с действующими веществами мази, однако почти не всасывается кожей, поэтому служит хорошей основой для покровных, поверхностно действующих и защитных мазей.

Парафин, как и *воск*, применяется в качестве добавки к основам для увеличения их

плотности и повышения температуры плавления, что особенно важно в жарком климате.

Гидрофильные (водорастворимые) мазевые основы не оставляют жирного следа. После нанесения их на кожу образующиеся пленки подсыхают. Они упруги, поэтому удерживаются на коже более долго. По структуре это студни.

Технология приготовления мазей следующая. Мази получают путем сплавления составных частей. В первую очередь расплавляют более тугоплавкие, а потом последовательно прибавляют легкоплавкие компоненты. Сплавление проводят на водяной бане в эмалированной чашке. Жидкие компоненты добавляют в последнюю очередь. Доведение мази до однородной массы осуществляют путем перемешивания расплава до полного его охлаждения. Действующие (лекарственные) вещества вводят в подготовленную основу в твердом или жидком виде. В том и другом случае вещества сначала смешивают с небольшим количеством готовой основы и эту смесь добавляют при постоянном помешивании в основной расплав. Помешивание не прекращают до полного охлаждения мази. После этого ее можно фасовать в банки с навинчивающимися крышками с подкладкой в виде кружка из кальки, воцеловой бумаги и др. Все мази хранят в прохладном, защищенном от света месте.

Мазь из календулы для наружного применения, готовят путем смешивания свежего сока календулы 1:10 и ланолина или свиного сала.

Медицинские масла

Медицинские масла, или масляные экстракты, – это извлечения из лекарственного сырья действующих веществ, приготовленные с использованием растительных или минеральных масел. Дело в том, что эти вещества, в основном алкалоиды и другие жирорастворимые вещества, легче переходят именно в эти растворители. Медицинские масла получают из алкалоидоносных (белена, красавка, дурман, болиголов), эфирномасличных (полынь, ромашка аптечная, донник, тополевы почки) и некоторых других растений (грецкий орех, зверобой и др.). Для этого мелко измельченное сырье настаивают на растительном масле, нагретом до 60–70 °С. Предварительно сырье может замачиваться спиртом или спиртом с аммиаком.

РЕЦЕПТ

Беленное масло применяется наружно для растирания при невралгиях, ревматизме. Экстракт готовится из листьев белены. В качестве экстрагента применяют подсолнечное масло. На 100 частей листьев белены берут 1000 частей масла. В эмалированную посуду помещают крупно измельченные листья белены, которые смачивают смесью, состоящей из 75 частей 95 % раствора аммиака (нашатырный спирт). Массу перемешивают и оставляют в плотно закрытой крышкой посуде на 12 часов при комнатной температуре. Это необходимо для того, чтобы алкалоиды, содержащиеся в растении в виде солей, почти нерастворимых в жирных маслах, перешли в свободные основания, хорошо растворимые в жирных маслах. После настаивания сырье переносят в варочную посуду, заливают подсолнечным маслом и добавляют 50 частей безводного сульфата натрия. Смесью нагревают до 50–60 °С и при этой температуре, помешивая, держат до полного улетучивания спирта и аммиака. При полном удалении спирта и воды растираемые листья хрустят между пальцами. Безводный натрий сульфат способствует более быстрому обезвоживанию масляной вытяжки, которая при этом становится прозрачной. После охлаждения масляный экстракт сливают в чистую емкость, процеживая его через двойной слой марли, остаток отжимают и вытяжки объединяют. После этого вытяжка отстаивается 2 суток, далее вновь фильтруется в стеклянную посуду для хранения.

Облепиховое масло содержит смесь каротинов, токоферолы, жирные кислоты.

Применяют наружно при ожогах, пролежнях, лучевых поражениях кожи и т. д.; внутрь назначается при язвенной болезни желудка, двенадцатиперстной кишки. Получают из плодовой мякоти или семян облепихи. Обычно берут сухой жом плодов облепихи после отделения от них сока. Кожуру плодов вместе с семенами измельчают в порошок в кофемолке. Порошок заливают растительным маслом, лучше оливковым, в соотношении 1:2, подогретым до 60 °С. Настаивают 1 сутки, желательно в термостате, при указанной температуре. Затем жидкость сливают через марлю в посуду для использования и хранения.

РЕЦЕПТ

Масляный экстракт зверобоя. Кроме травы зверобоя, используемой обычно в виде отвара как вяжущее и антисептическое средство, для наружного применения при заживлении ран используют его масляный экстракт. Экстракт получают путем смешивания измельченной травы зверобоя с 10-кратным количеством растительного или минерального масла и нагревания в течение 3 часов на кипящей водяной бане. После этого масло сливают и траву отжимают. Полученную масляную вытяжку фильтруют и используют для приготовления мазей на разных основах (парафин, воск и т. д.). Лечебный эффект зверобойного масла связан, видимо, с фитонцидным действием алкалоидов и флаваноидов, эфирного масла и смолистых веществ. Зверобойное масло готовилось на кунжутном масле с предварительным настаиванием на спирте в течение 12 часов и применялось для перевязки ран и втираний при ревматических заболеваниях суставов.

Прополисное масло можно приготовить на сливочном масле. Нужно предварительно измельчить 150 г прополиса. Затем положить в глубокую посуду 1 кг сливочного масла и на слабом огне растопить его; довести масло до кипения, снять с плиты и положить в масло измельченный прополис; через каждые 4–5 минут помешивать масло. Дать отстояться полчаса; активные вещества прополиса осядут в экстрагированном состоянии, а воск осядет на дно. Верхние слои масла аккуратно снимаются ложкой; нижний слой, содержащий воск, выбрасывается. Можно поступить иначе: еще когда масло находится в горячем состоянии, профильтровать его через один слой марли. Так готовится прополисная мазь для внутреннего применения. В зависимости от количества прополиса и масла готовятся 10 %, 15 %, 20 %, 30 % и 40 %-ные мази. Хранить прополисную мазь можно в холодильнике в течение довольно продолжительного времени.

Эвкалиптовое масло можно приготовить следующим образом: 2 ст. л. сухих измельченных листьев эвкалипта залить 200 мл растительного масла, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 4–5 часов, профильтровать через марлю.

Способы приготовления некоторых основ

Яблочный уксус

Яблоки натереть на крупной терке, долить теплую кипяченую воду из расчета 0,5 л воды на 0,4 кг яблочной кашицы. На каждый литр воды добавить по 100 г сахара или меда, по 10 г хлебных дрожжей и 20 г сухого черного хлеба. Стекланную банку со смесью держать открытой в темном месте при температуре 20–30 °С в течение 10 дней, перемешивая 2–3 раза в день деревянной ложкой. Затем яблочную кашу переложить в марлевый мешочек и отжать. Получившийся сок снова процедить через марлю, определить его объем и перелить в сосуд с широким горлом. К каждому литру сока можно прибавить по 50–100 г сахара или меда, размешав их до полного растворения. После этого банку закрыть марлей, завязать и хранить в тепле для продолжения процесса брожения. После окончания брожения (через 40–

60 дней) получившийся яблочный уксус перелить шлангом в бутылки, фильтруя его при помощи лейки с марлей. Бутылки плотно закупорить пробками и хранить в прохладном месте. Пить по 2 столовые ложки яблочного уксуса на 1 стакан воды, добавив 2 чайные ложки меда, 1 каплю люголя, как общеукрепляющее средство, для предупреждения болезней.

Уникальный набор компонентов яблочного уксуса обусловил его необыкновенные свойства. Он содержит 20 важнейших минеральных веществ и микроэлементов: калий, кальций, натрий, магний, медь, железо, фосфор, кремний, фтор, хлор, серу, витамины С, Е, А, В1, В2, В6, бета-каротин, рутин. Кроме того, уксусную, молочную, лимонную и пропионовую кислоты, целый ряд ферментов и аминокислот; ценные балластные вещества. Секрет лечебных свойств яблочного уксуса до конца не разгадан.

Употребление 1–2 чайные ложки яблочного уксуса на стакан воды ежедневно способствует нормальной работе желудочно-кишечного тракта.

Йодиол

В сосуд из стекла, нержавеющей стали либо эмалированный, емкостью в 1 литр, помещают 9 г поливинилового спирта, наливают 700–800 мл воды и оставляют 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. Затем сосуд нагревают в течение 0,5–1,5 часов при 90–100 °С до получения прозрачного раствора, после чего охлаждают.

По охлаждении раствора до комнатной температуры в сосуд вливают 100–150 мл водного раствора, содержащего 1 г кристаллического йода и 3 г йодистого калия, после чего объем доводят водой до 1 литра. Раствор при этом окрашивается в темно-синий цвет.

Йодиол – вообще очень устойчивый препарат. В обычных условиях хранения в закупоренной стеклянной посуде при температуре от +3 до +30 °С йодиол может храниться три года, но фактически этот срок можно значительно продлить.

«Синий йод»

В 50 мл теплой воды развести 10 г картофельного крахмала (1 чайную ложку с верхом), размешать, добавить 10 г сахарного песка (тоже 1 чайную ложку) и 0,4 г лимонной кислоты (буквально несколько кристалликов). В это время вскипятить 150 мл воды и в кипяток влить полученный раствор крахмала, то есть заварить его. И только после охлаждения полученной смеси влить 1 чайную ложку 5 %-го спиртового раствора йода. Раствор получает интенсивный синий цвет. «Синий йод» готов.

«Золотая» вода

Для изготовления «золотой» воды в золотой сосуд наливали родниковую воду и оставляли его на весь день под прямыми солнечными лучами. После заката сосуд плотно накрывали золотой крышечкой и убрали в темное место. Эту жидкость пили, ею умывались и готовили на ее основе лекарства. Но что особенно интересно, женщины три раза в день делали своеобразные ванночки для рук, погружая их по локоть в теплую жидкость. Считалось, что такие процедуры делают женщину работящей и умелой во всех хозяйственных делах.

«Золотую» воду можно приготовить быстро и просто. Для этого нужно в эмалированную посуду налить 2 стакана воды, поместить в нее любое золотое, без камней или инкрустаций, изделие весом 3–5 граммов и поставить на огонь. Кипятить жидкость нужно до тех пор, пока не выкипит ее половина. «Золотая» вода готова!

Применять «золотую» воду можно как внутрь, так и наружно, но необходимо помнить,

что любое лекарство может стать ядом, если его использовать неправильно. Справедливо это, естественно, и по отношению к «золотой» воде.

«Золотая» вода помогает при лечении следующих заболеваний: аритмия, сердечная недостаточность; реабилитация после перенесенного инфаркта; радикулит; ревматизм; остеохондроз; все виды растяжений; климакс, нарушения менструального цикла; отеки; склероз; нервная слабость; хроническая усталость; заболевания волос.

«Серебряная» вода

Приготовить «серебряную» воду в домашних условиях совершенно не трудно. Для этого необходимо положить серебряную столовую ложку в двухлитровый стеклянный графин на ночь. Утром вода готова.

Если в вашем доме нет серебряной ложки, то ее можно приобрести в магазине. При этом не стоит экономить на качестве и лучше купить ложку наивысшей пробы. Тем более что в данном случае вы будете покупать не предмет роскоши, а настоящую лечебную панацею от многих болезней.

Также вы можете заменить серебряную ложку любым количеством серебряных предметов, главное, чтобы было достигнуто весовое соотношение.

Для приготовления серебряной воды можно также воспользоваться аптечным концентратом «серебряной» воды. Для этого достаточно просто развести концентрат в дистиллированной воде в правильной пропорции. Можно использовать также родниковую воду, или сырую, но обязательно очищенную с помощью фильтра воду из-под крана. При расстройствах желудка концентрат нужно разводить в кипяченой воде.

Точные весовые пропорции обычно прилагаются в инструкции к медицинским препаратам.

Хранить концентрат или большое количество раствора нужно в закрывающейся стеклянной, обязательно светозащищенной посуде (закрытой пищевой фольгой или черной фотобумагой) в течение не более 3 месяцев. Перед употреблением бутылку нужно взбалтывать.

Способы поступления лекарств в организм

Оральный способ

Наиболее широко применяемым способом введения лекарств является их прием через рот. Преимущество этого способа – его простота и возможность поступления в различных формах: жидких, твердых и др. Однако здесь необходимо учитывать, что до поступления в кровь и ткани, где оно будет производить лечебное и профилактическое действие, вещество, принятое через рот, подвергается ряду воздействий со стороны органов пищеварения. Попадая в желудок, лекарственные вещества подвергаются воздействию желудочного сока, а при переходе в кишечник – действию сока поджелудочной железы, желчи и кишечного сока. При этом некоторые вещества будут разрушаться и перевариваться пищеварительными ферментами и утрачивать свою силу. Это относится в первую очередь к гормонам белковой природы (инсулин и др.). Другие вещества очень плохо всасываются слизистой кишечника и, не попав в кровь, полностью выводятся из организма. Однако многие вещества – лекарства растительного происхождения, имеющие относительно небольшие размеры молекулы (алкалоиды и др.), – наравне с пищевыми веществами хорошо всасываются в кишечнике и оказывают свое действие.

Скорость всасывания веществ, принимаемых через рот, зависит от степени наполнения желудка. Лекарства, принятые натощак, всасываются скорее и проявляют более сильное действие, чем лекарства, принятые после еды. Поэтому целесообразность принятия лекарств

после еды зависит от их раздражающего действия на слизистую желудка.

Некоторые лекарственные вещества можно вводить, пользуясь всасывающей способностью слизистой рта, особенно подъязычной области. Всасывание при этом пути происходит быстро, вещество не разрушается пищеварительными ферментами и поступает в кровоток, минуя печень. Но этот путь дает высокий эффект только для сильнодействующих веществ, которые за короткое время пребывания во рту уже в малых дозах оказывают лечебное действие. Для этого раствор вещества наносят на кусочек сахара или применяют капли под язык, а также сухие вещества.

Следует учитывать, что всасывание веществ из растворов, особенно из спиртовых, происходит значительно быстрее, чем всасывание таблеток и порошков.

При приеме лекарств через рот необходимо иметь в виду, что на пути веществ, всосавшихся в кишечнике, стоит печень, куда впадают все вены, приносящие кровь с веществами от кишечника. Многие лекарственные вещества подвергаются в печени химическим превращениям вплоть до полной инактивации.

Ректальный способ

Есть путь, который при поступлении веществ через кишечник, позволяет избежать их попадания в печень. Это введение лекарств ректально, то есть через прямую кишку. Дело в том, что вены от слизистой прямой кишки идут сразу в большой круг кровообращения, минуя печень. Кроме того, в нижнем отделе толстой кишки отсутствуют и ферменты, инактивирующие действие всасывающихся веществ. Всасывание слизистой прямой кишки происходит сразу после введения в нее вещества – их действие начинает наблюдаться уже через 7—10 минут, тогда как принимаемые через рот лекарства начинают проявлять свое действие через 25–30 минут. Лекарства через прямую кишку вводятся в виде свечей или клизм. До введения лекарственной клизмы, объем которой обычно составляет 50 мл, надо освободить прямую кишку от содержимого с помощью небольшой клизмы, а вводимый раствор должен быть подогрет до температуры тела.

Спринцевание

При некоторых женских заболеваниях промывают влагалище струей какого-либо раствора или настоя сбора трав под давлением спринцовкой или кружкой Эсмарха для удаления продуктов воспаления, распада (в случае заболевания) или спермы (с целью контрацепции). Это способ введения лекарств внутрь влагалища при патологии влагалища или шейки матки.

Ингаляционный способ

Очень быстро эффект действия лекарственного вещества можно получить путем его ингаляции (вдыхания). Ингаляционным путем могут вводиться пары легколетучих жидкостей, распыленные в воздухе жидкие и твердые вещества. Большая поверхность легких (около 90 см² у взрослого человека) и высокая проницаемость их обеспечивает быстрое проникновение в кровь вдыхаемых веществ. Наиболее простой способ ингаляции – вдыхание вещества с водяными парами при нагревании на водяной бане раствора вещества или его расплава. Для этого в сосуд с водой ставят сосуд меньшего размера, в который помещают вещество или его раствор. При нагревании большого сосуда с водой нагревается и содержимое малого сосуда, которое начинает испаряться, или возгоняться. Температуру водяной бани можно регулировать в зависимости от температуры кипения или плавления вещества. Вдыхание испаряемого или возгоняемого вещества через рот и нос можно производить более эффективно, если накрыть голову накидкой, которая укроет и водяную баню.

Накожный способ

Накожный способ применения лекарств оказывает в основном только местное действие – на саму кожу (лечение сыпей, ожогов, ран) и кожные рецепторы. Реже таким путем применяют лекарства для общего (резорбтивного) эффекта. Кожа обладает очень малой всасывающей способностью. При втирании в неповрежденную кожу всасываются хорошо лишь вещества, растворимые в жирах. Иногда для повышения проницаемости через кожу в мази включают раздражающие и механически повреждающие ее поверхность добавки – расширяются капилляры кожи, усиливается местный кровоток, куда попадет вещество.

Разумеется, есть еще множество путей поступления лекарства в организм. Но мы остановились на доступных, которые могут быть применены самостоятельно, без опасения внесения в организм инфекции.

Суточная активность человеческого организма

Каждый орган человека наиболее активен в определенное время суток, и начинать лечение заболевания органов в это время не рекомендуется. В восточной медицине принято считать, что кругооборот энергии в теле человека начинается с меридиана легких, поскольку через органы дыхания человек находится в постоянном контакте с окружающей средой.

График активности органов тела:

Легкие – с 3 до 5 часов.

Толстая кишка – с 5 до 7 часов.

Селезенка и поджелудочная железа – с 9 до 11 часов.

Сердце – с 11 до 13 часов.

Тонкая кишка – с 13 до 15 часов.

Мочевой пузырь – с 15 до 17 часов.

Почки – с 17 до 19 часов.

Желчный пузырь – с 23 до 1 часа.

Печень – с 1 часа до 3 часов.

А

Абсцесс

Абсцесс – это гнойное воспаление ткани, вызванное проникновением в организм гноеродных микроорганизмов – стрептококков, стафилококков, пневмококков и т. д. Они проникают через поврежденную кожу или слизистые оболочки, в месте внедрения образуется абсцесс или нарыв. Эти микроорганизмы распространяются из возникшего в организме гнойного очага по кровеносным и лимфатическим сосудам в соседние ткани или отдаленные органы (мозг, печень, легкие, почки и т. д.), где также может сформироваться абсцесс. Микробы вызывают в тканях гнойное воспаление с последующим их разрушением и образованием гнойной полости.

Прорыв гноя в окружающие ткани приводит к распространению гнойного воспаления – возникает флегмона. При проникновении гноя в закрытую полость (грудную или брюшную) могут развиваться – перитонит и гнойный плеврит. Чтобы предотвратить абсцесс, необходимо строго соблюдать правила личной гигиены.

К раневой поверхности абсцесса прикладывают кашицу из свежих листьев персика.

Трава хвоща полевого – 30 г, трава вереска – 30 г, трава золотарника – 40 г (для ванн). На абсцессы и трудно заживающие раны можно делать компрессы из следующего отвара. Две столовых ложки сбора залить 0,5 л воды (кипятка), варить 15 минут.

При абсцессе легких принимают синюху голубую в виде экстракта по 15 капель 3 раза в день, а также в виде отвара из расчета 6 г корней на 200 мл воды, по 3–5 столовых ложек в день. В ряде случаев применяют также настой, из расчета 3 г корней и 8 г травы на 200 мл воды, по столовой ложке 3–5 раз в день. Курс лечения 30 дней.

ВНИМАНИЕ!

Во избежания раздражающего действия синюхи, настой принимают после еды.

Для лечения абсцесса и гангрены легких можно применять настой из листьев мать-и-мачехи. Столовую ложку листьев залить стаканом кипящей воды, настоять 30 минут и процедить. Принимать по столовой ложке 4–6 раз в день.

Пьют грудной сбор, состоящий из: листьев мать-и-мачехи – 20 частей, цветов коровяка – 10 частей, плодов аниса – 10 частей, алтеевого корня – 40 частей, солодкового корня – 15 частей, корневища касатика или фиалкового корня – 5 частей. Сбор заваривают, как чай по столовой ложке на 2–3 стакана воды.

Сбор: листья мать-и-мачехи – 40 г, листья подорожника – 30 г, корень солодки – 30 г. Одна столовая ложка на стакан кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить теплым по 0,5 стакана на прием.

При абсцессе легкого можно применить отвар истода. 10 г корней истода измельчают до 3 мм, заливают водой комнатной температуры в соотношении 1:30, кипятят 30 минут, охлаждают в течение 10 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

При абсцессе легких приготавливают настой корня бубенчика четырехлистного (синоним бубенчик мутовчатый) из расчета разовой дозы 5 г на стакан кипятка.

В виде настоя, отвара, порошков или пилюль принимают два раза в день корень куркумы пахучей. Средство хорошо снимает боль, останавливает кровотечение. На один прием достаточно 2–5 граммов сухого средства.

Два – три раза в день пить отвар почек осины обыкновенной, также можно принимать при абсцессах 20 %-ную настойку молодой коры осины обыкновенной – по 30 капель три раза в день до еды.

Весьма эффективен прием по одной столовой ложке смеси (в равных частях) сока листьев мать-и-мачехи и меда. Принимать это средство нужно три раза в день до еды.

К месту абсцесса прикладывать истолченные в кашу свежие листья подорожника большого – два – три раза в день по 2–3 часа.

Очень успешно может быть лечение абсцесса с помощью прополисной мази. Приготовление: 100 г какого-нибудь животного жира (несоленого) поместить в металлическую посуду и нагревать в духовке до кипения. Затем несколько охладить и добавить примерно 10 г измельченного в порошок прополиса, тщательно размешать и нагревать на водяной бане около четверти часа. Профильтровать через один слой марли, дать остыть. В качестве основы для приготовления мази можно использовать и масла растительного происхождения – подсолнечное, оливковое, кукурузное и др.

Трава хвоща полевого – 40 г, цветки ромашки – 40 г, трава зверобоя – 40 г. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 л кипятка, варить 15 минут. Теплый отвар применять для компрессов при трудно заживающих ранах и абсцессах.

При сильных абсцессах и долго не проходящих фурункулах рекомендуется пройти курс профилактического лечения настойкой, настоем или отваром золотого уса.

Если фурункул или абсцесс не проходит несколько дней, необходимо прервать лечение золотым усом и обратиться к врачу. Консультация специалиста нужна и в том случае, если кожа вокруг абсцесса или фурункула краснеет и становится болезненной на ощупь, а также когда наблюдается увеличение лимфатических узлов и повышение температуры тела.

Назреванию фурункулов и поверхностных абсцессов способствуют холодные

примочки из целых листьев золотого уса. Листья размером не менее 20 см тщательно промывают, опускают на 30 секунд в кипящую воду, затем остужают, заворачивают в марлю и прикладывают к пораженному участку кожи.

При осложнениях, вызванных абсцессами или фурункулезом, наряду с медикаментозной терапией, рекомендуется провести курс лечения спиртовой настойкой золотого уса. Настойка золотого уса: одна часть порезанного золотого уса, две части водки. Настоять в темном месте две недели. Принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 10 дней. Затем делают перерыв на неделю и повторяют курс лечения.

Если на деснах имеются абсцессы, то 2 раза в день ротовую полость рекомендуется полоскать отваром золотого уса с добавлением соли (1/2 чайной ложки соли на 1 стакан отвара).

Авитаминоз

Авитаминозы развиваются, если в организм человека недостаточно поступают один или несколько витаминов. Если эти витамины полностью отсутствуют в пище, то авитаминоз развивается достаточно быстро.

Развитию авитаминоза способствуют различные инфекционные заболевания, эндокринные заболевания, перенапряжения, как физические, так и умственные. Наиболее часто причиной авитаминоза является низкое содержание витаминов в пище при однообразном питании. Особенно неблагоприятно влияют на организм рафинированные, сушеные и консервированные продукты, когда в организм поступает много углеводных компонентов, недостаточно белков животного происхождения и жиров и отсутствуют свежие овощи и фрукты. Играет роль также неправильное хранение продуктов и нарушены правила кулинарной обработки этих продуктов и в результате витамины разрушаются.

Авитаминоз может быть вызван при значительной физической и умственной нагрузке, нервно-эмоциональном напряжении, под влиянием низкой температуры воздуха, при кислородном голодании, при беременности, когда потребность в витаминах повышается. При авитаминозе появляется общая слабость, утомляемость, раздражительность, ухудшение сна, снижение работоспособности. В народе заметили такие состояния человека и научились с ними бороться.

При авитаминозе есть по потребности свежие плоды рябины красной или плоды, настоянные на меду.

Есть ягоды красной рябины – свежие или протертые с сахаром, Прекрасное витаминное средство – сок рябины обыкновенной. Достаточно выпивать этого сока по одной столовой ложке два-три раза в день.

В зимнее и весеннее время хороший источник витаминов – настой плодов рябины обыкновенной. Приготовление: одну столовую ложку сушеных плодов поместить в термос и залить стаканом крутого кипятка, настаивать несколько часов, периодически взбалтывая, процедить, принимать по полстакана три – четыре раза в день.

Ягоды жимолости свежие или в виде варенья с чаем применяют при авитаминозе витамина С.

При авитаминозе 2 л сока плодов рябины красной смешать с 1,2 кг сахара, варить на слабом огне, постоянно помешивая содержимое, до густоты сиропа. Хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

При авитаминозе принимают прополис (по 0,5 чайной ложки перед едой 3–5 раз в день), жуя его продолжительное время и затем проглатывая.

При авитаминозе рекомендуется принимать сырые, моченые, вареные ягоды брусники.

Регулярно принимать настой плодов шиповника коричневого по полстакана три – четыре раза в день. Приготовление: сухие плоды шиповника измельчить, одну столовую ложку сырья поместить в предварительно прогретый термос и залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать несколько часов, процедить. Не рекомендуется варить плоды шиповника, тем

более в течение продолжительного времени, поскольку витамин С (аскорбиновая кислота), который в этих плодах содержится, не является термически устойчивым – под действием высокой температуры он довольно быстро разрушается.

НА ЗАМЕТКУ

Настой плодов шиповника станет намного вкуснее и целительные свойства его многократно усилятся, если в него добавить мед (по вкусу).

Пить настой плодов калины по два стакана в день. Приготовление: плоды калины тщательно размять в ступке, затем одну столовую ложку сырья залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить.

Есть ягоды черной смородины, протертые с сахаром или консервированные с сахаром.

Есть плоды абрикоса в свежем или сушеном виде несколько раз в день. В плодах абрикоса содержатся витамины А (в форме каротина), витамины группы В, витамин РР.

Пить свежий сок кресс-салата по одной чайной ложке три раза в день.

Несколько раз в день принимать по 1–2 столовые ложки свежего сока лещины обыкновенной. В этот сок еще рекомендуется добавлять мед.

Четыре раза в день принимать по полстакана настоя корней одуванчика лекарственного. Приготовление: одну чайную ложку сухих, измельченных корней одуванчика залить стаканом кипятка и настаивать, укутав полотенцем, не менее получаса, процедить.

Пить отвар травы и семян портулака огородного. Приготовление: две столовые ложки сухого сырья залить стаканом кипятка и варить на слабом огне 5–7 минут, остудить, процедить. Выпивать стакан отвара в течение дня.

Пить настой листьев морозики по полстакана три – четыре раза в день. Приготовление: одну столовую ложку сухих листьев залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой 15–20 минут. Сухие листья морозики можно добавлять в заварку при приготовлении байхового чая.

При гипо-и авитаминозе витамина С пить настой цветков календулы как стимулирующее средство. Приготовление: две столовые ложки сухих цветков поместить в предварительно прогретую посуду, залить кипятком и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить. Принимать по две столовые ложки четыре – пять раз в день перед едой.

Отвар почек или коры осины принимать по полстакана три раза в день. Приготовление: одну столовую ложку сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка, поставить на водяную баню и варить не более четверти часа, остудить, процедить. Выпить за день.

Сок листьев грецкого ореха смешать с равным количеством меда, растворить 1 столовую ложку полученной массы в стакане теплой кипяченой воды и выпить этот раствор в течение дня.

Каждый раз перед едой есть свежий репчатый лук. Можно вместо этого принимать свежееотжатый сок лука репчатого по одной чайной ложке три раза в день, репчатый лук – известный источник витамина С.

Прополисово-чесочная смесь: 200 г головок чеснока дважды пропустить через мясорубку, добавить 100 г 96 %-го спирта. Смесь держать в темной бутылке 20 дней, затем пропустить через полотно и удалить остатки; через 3 дня добавить 150 г меда и 10 г 30 %-го прополиса. Применять 3 раза в день до еды в возрастающей дозе от 1 до 15 капель, затем с 6-го дня снижать дозу, на 12-й день прием по 25 капель.

Одну столовую ложку свежих листьев щавеля кипятить 15 минут в двух стаканах «золотой» воды, настаивать два часа, процедить. Принимать по 1/2 стакана четыре раза в день за 15 минут до еды. Рецепт эффективен при авитаминозе.

Упадок сил при авитаминозе можно лечить при помощи золота: один лимон опустить в

кипящую «золотую» воду на 1–2 минуты. Затем натереть его на терке, или смолоть вместе с кожурой и косточками. Добавить несоленое сливочное масло, 1–2 столовые ложки меда, хорошо перемешать. Употреблять как джем вместе с чаем.

При авитаминозе полезно есть апельсины или пить сок из них.

НА ЗАМЕТКУ

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки и прочих воспалительных заболеваний кишечника лучше вместо апельсинов пить сок, разбавленный наполовину водой.

При авитаминозе часто возникает хроническая усталость:

а. сироп шиповника разбавлять 1:1 «золотой» водой и пить по 1 чайной ложке 3 раза в день. Но следует помнить, что во избежание гипервитаминоза, принимать этот напиток нужно 5 раз в неделю, делая перерыв па 2 дня;

б. пить «золотую» воду по 2 чайные ложки с утра натощак и непосредственно перед сном в течение недели. Лечебный эффект увеличится, если после принятия препарата съесть по большому зеленому яблоку.

От усталости: пластины из серебра накладываются на верхнюю фалангу мизинца обеих рук с внутренней стороны. Продолжительность процедуры – до частичного облегчения состояния.

Переутомление: пластины из серебра накладываются с внешней боковой стороны голеностопного сустава. Продолжительность процедуры – 2–3 часа.

Алкогольная зависимость

В настоящее время алкогольной зависимостью страдает большой процент населения России. Связано это как с наследственной предрасположенностью, так и с индивидуальным психологическим складом человека.

В настоящее время традиционная медицина старается найти способы борьбы с алкоголизмом. Бывает так, что, выдержав некоторое время после курса лечения, человек снова начинает пить. Именно поэтому считается, что алкоголизм неизлечим.

РЕЦЕПТ

Эффективным средством борьбы с алкогольной зависимостью считается золотой ус. Препараты этого растения в последнее время используются не только для выведения из запоя, но и для лечения этой «неизлечимой» болезни. Единственным условием при этом является желание самого больного избавиться от алкогольной зависимости. Для лечения алкоголизма используют отвар и настой золотого уса. Лечение проводят по следующей схеме: прием настоя – 21 день, перерыв – 5 дней, прием отвара – 21 день, перерыв – 5 дней и т. д. до полного выздоровления. Отвар пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды. Настой принимают по 1 десертной ложке 3–4 раза в день за 40 минут до еды. После первого курса лечения, то есть приема настоя, а затем отвара, дозировку препаратов начинают постепенно уменьшать. Во время лечения больному нельзя принимать спиртосодержащие лекарства. При возникновении тяги к алкоголю однократно выпивают 2 ст. л. настоя (лучше утром).

Настойка золотого уса: 15 суставчиков перекручивают на мясорубке или растирают в ступке, заливают 250 г 16 %-ного кагора и смешивают с 250 г гречишного меда. Смесь перекладывают в стеклянную посуду и выдерживают в темном месте в течение 30 дней.

Отвар: 2 ч. л. измельченного сырья (сухого или свежего) заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают в течение 3 часов. Затем отвар процеживают.

НА ЗАМЕТКУ

Во время приема препаратов золотого уса из рациона необходимо исключить следующие продукты: соленые и маринованные овощи, животные жиры, кондитерские изделия, алкогольные напитки, квас и газированные напитки, картофель, мясо, дрожжевой хлеб, молочные продукты с большим содержанием жира. В рационе больного желателен должны присутствовать орехи (кроме арахиса), сырые овощи (особенно свекла и морковь) и соки из них, пророщенное зерно, растительное масло, отварная рыба, сыр.

Существуют психологические воздействия и медикаменты, вызывающие на некоторое время отвращение к алкоголю или помогающие человеку выйти из запоя. Некоторые прибегают к помощи кодирования. Этот метод по современным данным приводит лишь к ухудшению (порой значительному) состояния больного. Страсть к вину усиливается, организм «обманывают» методом насильственного убеждения – гипноза, кодирования, но в реальности психическая и физиологическая потребность в алкоголе не исчезает. Такое противоречие приводит к различного рода расстройствам. Бороться с алкоголизмом надо на всех уровнях: духовном, психическом и физическом. Человек должен осознать пагубность своей зависимости для души, должен принять сознательное решение о вреде и, следовательно, необходимости борьбы с недугом. На физиологическом уровне человеку помогут медикаменты и лекарственные растения.

Кроме того следует иметь в виду, что алкогольное опьянение является острым отравлением той или иной тяжести каким-либо спиртным напитком. Имеют значение несколько факторов, которые влияют на интенсивность алкогольного опьянения: это и количество выпитого, и регулярность потребления спиртных напитков, и индивидуальная чувствительность к алкоголю, и состояние организма к моменту приема спиртного (усталость, болезнь) и т. п.

«Тяга к спиртному» значительно зависит от желания пить. Если вместо пива или другого алкогольного напитка человек будет пить при жажде воду, то так называемая «тяга» начнет уменьшаться в скором времени. Взрослому человеку необходимо в день выпивать не менее 2 л воды. К тому же при достаточном приеме жидкости организм сам начнет избавляться от накопленных токсинов.

Для очистки легких и бронхов от избытка мокроты и вредных веществ, необходимо принимать лекарственные растения, оказывающие отхаркивающее действие. Это алтей, коровяк, мать-и-мачеха, медуница, первоцвет, подорожник, чабрец, цетрария. С этой же целью рекомендуется фиточай «Бронховиш».

Из этого фиточая и перечисленных растений готовят настой. 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной посуде при закрытой крышке 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/3 стакана в теплом виде 5–6 раз в день, независимо от приема пищи. Курс лечения: 2–3 месяца и больше.

Для очистки желудочно-кишечного тракта от шлаков и токсинов применяют сбор из растений: аир, зверобой, алтей, подорожник, кассия, крушина, мята, Melissa, ромашка, одуванчик, тысячелистник. Растения (все или которые имеются) в измельченном виде смешать. 2 столовые ложки смеси залить 1 л воды, кипятить в эмалированной кастрюле 20 минут. Настоять 35 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения: 1–2 месяца. Потом можно продолжить.

Необходимо очищать органы выделительной системы (почки, мочевой пузырь и др.). Приготовить сбор: спорыш, грыжник, толокнянка, брусника, береза, хвощ, подмаренник. Если каких-либо растений не хватает, использовать какие имеются. 2 столовые ложки смеси залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде на малом огне 25 минут. Настоять 50 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день, независимо от еды. Курс лечения: 2–3 месяца. Потом можно повторить.

Для очистки печени и желчного пузыря рекомендуют сборы из следующих растений:

пижма, бессмертник, расторопша, мята, ромашка, цикорий, кукурузные рыльца, календула в равных частях: 2 столовые ложки смеси всех или части перечисленных растений залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде 20 минут. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения: 2–3 месяца. Потом можно продолжить.

Полезны настои из плодов брусники или барбариса. 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 20 минут на слабом огне. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день независимо от приема пищи. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

Настой плодов шиповника: 10–15 г измельченных плодов залить 1 л кипятка. Настоять в термосе в течение ночи. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. Принимать настой 3 месяца.

Настой березы: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 15 минут на малом огне. Настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–5 раз в день независимо от еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Препараты из аралии оказывают тонизирующее действие на нервную систему. Отвар: 1 столовую ложку залить 0,5 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде на малом огне 30 минут. Настоять час. Принимать по 1/2 стакана утром и днем независимо от приема пищи. Курс приема: 1–1,5 месяца.

ВНИМАНИЕ!

При повышенном артериальном давлении перед употреблением препаратов из аралии необходимо посоветоваться с врачом!

Зверобой улучшает функцию печени. готовят настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в эмалированной посуде под крышкой 20 минут на слабом огне. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи. Курс лечения: 1–2 месяца.

Календула улучшает состав желчи, восстанавливает клетки печени. Настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 15 минут на слабом огне. Настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

Кукурузные столбики с рыльцами оказывают желчегонное действие, уменьшают вязкость отделяемой желчи, восстанавливают пораженные клетки печени. Настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 15 минут на слабом огне. Настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до приема пищи. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Цмин (бессмертник песчаный) активизирует образование и секрецию желчи, восстанавливает клеточки печени, пострадавшие от алкоголя и от самых разнообразных химиопрепаратов. Цмин применяют при алкогольных поражениях печени, гепатите, циррозе. Из цмина готовят настой: 2 столовых ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле, при закрытой крышке, на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Мята повышает желчеотделение, нормализует работу печени, поджелудочной железы. Используют мяту при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из травы мяты готовят настой: 2 столовых ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 15 минут, настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза, независимо от еды. Курс лечения: 1–2 и более месяцев.

Одуванчик оказывает желчегонное, спазмолитическое действие, нормализует функцию печени. Из корней одуванчика готовят отвар: 2 столовых ложки измельченных корней залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле под крышкой на слабом огне 30 минут.

Настоять 60 минут. Принимать 1/2 стакана 3–4 раза в день, независимо от еды. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

Пижма оказывает желчегонное действие, восстанавливает клеточки печени. Применяют ее при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из соцветий пижмы готовят настой: 2 столовых ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на слабом огне 25 минут. Настоять 50 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, независимо от приема пищи. Курс лечения: 1–2 месяца.

Расторопша защищает клеточки печени от токсических воздействий алкоголя и восстанавливает их функцию, повышает образование и выведение желчи, разжижает желчь, оказывает желчегонное действие. Растение применяется при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из расторопши готовят настой: 2 столовых ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Цикорий оказывает желчегонное действие, регулирует обмен веществ. Применяют его при алкогольном поражении печени, циррозе. Готовят настой: 2 столовых ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле под крышкой на слабом огне 20 минут. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день, независимо от еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Чистотел оказывает спазмолитическое, желчегонное действие. Используют его при алкогольных поражениях печени, циррозе. Из чистотела готовят настой: 2 столовых ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 15 минут. Настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза, независимо от еды. Курс лечения: 1–2 месяца.

Полынь горькая и чабрец обыкновенный в соотношении 1:4, в виде отвара используются при лечении хронического алкоголизма. Собирают надземную часть растений. Сушат под навесом, хранят в бумажных пакетах. Полынь оказывает успокаивающее, общеукрепляющее действие, улучшает пищеварение, активно используется для лечения алкоголизма. Чабрец оказывает успокаивающее, антисептическое, антибактериальное действие.

Приготовление отвара: 1 столовую ложку сухой смеси этих трав залить 200 мл воды. Кипятить 20 минут. Настоять 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 6–8 раз в день, независимо от еды. Курс приема 2–6 и более месяцев. У большинства алкоголезависимых людей уже через 2–4 недели появляется отвращение к употреблению алкогольных напитков. А некоторые бросают пить навсегда.

ВНИМАНИЕ!

Полынь горькая имеет противопоказания, к которым относятся: органические поражения сердца, печени, почек, сахарный диабет, тиреотоксикоз, обострение язвенной болезни и другие. Не разрешено применять беременным. В каждом конкретном случае требуется консультация врача.

Мед и продукты пчеловодства (маточное молочко, обножка, пыльца) благотворно действуют на печень. Объясняется это, в частности тем, что углеводы меда и биологически активные вещества продуктов пчеловодства, являются питательным материалом для печени, повышают запасы гликогена и улучшают обменные и обезвреживающие свойства печени. Поэтому при алкогольных поражениях печени (хронический гепатит, цирроз) рекомендуется принимать мед, особенно в вечернее время. Вечером, перед сном съесть 1 чайную ложку пчелиного меда. Хорошо подержать мед во рту, а не глотать его сразу. Это способствует лучшему всасыванию и усвоению биологически активных веществ меда и оказывает более выраженное оздоравливающее действие меда на организм.

Также следует принимать маточное молочко, пыльцу – по 1/6 чайной ложки на прием 2–3 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказанием к внутреннему применению меда, как правило, являются индивидуальная непереносимость меда или аллергические заболевания, к которым относятся: бронхиальная астма, поллиноз или сенная лихорадка, аллергический дерматит, крапивница, диатез и некоторые другие.

Приготовить смесь из протертых через мясорубку брусники или клюквы и меда, смешанных в пропорции 1:1. Это является чудесным средством, повышающим защитные силы, выводящее токсины и алкогольные яды из организма. Эту смесь принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день, независимо от еды. По возможности в течение всей зимы.

Можно принимать по 1 чайной ложке цветочной пыльцы 3 раза в день за 30–60 минут до еды при лечении абстинентного синдрома у алкоголиков (и наркоманов).

Отвыканию от алкоголя способствуют кислые яблоки. За время лечения ежедневно съедать 3–4 кислых яблока.

Можно использовать следующее средство: взять 10 яблок, воткнуть в каждое по 4 железных (чистых!!!) гвоздя. Через некоторое время гвозди вынуть, воткнуть в другие яблоки, а первые съесть. Образующийся при этом экстракт яблочно-кислого железа полезен при лечении алкоголизма.

Средство для больных алкоголизмом: 1 столовую ложку меда вскипятить с 1 стаканом молока, добавить чайную ложку внутреннего жира. В смесь положить свое серебряное украшение. Давать по 1 столовой ложке натощак каждое утро.

При алкогольном опьянении (отравление организма алкоголем) ни в коем случае не принимать спиртных напитков с целью «похмелиться».

Постараться больше спать.

Принимать ванны (теплую или прохладную).

Пить желчегонное (цмин, пижма и др.) и мочегонное (хвощ полевой, петрушка).

Сделать очистительную клизму.

Пить травяные чаи (зверобой, чабрец, мята, липовый цвет, можжевельниковые ягоды, душица и т. д.).

Если есть тошнота и рвота – не препятствовать опорожнению желудка; после опорожнения желудка проглатывать кусочки льда, пить шафрановую воду (на стакан кипяченой воды – щепотка порошка шафрана).

При сильных головных болях – горчичник на затылок или на «воротниковую» зону.

После улучшения общего состояния – непременно посетить баню.

Отвар из растений: трава мяты перечной —

2 части, листья лавра благородного – 2 части, трава горицвета весеннего – 1 часть, корень любистока лекарственного – 1 часть.

3 столовые ложки сухой смеси залить 1 л воды, варить 1 минуту, настаивать в течение 1 часа, потом процедить. Пить по четверти стакана 4 раза в день.

Аллергический дерматит (крапивница)

При попадании на кожу аллергена или иного раздражающего вещества, на ней развивается воспаление, или дерматит. Раздражителями могут быть химические вещества (щелочи, кислоты, порошки, краски, лаки) при физическом воздействии, а также вещества растительного происхождения. Нередко болезнь является следствием наружного применения лекарственных веществ (часто при самолечении). Он может возникнуть от йода, ртути, новакаина, синтомицина и т. д. Признаками заболевания являются отечность, покраснение и зуд кожных покровов. Кроме того, на покрасневшей коже появляются волдыри,

наполненные прозрачной жидкостью, которые со временем трескаются и появляются мокнувшие участки кожи, а затем чешуйки, корки. Лечение дерматита проводится под наблюдением врача, однако больной может облегчить течение дерматита с помощью народных средств, в частности препаратов золотого уса.

Народные целители рекомендуют больному, страдающему от аллергического дерматита:

Аллергический дерматит (крапивница) рожистое воспаление, красная волчанка: тертый сырой картофель накладывают тонким слоем на кожу на 30–40 минут. После снятия массы кожу обмывают теплой водой.

При крапивнице используют все растение ряски маленькой, применяется в виде пилюль, приготовленных с медом. Разовая доза 1–2 грамма.

Приходя домой с улицы, умываться и мыть руки: если причина аллергического дерматита – пыльца растений, то регулярные умывания очень помогают.

Пить настой травы череды трехраздельной. Приготовление настоя: одну чайную ложку сухой травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой до 20 минут, процедить; выпить в несколько приемов в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

Профилактика: отваром череды ополаскивают кожу для уничтожения прыщей, угрей и повреждений.

Делать компрессы с разведенным соком зелени укропа; одну часть свежеежатого сока разводят двумя частями теплой кипяченой воды.

Принимать отвар зелени укропа огородного; приготовление отвара 4 столовые ложки сухого сырья залить стаканом воды и варить при слабом кипении 5 минут, остудить, процедить, пить по полстакана три раза в день.

Трава золототысячника – 20 г, трава иван-да-марьи – 20 г, трава дымянки – 10 г, побеги паслена – 10 г, листья копытня – 10 г, трава багульника – 10 г. Столовую ложку смеси настоять в 250 мл кипятка в течение часа. Принимать по 1/3 стакану настоя 3–4 раза в день. Весь настой – дневная норма при экземе, псориазе, дерматитах.

Чтобы устранить зуд, к пораженному участку кожи на 10 минут прикладывают марлю, пропитанную отваром золотого уса.

ВНИМАНИЕ!

Защищайте кожу от внешних раздражителей.

При первых признаках дерматита предотвратить зуд помогает следующее средство: в 1 стакан холодной воды добавляют по 1 капле масел лаванды, герани и золотого уса. Поверхностную пленку масла собирают кусочком марли или бинта и прикладывают к воспаленной коже.

На воспаленную кожу можно накладывать компресс, смочив марлю в смеси настоев календулы и золотого уса.

При хроническом дерматите рекомендуется провести курс лечения спиртовой настойкой золотого уса, принимая ее по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 21 дня.

Зудящие дерматиты, незрелые фурункулы, рожистые воспаления: делать повязки с вареным или печеным луком 1–4 раза в день в зависимости от остроты процесса. Испечь в духовке луковицу, разрезать пополам и одну горячую половину приложить к незрелому фурункулу, наложить повязку. Повязку с луком менять каждые 4–5 часов.

Аллергический дерматит, экзема, ожоги, рожа, конъюнктивит, кожные опухоли:

свежий, очищенный и разрезанный на доли огурец или тертую его мякоть прикладывать к участкам воспаленной кожи. Повязки менять 2 раза в день.

Свежеприготовленный сок сельдерея используется для примочек и орошений при аллергической крапивнице и дерматитах. Внутрь принимают сок сельдерея по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Мякотью свежей тыквы обыкновенной рекомендуется обкладывать воспаленные участки кожи при сыпях, дерматитах, экземах.

2 столовые ложки измельченных корней сельдерея пахучего залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 3–4 часа, процедить. Пить по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при аллергической крапивнице и дерматитах.

В Индии спелые плоды манго используют как мочегонное и слабительное средство. Сок манго – наружно при острых дерматитах.

Аллергия

Это повышенная чувствительность организма к воздействию некоторых факторов окружающей среды – химических веществ, микробов, пищевых продуктов и др., которые называются аллергенами. Аллергические заболевания (бронхиальная астма, поллинозы, крапивница, аллергический насморк, дерматиты, лекарственная и пищевая аллергии) широко распространены во всем мире и продолжают расти. Причиной этого, в первую очередь, считают широкое применение антибиотиков и других лекарственных препаратов.

Аллергенами могут быть различные соединения – от простых (бром, йод) до самых сложных (белки, полисахариды), сочетания тех и других. Одни из них попадают в организм извне (экзогенные), другие образуются в самом организме (эндогенные). Экзогенные аллергены могут быть неинфекционного происхождения (бытовая пыль, шерсть животных, лекарственные препараты, пыльца растений, животные и растительные пищевые продукты и инфекционными (бактерии, вирусы, грибки и продукты их жизнедеятельности). Попадая в организм различными путями, экзогенные аллергены могут вызывать поражение различных органов и систем.

Лечение аллергии следует начинать с выявления вызвавшего ее вещества. Для профилактики аллергии необходимо укреплять иммунную систему, придерживаясь диеты, богатой витаминами С и В, а также флавоноидами. Народная медицина рекомендует использовать при той или иной аллергии следующие средства:

При аллергической реакции на пыль, запах (бытовая аллергия) проветривать помещение. Принимать теплые ванны два раза в день по полчаса. Каждый раз после ванны обтираться водкой, водой с уксусом.

При любой аллергии попробовать принимать мумие (1 г мумие развести в литре теплой воды). Принимать раствор мумие взрослому по полстакана один раз в день. Детям до 3 лет – по 50 мл один раз в день, детям 4–8 лет – по 70 мл один раз в день. Курс лечения – до 20 дней.

При любой аллергии пить постоянно (в течение месяцев и лет) настой череды трехраздельной. Приготовление: одну чайную ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настоять 20–30 минут, процедить. Пить как чай – по стакану 1–2 раза в день.

При аллергической реакции на пыльцу растений каждый раз, приходя домой с улицы, полоскать горло (и желательнее промывать полость носа и носоглотки) теплой водой. Эффективность процедуры увеличится, если в воду для полосканий (промываний) добавлять немного настоя валерианы, пустырника.

Минимум 3 раза в день надо принимать душ. Когда больные начинают принимать эти процедуры, они уже через две недели чувствуют облегчение даже без приема лекарств.

При любой аллергии ежедневно пить смеси овощных соков. Например: морковный сок (3 части), свекольный сок (1 часть), огуречный сок (1 часть); или: морковный сок (2 части), сок шпината (1 часть).

НА ЗАМЕТКУ

Жуйте при аллергии медовые соты

При любой аллергии пить ежедневно сок щавеля с добавлением меда (на стакан сока – одну чайную ложку меда).

Пить при любой аллергии настой цветков календулы лекарственной. Приготовление: одну столовую ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой не менее часа, затем процедить. Принимать по одной столовой ложке три раза в день.

Принимать настой березовых почек. Приготовление: одну чайную ложку размятых березовых почек залить стаканом кипятка, хорошо укутать и настаивать не менее двух часов, процедить. Пить по две столовые ложки 3–4 раза в день.

Один раз в день обмывать тело древесным щёлоком. Приготовление щёлока: горсточку золы залить водой, довести до кипения, дать отстояться и затем слить чистый настой, процедить его.

Поскольку золотой ус является одним из самых богатых флавоноидами растений, в профилактических целях рекомендуется пить отвар или настой этого растения, особенно при приеме антибиотиков и других лекарств, вызывающих аллергию. Отвар: измельченные листья растения 2 столовые ложки залить 0,5 л кипятка, варить 10 минут, охладить. Настой: 1–2 листа растения залить 1 л холодной воды и настоять сутки, выпить в течение дня. Лечение аллергии проводят с помощью настоя или отвара золотого уса, принимая лекарство по 1 десертной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. После недельного перерыва курс можно повторить, уменьшив дозировку препарата (1 чайная ложка 2 раза в день).

При аллергическом рините рекомендуется делать ингаляции: в горячую воду добавляют 1 столовую ложку измельченных сухих листьев золотого уса и дышат над паром в течение 2–3 минут.

При воспалении слизистой оболочки носа ее смазывают маслом золотого уса или протирают ватным тампоном, смоченным в отваре или настое данного растения.

Настои или отвары корней колючего каперса используются при аллергических состояниях, с отчетливым десенсибилизирующим эффектом.

При аллергическом рините рекомендуется полоскать нос морской водой, которую в домашних условиях может заменить следующим составом: в стакан с теплой кипяченой водой добавить чайную ложку соли и 5–7 капель йода. Хорошо размешать.

Закапывать в нос по 2 капли сока чистотела 3 раза в день. Закапывать следует в два этапа. После закапывания в одну половину носа 2 капель, через минуту в эту же ноздрю закапывают снова 2 капли. То же самое проделывают со второй ноздрей.

Принимают экстракт череды внутрь по 20 капель 3 раза в день до еды в течение 12–15 дней. При аллергии, а также при эозинофилии и для стимуляции надпочечников.

Ангина (тонзиллит острый)

Это инфекционное заболевание, при котором воспаляются миндалины. Заболевание вызывают различные микробы, в основном стрептококки, попадающие в глотку при непосредственном контакте с больным (при использовании немытой посуды, продуктов). Некоторым людям достаточно переохладить ноги, съесть мороженое, искупаться в холодной воде и они заболевают ангиной. Заболеванию могут способствовать хронический тонзиллит, попадающие в глотку раздражители (пыль, алкоголь), болезни носоглотки (аденоиды, гайморит), при которых нарушается дыхание. Опасна ангина осложнениями на сердце, суставы, почки. Поскольку заболевание заразное, больного лучше изолировать, а питаться из

персональной посуды и пользоваться отдельным полотенцем. Еда должна быть теплой, не раздражающей горло. Ангина – это болезнь всего организма, поэтому рекомендовано обильное и теплое питье, поскольку с мочой выходят из организма шлаки. Не рекомендовано глубокое прогревание горла (компрессы), важную роль при ангине играют полоскания. В дополнение к врачевным средствам народ использует и свои.

Несколько раз в день проглатывать подогретую, истолченную в кашицу мякоть свежего огурца.

Следует пить побольше чая с медом и лимоном.

Чаще пить теплые фруктовые соки. Особенно рекомендуются те соки, в которых содержится много витамина С.

Несколько раз в день жевать прополис.

По несколько раз в день держать во рту кружок лимона (вместе с кожурой). Достаточно по 10–15 минут

Два-три раза в день полоскать горло свежееотжатым соком алоэ или каланхоэ. Для одного полоскания достаточно 2–3 столовых ложек сока. **При лечении каланхоэ обязательно посоветуйтесь с лечащим врачом!**

Полоскать горло подогретым соком сырой свеклы. Полоскать 4–5 раз, сочетая с другими средствами для полоскания.

Несколько раз в день полоскать горло настоем плодов фенхеля (1 столовая ложка на стакан кипятка).

2–3 раза в день жевать молоденькую (зеленую) дубовую кору. Также можно жевать молоденькую кору березы или березовые почки.

Полоскать горло (или пить маленькими глотками) клюквенным или брусничным соком.

2–3 раза в день пить по маленькому глотку (с чайной ложки) свежееотжатый сок репчатого лука.

Пить настой молодых березовых веточек. Приготовление: 50 г молодых сухих березовых веточек (вместе с почками) порезать как можно мельче, залить стаканом крутого кипятка и настаивать, укутав полотенцем, около часа, процедить. Пить по одному стакану несколько раз в день.

ВНИМАНИЕ!

При тяжелых воспалительных заболеваниях почек использовать это средство нельзя!

Полоскать горло настоем травы василька лугового. Приготовление: одну столовую ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать 20–30 минут, процедить. Полоскать горло 3–4 раза в день, сочетая с полосканием другими средствами.

Принимать настой листьев гортензии крупноцветковой. Приготовление: 1 чайную ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать, тщательно укутав, не менее получаса, процедить. Выпить в несколько приемов (теплым) в течение дня.

Используется при ангинах мята перечная – 20 г. Залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Полоскать горло теплым настоем при ангине (и ларингите).

Полоскать горло отваром плодов инжира. Приготовление: 1–2 столовые ложки сухих или свежих плодов размять, залить стаканом молока (или воды), варить на слабом огне до четверти часа, процедить. Полоскать горло до десяти раз в день.

Одно яблоко средних размеров нарезать по возможности мельче, залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, примерно 2 часа, процедить через один слой марли. Принимать по одному стакану такого настоя 3–4 раза в день до еды.

Полоскать горло настоем цветков яснотки белой. Приготовление: одну столовую ложку сухих цветков залить стаканом кипятка и настаивать 10–12 минут, процедить. Полоскать горло 3–4 раза в день, сочетая с полосканиями другими средствами.

Известная болгарская целительница Ванга рекомендовала при воспалении миндалин:

взять сладко-горький паслен (особенно сильно его целительное действие в марте), истолочь в ступке в порошок, смешать со свиным жиром, выложить смесь на хлопчатобумажную ткань и делать аппликации на горло.

Яйцо свежее взбить, вылить в стакан с водой, взболтать. Полоскать горло. Вся нечисть будет выплевываться вместе с настоем. Полоскать 5–6 раз в день.

Хрен натереть, положить в банку, плотно закрыть. Через 15 минут открыть и дышать: вдох ртом (задержать дыхание на счет 1, 2, 3, 4), выдохнуть через нос.

В черной редьке вершок снять, в большей части проделать ямку ложечкой и залить медом, прикрыть вершком и оставить на 3 дня. Затем пить содержимое 5–6 раз в день по столовой ложке. Самая жесткая ангина отступится и кашель уймется.

Взять 100 г меда и 1 столовую ложку малинового варенья, положить в эмалированную кружку, помешать и на медленном огне довести до начала кипения, постоянно помешивая. Перед тем, как закипеть, эта смесь делается жидкой (температура кипения меда – 60 градусов). Снять кружку с огня и вылить содержимое в горло. После этого лечь в постель, потеплее укрыться. Этим способом ангина вылечивается сразу и долго не повторяется. Ожогов слизистой быть не должно. Если же все-таки ожог будет, то 2 раза в день пейте по 1 чайной ложке водный раствор.

Стакан свежих измельченных зеленых корок плодов грецкого ореха смешать с 3 стаканами сахара или меда, варить в закрытой посуде на слабом огне один час, постоянно помешивая содержимое. Сироп процедить, остаток отжать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать при ангинах по чайной ложке на стакан чая 3–4 раза в день.

Принимать свежий чеснок и его сок, но не более 3–5 зубков, а сок – 0,5 чайной ложки после еды через день.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказан прием свежего чеснока и сока из него при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, панкреатите, нефрите, беременности и эпилепсии.

Печеный и вареный чеснок практически не имеют противопоказаний. Его употреблять по 50 г также через день.

30 г кашицы чеснока залить 100 г спирта или водки, настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить. Принимать по 15–20 капель 2 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения 2 недели. После 10-дневного перерыва лечение повторить.

Столовую ложку кашицы чеснока растереть с мелкой поваренной солью (по вкусу) и смешать со 100 г сливочного масла. Принимать с хлебом или картофельным пюре.

При ангине используют для полоскания листья шалфея, чайную ложку на стакан кипятка.

Плоды фенхеля – 5 г, листья мяты перечной – 15 г, цветки ромашки лекарственной – 15 г, листья шалфея – 15 г. Измельченные части растения хорошо смешать. Полную чайную ложку сбора на стакан кипятка. Используют для полоскания.

Для ингаляций при ангине используют следующий отвар из почек сосны. Почки собирают ранней весной в марте – апреле месяце во время набухания, когда кроющие чешуйки плотно прижаты к почке. Высушивают на открытом месте или в теплом помещении при температуре 20–25 градусов. Отвар почек сосны готовят 1:10.

НА ЗАМЕТКУ

Следует учитывать, что при использовании настоев или отваров из хвои сосны необходимо быть внимательным при нефритах и нефрозах.

Настой хвои сосны – иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3-х или 9-ти кратной пропорции. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 минут и оставляют стоять в течение 1–3 часов. Затем процеживают через марлю и принимают 50—100 мл в день.

Приготовленный таким способом настой содержит от 15 до 20 мг аскорбиновой кислоты.

Цветы коровяка – 10 г, цветы шалфея – 10 г, семена аниса – 10 г, почки сосны – 10 г, корень алтея – 20 г, корень лакричника – 20 г. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять и выпить в течение дня.

Цветы шалфея – 15 г, семена аниса – 20 г, почки сосны измельченные – 20 г, корень алтея, измельченный – 20 г, корень лакричника, измельченный – 15 г. Две чайные ложки сбора заварить 1 стаканом кипящей воды, остудить, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Кроме ангины – при ларингитах, стоматитах, а также как противопростудное, противолихорадочное – могут быть полезны корни и кожура граната. Кору корней граната применяют в качестве противопростудного, противолихорадочного средства. Кору древесную и кожуру плодов используют для полосканий при ангинах, ларингитах, стоматитах.

Древесную кору граната, кору корней и кожуру плодов применяют в виде отваров. Используют для полоскания 10–15 г коры, которую предварительно размачивают в течение шести часов в 400 мл воды, затем этот настой кипятят и выпаривают до 200 мл.

Осенью собирают корни окопника лекарственного. Стебель употребляют только свежим. Корни отмываются очень плохо. Его режут на куски и сушат.

Обволакивающее средство при всех видах воспаления слизистой оболочки, особенно при грудных недомоганиях в том числе и тяжелых. Доза: 40 г на 1 литр горячего молока, в котором корень парят в духовке 6–7 часов, но не доводят до кипения. Напаром полощут рот при катарах горла и ангинах.

ВНИМАНИЕ!

В больших дозах корень окопника лекарственного ядовит!

Собирают венчики цветов коровяка skipetroвидного в сухую ясную погоду, выдергивая их из чашечки, сейчас же сушат, расстилая тонким слоем. Следует крепко спрессовать цветки и хранить в хорошо закупоренной коробке.

Для полоскания горла, коровяк мешают в равных частях с цветами лесной мальвы, листьями мать-и-мачехи. 2 столовые ложки на 1 л воды. Кипятят 5 минут, в горячий отвар добавляют нарезанные корни окопника и валерианы по 10 г. Все вместе парят в закрытом сосуде 1 час. Отцеживают. Перед употреблением подогревают.

Это средство применяется как отхаркивающее. Собирают только лепестки цветов мака самосейки. Напар из лепестков дикого мака 10 г и корня бедренца 5 г. Залить двумя стаканами кипятка, парить ночь, с утра в течение дня пить по глотку ежечасно.

Сок плодов ирги овальной используется для полоскания горла при ангине. Можно есть ягоды, но разжевывать очень медленно.

Клюквенный сок и морс обладают бактерицидным действием. В народной медицине клюквенный сок с медом употребляют при сильном кашле, связанном с простудой, ангине и как жаропонижающее.

Ангину лечат и настоем эвкалипта – 100 г листа на 1 л кипятка. Полоскать горло 4–5 раз в день.

Настой из цветущей травы василька лугового: 1 столовая ложка на стакан кипятка. Выпить в течение дня.

Рекомендуется пить отвар листьев жимолости съедобной. Приготовление: 1 чайную ложку сухого сырья залить стаканом воды и варить на слабом огне 10–12 минут, дать остыть,

процедить. Пить теплым по одной столовой ложке 3–4 раза в день.

Цветки сирени дикой настоять на водке: 50 г цветков, 100 г водки. Выдержать 1 неделю. Настой развести с кипяченой водой один к одному. Полоскать горло при ангине, (а также ларингите, фарингите).

Крапива двудомная – 10 г, мята перечная – 10 г. Сбор измельчить, залить 1 стаканом кипятка на ночь. Утром процедить, нагреть, полоскать горло 4–5 раз в день (при ангине и ларингите).

Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: зверобой (трава), аир болотный (корень), девясил высокий (корень), ива белая (кора молодых веток, собранная ранней весной до появления листвы), спорыш (трава), шалфей (трава), гледичия трехколючковая (листья и плоды), чистотел (трава), пастушья сумка (трава), пижма (трава с соцветиями), подорожник большой (листья), орех грецкий (листья), цикорий дикий (корень и трава), дрок красильный (верхушки побегов с листьями и цветами). Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 литром воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20–30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На литр такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки (на нашатырном спирте). Можно и без нее.

Применяют в виде капель внутрь и наружно. Обычные дозы: взрослым – 10–15 капель с водой, 3 раза в день до или после еды. При приступах удушья, бронхиальной астме, можно принимать 30–40 капель, 4–6 раз в день. Водой надо разбавлять так, чтобы не было ожогов слизистой оболочки горла. Детям дают по 10–15 капель с чаем или кофе.

Чистую настойку используют как наружное средство для растираний, согревающие компрессы на ночь. Иногда наружное применение вызывает раздражение, сыпь – это безвредно, через 2–3 дня она исчезает.

Ядра фисташек особенно полезны для ослабленных больных, перенесших ангину, грипп, пневмонию и другие тяжелые инфекционные заболевания. 2–3 столовые ложки измельченных в порошок ядер залить 1,5 стаканами горячей воды, настоять 30–40 минут, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 2–3 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой.

НА ЗАМЕТКУ

Следует иметь в виду, что злоупотребление фисташками вызывает крапивницу! v_)

Березовый деготь принимают по 5–10 капель 3 раза в день на теплом молоке при заболевании горла.

Трава золототысячника – 10 г, ромашка аптечная – 10 г, трилистник водяной – 10 г. Четыре столовые ложки сбора заварить 0,5 л воды, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при заболевании ангиной.

При болезнях полости рта, ангине можно использовать 2 %-ную настойку календулы в виде полоскания через каждые 1,5–2 часа, как одну, так и в комплексе с сульфаниламидами и антибиотиками. Настойка календулы готовится из краевых цветков или из цветочных корзинок на 70 %-ном спирте. готовят также из всех надземных частей растения. Соотношение растительного сырья к извлекателю 1:10.

Сок из свежих листьев кервеля огородного (травы) применяют в качестве отхаркивающего. Употребление кервеля считается особенно полезным при истощающих заболеваниях. В летнее время пьют свежий сок из травы по 0,5–1 чайной ложке, 2–3 раза в день.

Прополисное масло (10–20 %-е) получается из смеси прополиса и сливочного масла, помещенной в водяную баню на 1 час. Употребляют внутрь по 1 чайной ложке обычно до еды, детям назначается по половине или трети чайной ложки. При легочных заболеваниях.

От ангины: взять 1 столовую ложку цельного молока, нагреть, добавить 0,5 чайной

ложки меда, положить серебряную монету и оставить на ночь. Смазывать горло этой смесью.

Ангина: сок свежих ягод черной смородины, разбавить «серебряной» водой. Применять для полоскания горла.

При ангине: натереть на терке стакан свеклы, влить 1 столовую ложку уксуса, дать настояться. Сок с уксусом отжать, разбавить «серебряной» водой, прополоскать им рот, горло и немного проглотить (1–2 столовые ложки).

При болезнях горла принимать по 50 капель 3 раза в день после еды настойку зверобоя обыкновенного (30 г травы на 100 г спирта или стакан водки), а 40 капель этого настоя разводят в полстакане «серебряной» воды для полоскания горла.

При ангине принимать на свободный желудок по 0,2 г мумие 2 раза в день 15 дней. Через 7—10 дней сеанс можно повторить. Мумие желателно растворить в жидкости (сок, чай, молоко).

Промывание миндалин йодином 10 раз с промежутками в 2 дня. Курс – 2–4 месяца.

Анемии (малокровие)

Это заболевание характеризуется снижением количества гемоглобина в крови. Гемоглобин содержится в эритроцитах (красных кровяных тельцах). Причины анемии разнообразны. Она может возникнуть в результате острых или хронических кровопотерь, из-за недостаточной функции костного мозга – основного кроветворного органа. Анемии развиваются при некоторых заболеваниях (инфекционных, глистных).

Анемии, связанные с дефицитом железа, наиболее распространенные из видов анемий. Эта анемия характеризуется дефицитом железа в сыворотке крови, костном мозге. Это заболевание чаще встречается у женщин, особенно рожавших. Железо играет важную роль в жизнедеятельности организма. Оно необходимо для построения содержащегося в эритроцитах гемоглобина. При недостатке железа нарушается и функция пищеварительных желез, нервной системы, мышечного аппарата. Железодефицитные анемии чаще всего являются следствием кровопотерь. Причиной могут быть небольшие, но длительные кровопотери при геморрое, язвенной болезни желудка или двенадцатиперстной кишки, у женщин, страдающих длительными и обильными менструальными кровотечениями (причиной этому может оказаться спираль).

При малокровии рекомендуется есть мясо, печеньку, больше пить молока (но не залпом, а глотками), сливок, есть орехи, виноград, землянику, кизил, малину, бананы, чеснок.

50 г ядер грецких орехов истолочь, залить стаканом молока, прокипятить, настоять до охлаждения. Выпить в течение дня. Принимать ежедневно.

При железодефицитной анемии можно делать следующее: 100 г толченых грецких орехов, смешанных с 60 г меда, съедать в день за 3–4 приема.

150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

50—100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

1–2 столовые ложки порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Принимать свежий чеснок и его сок, но не более 3–5 зубков, а сок – 0,5 чайной ложки после еды через день.

Столовую ложку кашицы чеснока растереть с мелкой поваренной солью (по вкусу) и смешать со 100 г сливочного масла. Принимать с хлебом или картофельным пюре.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказан прием свежего чеснока и сока из него при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока,

панкреатите, нефрите, беременности и эпилепсии.

Существенно повышает содержание гемоглобина в крови мед. Наилучший мед для лечения анемии – гречишный. Если нет гречишного – можно употреблять мед, как заменитель, выбирая мед наиболее темный, т. к. в нем больше минеральных солей. Лечение 20–30 дней, по 100–150 г в сутки. Больной принимает мед в среднем 3 кг на лечебный курс.

При малокровии рекомендуется есть арбуз съедобный.

Можно пить отвар и сок из плодов вишни.

Спелый крыжовник, свежие плоды айвы также рекомендуются при малокровии.

При анемии следует не пренебрегать яблоками. Полезно съесть ежедневно по несколько штук, но после приема яблок не нужно пить чай в течение 1–2 часов.

При анемии рекомендуется принимать прополис: 0,5 чайной ложки перед едой 3–5 раз в день. Положить в рот и долго жевать, потом проглотить.

Свежие ягоды рябины, сок из ягод, сироп, компот, варенье благодаря высокому содержанию витаминов могут быть полезны при малокровии. Сок из плодов рябины пьют по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Можно приготовить настой из крапивы двудомной, который способствует увеличению количества гемоглобина в крови. 1 столовую ложку травы залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Другой способ: 2 столовые ложки травы и корней крапивы двудомной залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 1–2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана в теплом виде с добавлением меда по вкусу 3–5 раз в день до еды.

Настой шиповника. Приготовление: 1 столовую ложку измельченных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка; настаивать в закрытой посуде в течение 1 часа. Затем процедить через марлю (это очень важно, чтобы мелкие частички плодов и остатки шипов не попали в организм!), отжать. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сироп. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой.

Другой способ: 2 столовые ложки плодов залить в термосе 1 стаканом кипятка на ночь, процедить, отжать. Пить по 0,5–1 стакану в день.

Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы.

Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

ВНИМАНИЕ!

Сырая тыква и сок из нее противопоказаны при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

Общеукрепляющее средство: весной пить кленовый или березовый сок, слегка разбавленный «серебряной» водой.

Общеукрепляющее: в народе дозируют мумие величиной с пшеничное зерно (0,15–0,2 г) и назначают его 1–2 раза в сутки, чаще всего перед сном. Применяют внутрь, смешивая непосредственно перед приемом с соками, водой, медом, чаем, молоком и т. д. (благодаря хорошей растворимости). В период лечения рекомендуется отказ от алкоголя.

Энергетическая смесь: на стакан кипяченой воды добавить 1 чайную ложку яблочного уксуса и 1 чайную ложку меда, все тщательно размешать и добавить одну каплю настойки

йода. Принимать раз в день после еды.

Аритмии

Это не только изменения ритма сокращений сердца, но и нарушение темпа этих сокращений. Термином «аритмии» обозначаются различные по своему характеру и происхождению отклонения в ритме сокращений сердца. Человек обычно не ощущает биения своего сердца и поэтому не воспринимает его ритма. Появление аритмий воспринимается как перебои, замирание сердца, резкое хаотическое сердцебиение. Многие виды аритмий не представляют серьезной угрозы для функции сердца и жизни человека, однако только врач может это определить.

Существует много видов аритмий и огромную роль при этом играет состояние нервной системы. Психическое напряжение вызывает определенные изменения в темпе и зачастую в ритме сердечных сокращений. Аритмии нередко возникают на фоне эндокринных заболеваний. Но самая частая их причина – поражение миокарда.

Профилактика аритмий, вызванных болезнью сердца, совпадает с профилактикой соответствующей болезни сердца. Эффективным вспомогательным средством при лечении аритмии и тахикардии являются плоды боярышника. Народная медицина при аритмиях рекомендует включать в пищевой рацион больше черной смородины и персиков.

Назначают жидкий экстракт по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды или настойку по 20 капель 3 раза в день. При экстрасистолической аритмии показана настойка валерианы.

За полчаса до еды пить по 20–25 капель жидкого экстракта элеутерококка.

Три раза в день пить настой цветков календулы (1–2 чайные ложки сухих цветков залить стаканом кипятка и настаивать около получаса, процедить) по одной трети стакана.

Три раза в день пить настой травы горичвета весеннего по одной столовой ложке.

Приготовление: налить в кастрюлю 250 мл воды и довести до кипения, всыпать четыре грамма травы горичвета весеннего и кипятить на слабом огне не больше 3 минут, затем накрыть кастрюлю крышкой (можно укутать полотенцем) и поставить в теплое место на 20 минут, чтобы лекарство настоялось, процедить.

При аритмии, а также некоторых других сердечных болезнях (ишемическая болезнь сердца (стенокардия), нарушения сердечного ритма (экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия, гипертония) рекомендуется принимать вареный или полусырой корнеплод свеклы красной, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с

1 чайной ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

При мерцательной аритмии (а также сердечно-сосудистой недостаточности 1–2 степени, одышке, сердцебиении, цианозе, отеках) можно принимать настойку коры обвойника греческого на 40 % спирте (1:10), действующую подобно строфанту. Эта настойка представляет собой прозрачную красновато-бурую жидкость слабого своеобразного запаха и горького вкуса. Принимать по 5 капель 2–3 раза в день.

При мерцательной аритмии (а также хронической сердечно-сосудистой недостаточности 2–3 степени, одышке, сердцебиении, цианозе, отеках, гипертонии) порошок наперстянки пурпурной. Измельченные в мелкий порошок листья наперстянки пурпурной

(красной) назначают внутрь взрослым в дозе 0,05—0,1 г на прием 2–3 раза в день. Высшая разовая доза порошка для взрослых: разовая – 0,1 г, суточная – 0,5 г. Иногда назначается в свечах.

Детям до 6 месяцев назначают по 0,005 г, от 6 месяцев до 1 года – 0,01, 2 лет – 0,02 г, 3–4 лет – 0,03 г, 5–6 лет – 0,04 г, 7–9 лет – 0,05 г, 10–14 лет – 0,05—0,075 г.

Обладает кумулятивным свойством!

При мерцательной аритмии можно использовать настой из измельченных листьев дигиталиса. Настой готовят на воде в соотношении 0,5–1,0 г на 180 мл воды.

Взрослым принимать внутрь по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Для детей настой готовят в соотношении 0,1–0,4 г на 100 мл воды. Назначают по 1 чайной или десертной ложке в зависимости от возраста. При передозировке наблюдается брадикардия, возбуждение, нарушение сна.

При сердечной аритмии принимают тысячелистник в виде сока в дозе 20–30 капель на прием совместно с 20–25 каплями сока руты, на виноградном вине или вине с малой крепостью.

Для лечения аритмии сердца (а также гипертонии, невроза сердца, тахикардии) можно использовать боярышник. Одну столовую ложку измельченных плодов или цветков боярышника кроваво-красного заливают стаканом водки, настаивают в закрытом сосуде 7 дней, процеживают и принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.

Можно пользоваться также настоем плодов. Для этого столовую ложку плодов заваривают в закрытом стакане кипятка, настаивают на горячей плите 2 часа, процеживают и принимают по 3–4 столовые ложки 3–4 раза в день.

Можно использовать и другой рецепт. 5 г боярышника или 15 г измельченных плодов боярышника (1 столовая ложка) положить в стеклянную (или эмалированную) посуду, залить 200 мл (1 стакан) горячей кипяченой воды, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 15 минут. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут. Сырье отжать, профильтровать настой, долить его кипяченой водой до 200 мл. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день в теплом виде за 30 минут до еды.

При тахикардии и неврозах сердца рекомендуется настойка цветков боярышника. 1 столовую ложку цветков или плодов залить одним стаканом водки. Настаивать неделю, процедить. Принимать по 20–25 капель с «золотой» водой 3–4 раза в день;

Тонизирующие средства при сердечной слабости:

а. одну столовую ложку свежих молодых листьев клена заварить в стакане кипяченой «золотой» воды, настоять на горячей плите 30 минут, не доводя до кипения, процедить и оставить остывать. Принимать по половине стакана 3–4 раза в день;

б. две чайные ложки шишек хмеля залить 200 мл кипяченой «золотой» воды, настоять, укутав в махровое полотенце на 30–40 минут, процедить. Следует принимать по трети стакана 3 раза в день до еды.

При нарушении сердечного ритма и болях в сердце принимать «золотую» воду следует три раза в день по 1 чайной ложке за 40 минут до еды. Во время лечения нужно следить за пульсом (у здорового человека количество ударов не превышает 60–80 в минуту), и прекратить прием, когда пульс станет равномерным.

Артрит

Это воспалительное заболевание суставов. Артрит может быть следствием инфекционных болезней (туберкулез, гонорея, бруцеллез, дизентерия, ангина и т. д.). Особую роль в развитии многих распространенных форм артритов играют аллергия, нарушения иммунитета. Возникновению артрита способствуют наследственная предрасположенность, хроническая очаговая инфекция (воспаление миндалин, придаточных пазух носа) и другие факторы, ослабляющие защитные функции организма.

Основными формами артрита являются ревматоидный и инфекционный артриты,

подагра и остеоартрит. Вообще же артрит – это собирательное название более 100 болезней. Симптомами большинства подобных заболеваний являются болезненные ощущения в суставах, что зачастую ограничивает двигательную активность больного человека. Ощущается скованность движений, отмечается припухлость суставов из-за воспаления суставных тканей, нарушения костно-хрящевых поверхностей сустава. В полости сустава накапливается воспалительная жидкость – выпот. Кожа над суставом становится горячей на ощупь, иногда краснеет.

Артрит ревматоидный – системное воспалительное заболевание соединительной ткани с преимущественным изменением суставов, характеризуется длительным течением и нередко приводит к деформации суставов. В развитии болезни имеют значение наследственность, перенесенные простудные заболевания.

Народные целители рекомендуют при артрите включать в пищевой рацион побольше фруктов, содержащих витамин С (аскорбиновую кислоту), но меньше употреблять в пищу растительных масел.

РЕЦЕПТ

*В нетрадиционной медицине для облегчения болей в суставах используются компрессы из листьев **золотого уса**, а также растирания настойкой этого растения областей больных суставов. Лечение артрита проводят с помощью приема внутрь препаратов золотого уса.*

Однако, если после растираний и компрессов боли в суставах усиливаются и при этом наблюдается повышение температуры тела, надо немедленно прервать лечение и обратиться к специалисту. Для растирания суставов, а также для внутреннего применения при лечении артрита используется настойка каллизии, приготовленная по следующему рецепту: 40 суставчиков растения заливают 0,5 л водки и настаивают в темном месте в течение 20 дней, периодически взбалтывая. Изготовленной таким образом настойкой растирают больные суставы 1–2 раза в день. Для компресса сложенный в несколько слоев бинт смачивают настойкой и прикладывают к больному месту на 1,5–2 часа, повторяя процедуру 2 раза в день. Внутрь лекарство принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 10 дней, после чего курс повторяют.

Взять одно яблоко средних размеров, нарезать по возможности мельче (а лучше вообще измельчить на мелкой терке), залить стаканом крутого кипятка и настаивать, тщательно укутав, примерно 2 часа, процедить через слой марли или ситечко. Принимать по одному стакану такого настоя 3–4 раза в день до еды. Пить это средство непременно в теплом виде.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день отвар листьев брусники (1 столовую ложку сухих, измельченных листьев залить стаканом воды и кипятить 15 минут, остудить, процедить). Чай из листьев брусники полезно пить без ограничений и при суставном ревматизме, подагре.

Пить по одному стакану 3 раза в день настой листьев черной смородины (3 столовые ложки сухих, измельченных листьев поместить в термос и залить тремя стаканами крутого кипятка, настаивать не менее часа, процедить).

Пить по 1 столовой ложке 6 раз в день настой травы череды трех-раздельной (1–2 столовые ложки сухой, измельченной травы поместить в предварительно разогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать около получаса, процедить).

Делать компрессы на воспаленные болезненные суставы из натертой редьки или натертых корней хрена.

Делать компрессы с настоем травы полыни горькой (1–2 столовые ложки сухой, измельченной полыни залить стаканом кипятка, настаивать не менее часа).

К болезненным суставам прикладывать горчичники.

Прогревать болезненные суставы озокеритом. Процедура выполняется так: на больное место нужно нанести крем, затем обмазать больное место озокеритом, который нагрет до

температуры 45–55 градусов, после этого нужно погрузить больное место в плотный мешок из клеенки, наполненный озокеритом температуры свыше 65 градусов. Проводить процедуру перед сном.

Один раз в день делать ванночки с настоем или отваром хвои (для этой цели подходит хвоя любых хвойных деревьев. Она может быть свежая или сухая).

Делать компрессы на ночь с маслом из цветков и листьев зверобоя продырявленного, накладывая компрессы на воспаленные суставы. Приготовление: 2–3 столовые ложки сухих и тщательно измельченных цветков и листьев зверобоя поместить в металлическую посуду, залить 100 мл растительного масла – лучше оливкового или рапсового – перемешать, 2–3 раза нагреть в духовке до кипения, дать отстояться.

Больному, страдающему полиартритом, рекомендуется в течение трех дней съедать по 1 кг картофеля, сваренного в «мундире». Кожуру тоже нужно съедать. Кроме картофеля, в эти дни ничего другого есть не следует.

Свежие листья лопуха большого промыть холодной водой, слегка размять и оборачивать ими больные суставы на всю ночь (прикладывать нижней, пушистой стороной листа). Особенно эффективна эта процедура в мае.

Можно использовать для процедуры и сухие листья лопуха, но предварительно их следует запарить (обдать кипятком и подержать несколько минут в сосуде под крышкой).

Принимать спиртовую настойку листьев брусники обыкновенной. Приготовление: поллитровую бутылку нужно заполнить на треть листьями брусники и залить доверху спиртом, настаивать на солнце. Пить 2 раза в день по 2 столовые ложки.

Смазывать больные места спиртовой настойкой листьев алоказии крупнокорневой. Процедуру проводить вечером перед сном.

Втирать в болезненные места мазь из сока чистотела большого. Приготовление: одну часть свежеежатого сока чистотела смешать с четырьмя частями вазелина. Использовать 2–3 раза в день.

Несколько раз в день втирать в болезненные места мазь из порошка чистотела большого. Приготовление: одну часть порошка чистотела смешать с четырьмя частями свежего сливочного масла.

Принимать спиртовую или водочную настойку стеблей сабельника болотного. Приготовление: сушеные стебли сабельника измельчить, насыпать сырье в бутылку, чтобы оно занимало треть емкости, затем заполнить бутылку медицинским спиртом или водкой, настаивать 3 недели в темном месте, процедить. Пить по 1 чайной ложке настойки 3 раза в день до еды. Если эффекта нет, можно увеличить дозу до одной столовой ложки и даже до рюмки (30–40 мл). Принимать средство рекомендуется с водой.

Цветки василька синего – 5 г, цветки календулы – 5 г, цветки пиона – 5 г, плоды можжевельника – 5 г, побеги сладко-горького паслена – 5 г, кора крушины – 5 г, цветки бузины черной – 10 г, листья крапивы двудомной – 10 г, кора ивы – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы белой — 20 г. Три столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка, через 10 минут сварить и процедить. Принимать каждые 2 часа по стакану горячего отвара. Применяется и при суставном артрите, подагре, ревматизме.

Листья березы белой – 25 г, листья крапивы двудомной – 25 г, трава дрока – 25 г, трава фиалки трехцветной – 25 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Отстоять. Пить по 2 стакана в день.

Трава грыжника – 20 г, трава золототысячника – 20 г, почки сосновые – 20 г, корень барбариса – 20 г, корень ивы – 20 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка. Отстоять. Пить по 2 стакана в день.

Корень гледичии колючей – 200 г. Поллитровую банку настроганного корня залить 0,5 л 40 % спирта и нагревать на водяной бане (но не до кипения). Настаивают сутки и снова так же нагревают, потом настаивают 3 дня. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 10 минут до еды в течение 30–40 дней при хронических полиартритах.

Корень девясила высокого – 15 г, трава донника – 15 г, трава зверобоя – 15 г, цветы

ландыша лекарственного – 15 г, трава – 20 г, семена льна – 10 г, трава можжевельника – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, трава череды – 25 г.

5– 6 столовых ложек смеси заварить в термосе 1 л кипятка. Через 6 часов процедить. Это суточная доза. Принимать в течение 3–5 недель до улучшения, затем перейти на 3 столовые ложки на 0,5 л кипятка. Лечение продлить

6– 8 месяцев (применяется и при ревматизме).

Трава дрока красильного – 20 г, трава иван-да-марьи – 20 г, почки березы – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г. 2 столовые ложки смеси настоять в 250 мл кипятка, процедить. (Принимается и при подагре, ревматизме.)

При лечении плечеволочаточного периартрита (а также ушибов, растяжений связок, остеохондрозов, артроза коленных суставов и т. д.) можно проводить массажные процедуры.

Приготовить «массажный прибор» – маленькую грелку или целлофановый мешочек, наполнить водой и положить в морозильную камеру на 40–60 минут. Можно наполнить мешочек готовым льдом или снегом. Больное место растирается льдом по кругу и зигзагообразно. Массируется не только больной или травмированный участок, но и место немного выше и ниже его. Массируемый участок должен быть приподнят для лучшего оттока крови. Продолжительность массажа должна быть от 2–3 до 5 минут, не более. Массаж проводят несколько раз в день.

100 г сухих измельченных корней шиповника залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 25–30 г 3 раза в день до еды, запивая водой. Одновременно втирать настойку в больные места, делать компрессы из настойки. (Используется и при «шпорах», наростах, отложениях солей в любом месте, ревматизме.)

При обменном полиартрите, отложении солей делать следующее. стакан свежеприготовленной кашицы картофеля смешать с 2–3 столовыми ложками очищенного керосина, положить на плотную ткань и приложить как компресс на больное место. Сверху обернуть сначала пергаментной бумагой, потом теплым шерстяным материалом и оставить на 2 часа. Процедуру можно делать ежедневно.

При инфекционном полиартрите рекомендуется смешать по 400 г сока чеснока, корней хрена, корней и ботвы сельдерея, сока от 5 лимонов. Хранить в холодильнике в плотно закрытой посуде. Перед употреблением встряхивать. Принимать по десертной ложке утром за 30 минут до еды.

При лечении сифилитического артрита внутрь применяется портулак огородный (трава и семена) в виде отвара: разовая доза 10–20 г. Разовая доза семян 1–2 г, в горячей воде. Наружно применяют в виде примочек.

При ревматическом полиартрите, боли в суставах готовят следующий отвар: кора китайская, ветки – 10 г, пион белоцветковый, корневище —12,5 г, солодка уральская, корневище – 6 г, имбирь лекарственный, корневище – 10 г, сапожниковия растоп., корневище – 10 г, эфедра китайская, трава – 10 г, аконит Фишера, клубни – 10 г, атрактилис яйцевидный, корневище – 10 г, анеморрена асфоделиевая, корни – 6 г. Указанное сырье отваривают в 800 мл воды до получения 450 мл отвара. Назначают по 150 мл 3 раза в день.

Кашицу из тертой черной редьки прикладывать к болезненным участкам тела на 20–30 минут.

Свежеприготовленный цельный или разбавленный водой или растительным маслом сок редьки в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки тела.

Сок редьки – 2 стакана, водка – 1/2 стакана, мед – 1 стакан, соль поваренная – 1 чайная ложка. Все хорошо размешать до состояния однородной массы. Втирать в болезненные участки кожи 1 раз в день.

Данные рецепты можно использовать и при радикулите, подагре, межреберной невралгии, миозите, простреле (люмбаго).

300 г кашицы репчатого лука, 100 г меда, 600 г сухого вина настоять неделю в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2

столовые ложки 3 раза в день до еды.

При лечении уратного артрита и суставного артрита (а также ревматизма и подагры) применяется следующий сбор: цветки василька синего – 5 г, цветки календулы – 5 г, цветки пиона – 5 г, плоды можжевельника – 5 г, побеги паслена сладко-горького – 5 г, кора крушины – 5 г, цветки бузины черной – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г, кора ивы – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы – 20 г. Три столовых ложки сбора залить 0,5 литрами кипятка: через 10 минут сварить и процедить. Пить каждые 2 часа по стакану горячего настоя.

Артрит (а также ишиас, невралгию, боли в суставах) можно лечить при помощи очищенного скипидара.

Скипидар очищенный в смеси с вазелином (1:2) применяют для втирания в кожу.

Линимент скипидарный сложный: скипидар очищенный – 40 мл, хлороформ – 20 мл, масла беленого или дурманного – 40 мл.

ВНИМАНИЕ!

При лечении скипидаром нужно соблюдать крайнюю осторожность, а сначала следует посоветоваться с врачом.

Спиртовой настой сушеных цветов каштана конского (40 г на 1 литр спирта) применяется для растирания при артритических (и ревматических) болях.

Собирают молодые листочки черной бузины ранней весной, цветы, кору – летом, ягоды – осенью. В основном цветы и ягоды. Пьют по 3 стакана в день напар из цветов бузины в дозе – 20 г на 1 литр воды. При этом рекомендуется лежать в постели. (Этот же чай пьют при ревматизме, подагре.)

Делают горячие обклады из маленьких мешочков, наполненных поровну смесью цветов черной бузины и ромашки, политых кипятком.

Стакан измельченных внутренних перегородок плодов грецких орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по столовой ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения один месяц. Перерыв 2–3 недели.

Стакан скорлупы кедровых орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать 3 раза в день, начиная с 5 капель, ежедневно добавляя по капле на прием. Довести до 25 капель на прием, затем уменьшать ежедневно по капле, доведя до 5.

Артрит (а также пролежни, ревматизм, миозиты, подагра) лечится настойкой березовых почек. Ее готовят на 85–90 % спирте в соотношении сырья к спирту 1:5. Наружно применяют для втираний и компрессов.

Свежие листья березы заливают кипятком и делают компрессы на суставы.

Березовый сок пьют в чистом виде или в виде сиропа по 1 стакану 2–3 раза в день при подагре, заболевании суставов. Березовый сок нормализует обменные процессы в организме, способствует очищению крови от мочевой кислоты и вредных веществ, оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

Собирают в начале цветения всю череду, срезая в том месте, где имеются ветки, на которых только что распускаются цветы. готовят напар: 4 столовых ложки нарезанной травы на 1 л кипятка. Настаивать целую ночь, утром принимать по 0,5 стакана, 3–4 раза в день. Полезно натирать и свежей травой. Применяют не только при артрите, но и при рахите, подагре.

Смешать 2 столовые ложки свежесушеных, истолченных в мелкий порошок цветков зверобоя обыкновенного или донника лекарственного с 50 г вазелина, тщательно растереть. Применять в виде компрессов для уменьшения боли и приостановления воспалительного процесса при артрите. Мазь хранить в прохладном темном месте.

В эмалированную посуду налить 3 стакана (600 мл) воды, нарезать и сложить 4 лимона, кипятить до тех пор, пока не останется 1 стакан воды, затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду, добавить туда 1 стакан меда, сок свежего лимона, хорошо размешать, закрыть крышкой. Принимать по 1 столовой ложке на ночь.

Для снятия и утолнения боли в суставах 200 г медицинского дегтя, 2 куриных яйца, 4 таблетки растертого анальгина хорошо перемешать. Смазывать больные места, лучше на ночь, чтобы не застудить.

200 г хрена пропустить через мясорубку, смешать с 200 г ржаной муки (сделать закваску), добавить 2 столовые ложки скипидара, хорошо перемешать, положить в стеклянную банку с крышкой. Из смеси делать лепешки и прикладывать на больные места лучше на ночь, чтобы не застудить.

При болезнях суставов, для снятия боли: красный мухомор (ножку вместе с шляпкой) сорвать руками, ножом не срезать. В темном месте разложить на газету в один слой, накрыть сверху газетой и выдержать 1 сутки. После этого деревянной толкушкой или рукой набить в стеклянную банку до отказа и налить спирт (сколько войдет), банку плотно закрыть полиэтиленовой крышкой и закопать в землю на глубину 0,5–1 метра (как термостат). Можно поплотнее укутать темными тряпками (чтобы не проникал свет) и поставить либо в холодильник внизу, либо в погреб на 2 недели, после этого банку достать, открыть крышку, отжать грибы, процедить отжатое, слить в темную бутылку с плотной пробкой и хранить в темном прохладном месте.

Свежеотжатые грибы можно использовать для лечения, прикладывая их к больным местам. Жидкостью растирать больные места и делать компрессы на ночь.

При артрите (а также отложении солей, подагре, ревматизме, спондилезе) рекомендуется принимать ванны со следующей эмульсией. Растворить в эмалированной кастрюле 30 г тертого детского мыла в 550 мл воды, добавить 0,75 г салициловой кислоты, кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. горячую смесь соединяют с 0,5 г живичного аптечного скипидара, хорошо перемешивая. Эмульсию хранят в широкогорлых бутылках или банках с притертой пробкой. Этого количества хватит на 10–15 ванн.

Ванны делать 2 дня подряд, 3-й день – перерыв и т. д. Продолжительность ванны 15 минут, температура 37–38 градусов, объем 150–170 литров. В первые 2 ванны налить по 10 мл эмульсии, во вторые – 20 мл, затем 30,

40, 50, 60, 70, 80, 85, 90 мл, во все последующие ванны наливать по 90 мл эмульсии.

1 г медицинской серы и 2 г мумие растереть в фарфоровой или стеклянной чашке до однородной массы, при необходимости добавить 3–5 капли кипяченой воды. Втирать в больные места на ночь и делать компрессы, обвертывая сухой шерстяной тканью.

При ломоте в руках или ногах в стеклянной бутылочке смешать 1,5 г анестезина, 2,5 г ментола, 100 г спирта. Закрыть пробкой. При болях натереть болезненные места. (В аптеках смесь продается в готовом виде – «Менавазин».)

В одном флаконе уксусной эссенции растворить 2 лезвия от безопасной бритвы (примерно 10 дней). Затем туда же положить 2 свежих куриных яйца и снова выдержать 110 дней. В этот же раствор положить 200 г сливочного масла, хорошо размешать и также выдержать 10 дней. Полученную мазь втирать в больные места, массируя их.

При болях в суставах 500 г сока клюквы смешать с 200 г сока чеснока, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем добавить 1 кг меда и все тщательно смешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Смешать в равных частях сок из свежих огурцов, свеклы и моркови. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Обладает свойством выводить мочевую кислоту из организма.

Для очистки суставов приготовить 30 г лаврового листа (на курс лечения). Взять 5 г лаврового листа, залить 300 мл кипяченой воды, кипятить на слабом огне 5–8 минут, настаивать в термосе 2 часа, отжать, процедить. Выпить маленькими глотками в течение дня.

Больше одной столовой ложки настоя не принимать во избежание кровотечения. Лучше настой готовить вечером, а принимать днем. Питание – вегетарианское.

На 2 и 3 день повторить то же самое лечение. После 7-дневного перерыва снова принимать настой из лаврового листа. При выраженных отложениях солей в суставах и позвоночнике эту процедуру можно делать сначала 1 раз в 3 месяца (4 курса в год), а затем 1 раз в год. Очистка суставов проводится после тщательной очистки кишечника во избежание аллергии.

От полиартрита 100 г несоленого свиного сала залить 100 мл пищевой уксусной кислоты, положить туда 1 сырое яйцо, хорошо размешать, настоять в темном месте в течение 10 дней при периодическом перемешивании до превращения смеси в однородную массу. Больное место попарить и наложить на него смазанный этим средством ватный тампон на 4–5 часов. Повторять в течение 5 дней. В случае жжения процедуру прекратить.

При артритах в течение месяца съедать в день по 2 г прополиса. Можно добавлять порошок прополиса в пищу. Чистый прополис полезно долго жевать. При лечении следует придерживаться диеты, позволяющей удалить из организма мочевые кислоты и другие соли.

Испытанным средством лечения суставов, пораженных артритом, является натуральное коровье молоко с поваренной солью. На стакан неснятого молока взять столовую ложку соли, варить 15 минут. Перед лечением принять гигиеническую ванну и на ночь смазать молоком места отложения солей (суставы, позвоночник и т. д.). Смазывают их и вечером, и утром. Сначала отмечается сильное потоотделение, но купаться следует только через три дня от начала лечения, еще через 3 дня можно мыться, как вы привыкли. Курс лечения 30 дней, затем 10 дней перерыва. Провести 3 таких курса. Во время лечения могут появляться неприятные ощущения в области сердца, но отказываться от процедуры не следует.

Разогретые сухие семена льна в мешочке или в мягкой ткани прикладывают в виде компрессов на ночь к больным суставам.

В мае набирают муравьев, наполняют ими бутылку, вливают водку и, плотно закрыв тряпкой, замазав края тестом, ставят в теплое место. Получившуюся массу толкут, и благодетельный сок выжимают в тряпице или пропускают сквозь сито. Натирают больные суставы.

Помогает мазь: порошок крупных черных муравьев смешивают с рыбьим жиром в пропорции: 1 часть муравьев, 2 части рыбьего жира.

Йодобромные ванны. Принимают в санаториях. Эти ванны, содержащие два важнейших для человека элемента – йод и бром, стимулируют деятельность гипофиза и щитовидной железы.

ВНИМАНИЕ!

Показаны ванны при самых различных заболеваниях сердечно-сосудистой системы, нервной и эндокринной системы, опорно-двигательного аппарата, женской половой сферы. Проводят ванны через день или два дня подряд с отдыхом на третий день.

Артроз

Артроз – хроническое заболевание суставов, связанное с нарушением обмена веществ и сопровождающееся изменениями в сочленяющихся поверхностях. Возникает болезнь вследствие длительного травмирования суставов, при постоянной чрезмерной нагрузке на суставы, при эндокринных расстройствах, избыточном весе и нарушении обменных процессов в организме. К развитию артроза приводит также частая травматизация суставного хряща при постоянной чрезмерной нагрузке на суставы (у танцоров, спортсменов). Причиной артроза суставов стопы может стать ношение тесной обуви. Заболевание начинается с появления в суставах нерезких и непостоянных болей после значительной физической нагрузки, исчезающих при покое. Суставы могут припухать, появляется

болезненность при ощупывании, сгибание и разгибание их нередко сопровождается хрустом. Возможно изменение формы суставов. Наиболее часто утолщаются и деформируются межфаланговые околоногтевые суставы кистей, суставы больших пальцев стоп.

При артрозе поражается внешняя поверхность сустава – хрящ, который постепенно разрушается и истончается. В результате в процесс вовлекается внутренняя часть сустава, а также костная ткань. Иногда на поверхности сустава образуются шишкообразные костные разрастания.

Лечение артроза коленных суставов. Приготовить «массажный прибор» – маленькую грелку или целлофановый мешочек, наполнить водой и положить в морозильную камеру на 40–60 минут. Можно наполнить мешочек готовым льдом или снегом. Больное место растирается льдом по кругу и зигзагообразно. Массируется не только больной или травмированный участок, но и место немного выше и ниже его. Массируемый участок должен быть приподнят для лучшего оттока крови. Продолжительность массажа должна быть от 2–3 до 5 минут, не более. Массаж проводят несколько раз в день.

Народная медицина рекомендует съедать при артрозе 2 раза в день по 1/2 чайной ложки молотых семян чернушки посевной.

При деформирующем артрозе рекомендуется наполнить мешочки из ткани сухим семенем льна, нагреть на сковородке или утюгом и прикладывать к суставу; также можно прикладывать к суставу мешочки с нагретыми песком или морской солью.

1 раз в день делать микроклизмы с настоем (отваром) ромашки аптечной или шалфея: 10 г цветков аптечной ромашки поместить в эмалированную посуду, заварить стаканом кипятка, накрыть крышкой, 15 минут нагреть на водяной бане, остудить при комнатной температуре, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток.

Для приготовления настоя нужно взять в равных количествах сухие траву шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной. 1 столовую ложку этой смеси залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее полчаса, процедить.

1–2 раза в день делать компрессы на сустав с настоем травы полыни горькой (1–2 столовые ложки сухой, измельченной полыни залить стаканом кипятка, настаивать не менее часа).

Один раз в день делать ванночки с настоем хвои и почек сосны. Настой хвои сосны: 200 г хвои и почек сосны обыкновенной (лесной) настаивать 4 часа в ведре воды, подогреть и использовать для ванн или компрессов как болеутоляющее средство.

Другой способ: иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3 или 9-кратной пропорции. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 минут и оставляют стоять в течение 1–3 часов. Затем процеживают через марлю и принимают от 50 до 100 мл в день. Приготовленный таким способом настой содержит от 15 до 20 мг аскорбиновой кислоты.

Для лечения подходит хвоя любых хвойных деревьев. Она может быть свежая или сухая.

ВНИМАНИЕ!

При использовании настоев или отваров из хвои сосны необходимо быть внимательным при нефритах.

Отвар из почек сосны – почки собирают ранней весной в марте – апреле месяце во время набухания, когда кроющие чешуйки плотно прижаты к почке. Высушивают на открытом месте или в теплом помещении при температуре 20–25 градусов. Отвар почек сосны готовят 1:10. его используют для ароматических ванн (один раз в день).

1–2 раза в день делать компрессы на сустав с напаренной хвоей (ель, пихта, сосна).

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды настой травы пастушьей сумки (1 столовую

ложку сухой или свежей, измельченной травы поместить в термос, залить стаканом кипятка и настаивать 2–3 часа, процедить).

Полезно съедать при остеоартрозе 2 раза в день по 1/2 чайной ложки молотых семян чернушки посевной.

Пить по четверти стакана 4 раза в день до еды настой цветков черемухи (одну столовую ложку сухих цветков залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой 20–30 минут, процедить).

В июне – октябре собрать свежий тысячелистник обыкновенный, выжать из него сок, размешать пополам с медом и пить по одной чайной ложке 3 раза в день.

При поражении суставов тела артрозами (а также подагрой) принимать яблочный уксус по 10 чайных ложек на 1 стакан воды 3–5 раз в день до еды в течение 2–4 недель.

При гастритах, язвах дозу следует снизить до 5 чайных ложек яблочного уксуса на 1 стакан воды. Яблочный уксус лучше всего приготовить самим.

Для очистки суставов приготовить 30 г лаврового листа (на курс лечения). Взять 5 г лаврового листа, залить 300 мл кипяченой воды, кипятить на слабом огне 5–8 минут, настаивать в термосе 2 часа, отжать, процедить. Выпить маленькими глотками в течение дня. Больше одной столовой ложки настоя не принимать. Лучше настой готовить вечером, а принимать днем. Питание – вегетарианское.

На 2 и 3 день повторить то же самое лечение. После 7-дневного перерыва снова принимать настой из лаврового листа. При выраженных отложениях солей в суставах и позвоночнике эту процедуру можно делать сначала 1 раз в 3 месяца (4 курса в год), а затем 1 раз в год. Очистка суставов проводится после тщательной очистки кишечника во избежание аллергии.

При заболеваниях суставов на больное место рекомендуются компрессы из распаренной сенной трухи, ромашки, льняного семени, бузины, хмеля (отдельно или в смеси) по 15–20 минут в течение 10–15 дней.

При заболевании суставов на больное место рекомендуются компрессы на ночь из листьев мать-и-мачехи (весной) и из листьев лопуха (летом). Листья лопуха особенно эффективны в мае.

Срезать с листьев капусты белокочанной грубые прожилки, обложить листьями сустав, завязать хлопчатобумажной тканью и оставить повязку на несколько часов. Обертывание делать дважды в день при артрозе и болях в суставах.

Приложенная к суставам запаренная кожа яблок снимает боль.

Измельчить головки цветущих одуванчиков, залить 1:1 по объему водкой, настоять в темном месте 12 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. При болях суставов настойкой смазывать их 5 минут, затем растереть до появления жжения, обернуть суставы льняным материалом, утеплить на ночь. Это очень эффективное средство при болях суставов.

Стакан оливкового масла тщательно смешать с чайной ложкой поваренной соли. Растирать этим маслом ноги при болях в них.

При суставных болях принимать в сутки по 1–2 чайных ложки виноградного уксуса перед едой.

Разогретые сухие семена льна в мешочке или в мягкой ткани прикладывают в виде компрессов на ночь к больным суставам.

Лекарственная повязка из кашицы корней и листьев девясила полезна при болезнях суставов.

Кашица из корня крапивы двудомной в виде компрессов – одно из лучших средств для лечения самых разнообразных суставных болей. С этой же целью полезна такая мазь: кашицу корня крапивы смешать 1:1 по объему с несоленым сливочным маслом, настоять на кипящей водяной бане 1 час, периодически помешивая содержимое, процедить в горячем виде, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Использовать для растираний.

Обкладывать больные места свежими молодыми березовыми листьями, утеплять.

50 г березовых почек измельчить, поместить в стеклянную бутылку, залить 0,5 л вина (лучше сухого, виноградного), плотно закрыть пробкой и настоять в темноте в течение 8 дней. Затем процедить, отжать сырье. Хранить в темной стеклянной бутылке с плотной пробкой в темном прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

20 г сухих измельченных березовых почек поместить в стеклянную бутылку, залить 100 мл 96 %-ного спирта, закрыть пробкой и настаивать в темном месте 7 суток. Хорошо взболтнуть, процедить, отжать сырье. Хранить в темном месте с плотной пробкой. Втирать в больные места, затем тепло укутывать.

Рекомендуется ежедневно пить по 1 стакану березового сока 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 6 недель. После 2-недельного перерыва лечение повторяется.

Весной или осенью собрать молодые ветви или кору барбариса, измельчить, уложить в эмалированную кастрюлю, залить водой, чтобы сырье покрылось полностью, кипятить 40–50 минут. Затем отвар процедить через плотную ткань и на слабом огне кипятить до получения густой или сухой массы. Полученный таким образом экстракт дозируют нормой величиной с горох или пшеничное зерно и принимают 2–3 раза в сутки для лечения при суставных болях.

Атеросклероз

Это хроническое заболевание артерий крупного и среднего калибра, которое характеризуется отложением и накоплением во внутренней их оболочке плазменных липопротеидов. В результате разрастается соединительная ткань, образуются атеросклеротические бляшки, сужаются просветы сосудов и ухудшается кровоснабжение органов. От атеросклероза чаще страдают мужчины в возрасте более 50 лет. В последние годы наметилась тенденция к «омоложению» болезни. Если процесс происходит в артериях сердца, возможно развитие стенокардии, инфаркта миокарда, кардиосклероза, аритмии сердца.

Всем больным рекомендуется прежде всего урегулирование образа жизни, труда и отдыха, снижение избыточного веса путем регулярного питания, не менее 4–5 раз в день небольшими порциями: ограничение употребления поваренной соли, сахара, животного жира, экстрактивных веществ. Рекомендуется комплекс продуктов, содержащих разнообразные витамины, а также плоды облепихи, черноплодной рябины, черники, паслена черного и компоты из абрикосов с косточками.

Атеросклероз, или уплотнение стенок артерий, значительно снижает эффективность кровообращения. При этом стенки артерий теряют эластичность, что приводит к образованию тромбов и другим негативным изменениям. В сохранении нормального кровообращения важную роль играют антиоксиданты.

Растительные запахи, проникая через легкие, кожу, нервные окончания в организм человека, как бы бальзамируют его соединительную ткань, задерживают наступление атеросклероза. Потому так целителен воздух лесов, цветущих лугов, горный воздух, пропитанный ароматом цветущих растений.

Народные целители при атеросклерозе также рекомендуют чаще включать в пищевой рацион овсяную кашу. Необходимо включать в рацион блюда из баклажана. Последний прием пищи должен быть за пять часов до сна не есть на ужин мясной и жирной пищи.

В начале лечения назначается настой корня валерианы из расчета 3–4 г корня на 250 мл кипятка, настаивать в течение 2 часов (не кипятить), принимать по 75 мл 3 раза в день. Последнюю дозу принимают перед сном в горячем виде, с медом.

Принимать желчегонное 1 раз в день (например, перед обедом) – настой цветков пижмы. Так делать 2 недели, потом – перерыв на неделю и курс можно повторить.

Выпивать хотя бы 1 раз в день стакан зеленого чая, который снижает уровень холестерина в крови.

Чаще использовать в пищу масло подсолнечника, в нем легко растворяется холестерин.

Лимон и луковичу чеснока равномерно измельчить на терке, смешать, залить одним литром кипятка, настаивать в закрытом сосуде 2 суток и принимать по одной столовой ложке 3 раза в день.

Принимать экстракт чеснока жидкого по 15 капель на молоке 3 раза в день.

Принимать жирное масло кукурузы по столовой ложке 3 раза в день в течение 3 недель, затем перерыв на 3–4 недели, курс повторять 3–4 раза в год при атеросклерозе.

НА ЗАМЕТКУ

Ядра грецких орехов полезны при атеросклерозе.

Пить настой или отвар плодов шиповника (сушеных или свежих), а также плодов боярышника (20–25 г плодов на 200 мл кипятка), настаивать или варить не менее 5 минут на слабом огне, пить перед едой и на ночь по стакану отвара сразу.

Для профилактики и лечения атеросклероза берется смесь из равных частей свежего сока лука и меда. Принимать по чайной ложке 3–4 раза в день. Полезно вообще чаще есть свежий лук – репчатый и зеленый. Можно принимать по столовой ложке 3 раза в день за час до еды или между едой при рассеянном склерозе и атеросклерозе в течение 1–2 месяцев. Смесь хранить в темном прохладном месте.

Выпивать утром натощак сок сырого картофеля (для получения сока достаточно картофелины средней величины. Измельчить на терке, отжать с помощью марли).

Пить регулярно сок подорожника с медом. Свежие листья промыть прохладной водой, разрезать, отжать сок, смешать с медом в пропорции 1:1 и варить на слабом огне с четверть часа. Принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Ежедневно 3 раза в день за полчаса до еды принимать внутрь по 1 чайной ложке цветочной пыльцы (или перги). Продолжительность курса лечения – 1 месяц. В течение года можно провести до четырех таких курсов.

В народной медицине пьют настой или отвар из цветов или листьев гречихи, лучше цветов. Принимать по полстакана 3–4 раза в день настоек цветков гречихи. 1 десертную ложку цветков гречихи заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1,5–2 часа в закрытом сосуде, процедить. Можно пить настой из цветов или листьев гречихи, лучше цветов, 1:10 пить без дозировки, как чай. Каша идет в диету при ожирении.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день настоек листьев земляники лесной (2–3 столовые ложки свежих листьев измельчить, поместить в заранее прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать 2–3 часа, процедить).

Залить 40 г цветков клевера красного 0,5 л водки, настаивать в темном месте в течение 2 недель. Процедить, отжать. Принимать по 20 г перед обедом или перед сном. Курс лечения – 3 месяца с перерывом на 10 дней, через полгода курс можно повторить.

Очень эффективно при атеросклерозе следующее средство: лимон с настоем хвои (ели, сосны или пихты). Приготовление: нужно очистить от кожуры 2 лимона, как можно тщательнее мякоть измельчить, залить 2 стаканами теплого отвара хвои. Принимать это средство внутрь по полстакана 4 раза в день.

РЕЦЕПТ

Активным антиоксидантом, нужным при атеросклерозе, является кверцетин, который в большом количестве содержится в золотом усе. Кроме того, имеющийся в составе этого растения кемпферол действует на сосуды укрепляюще. Лечение проводят с помощью смеси подсолнечного масла и спиртовой настойки золотого уса. Последнюю для лечения болезней артерий готовят следующим образом: 35 суставчиков растения измельчают, кладут в темную стеклянную посуду, заливают 1,5 л 70 %-ного спирта и

настаивают 2 недели в темном прохладном месте. Перед употреблением 1 десертную ложку настойки смешивают с 1 столовой ложкой подсолнечного нерафинированного масла, взбалтывают и сразу же выпивают. Лекарство принимают 3 раза в день за 20 минут до еды (перед приемом настойки 2 часа нельзя ничего есть).

Схема лечения: прием препарата – 10 дней, перерыв – 5 дней; прием препарата – 10 дней, перерыв – 10 дней; прием препарата – 10 дней. \i0 _)

Пить настойку (1–2 %-ную) плодов мордовника русского – по 20–30 капель 2 раза в день перед едой.

Цветки боярышника, трава хвоща полевого, трава омелы белой, листья барвинка – всех видов по 15 г, трава тысячелистника – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов. Варить 4 минуты, выдержать 15 минут. Выпить за день глотками.

Трава тысячелистника – 20 г, трава омелы белой – 20 г, цистозира бородатая – 50 г. Полную столовую ложку залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Выпить глотками за день.

Трава руты – 10 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, трава омелы белой – 30 г, трава хвоща полевого – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов. Варить 4 минуты, выдержать 15 минут. Выпить за день глотками.

Цветы арники горной – 5 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 20 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов. Варить 4 минуты, выдержать 15 минут. Выпить за день глотками.

Плоды тмина – 10 г, трава руты – 10 г, листья Melissa – 10 г, корень валерианы – 15 г, цветки боярышника – 20 г, листья барвинка – 20 г, трава омелы белой – 30 г, плоды шиповника – 20 г. Полную чайную ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Выпить за 1 день.

Цветки ландыша майского – 10 г, листья Melissa – 20 г, трава лапчатки гусиной – 30 г, трава руты – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов. Варить 4 минуты, выдержать 15 минут. Выпить за день глотками.

Трава руты – 30 г, трава тимьяна (чабрец) – 20 г, листья Melissa – 40 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов. Варить 4 минуты, выдержать 15 минут. Выпить в день 1–2 стакана.

Трава руты – 15 г, листья боярышника – 25 г, цветки боярышника – 25 г, корень валерианы – 10 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 3 часов. Варить 4 минуты, выдержать 15 минут. Выпивать по стакану в день.

Одну столовую ложку измельченных плодов или цветков боярышника кроваво-красного заливают стаканом водки, настаивают в закрытом сосуде 7 дней, процеживают и разбавляют 1/4 стакана кипяченой водой, принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.

Можно пользоваться также настоем плодов боярышника кроваво-красного. Для этого столовую ложку плодов заваривают в закрытом стакане кипятка, настаивают на горячей плите 2 часа, процеживают и принимают по 3–4 столовые ложки 3–4 раза в день.

Смешать 1:1 по объему настойки плодов боярышника и прополиса (аптечные препараты). Принимать при атеросклерозе, ишемической болезни сердца, сердцебиении, гипертонии, головокружении, нарушениях сна по 15–20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Трава клевера лугового – 40 г. Настоять в 0,5 л 40 %-ного спирта 10 дней. Принимать перед обедом или перед сном по 20 мл.

Крапива двудомная – 10 г, трава тысячелистника – 10 г. Полную столовую ложку смеси сварить в 0,5 л воды (10 минут) и принимать по 1/2 стакана на ночь при атеросклерозе и для улучшения обмена веществ.

Корень одуванчика – 30 г, корень пырея – 30 г, корень мыльнянки – 30 г, трава тысячелистника – 30 г. 1 столовую ложку смеси на 250 мл кипятка, настоять 30 минут,

принимать по 250 мл утром и вечером при атеросклерозе, лечение длительное.

Сушеную сливу, особенно чернослив, по 10–20 штук назначают перед сном в качестве слабительного средства, для профилактики атеросклероза.

150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

50—100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

1–2 столовых ложки порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Столовую ложку кашицы хрена смешать со стаканом сметаны из натурального молока. Принимать по столовой ложке во время еды при атеросклерозе.

Кашицу 2–3 луковиц репчатого лука залить 300 мл чуть теплой кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде 7–8 часов, процедить. Принимать как мочегонное средство при атеросклерозе и для улучшения пищеварения по полстакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

100 г кашицы хрена, 1 кг сахара, 0,5 кг измельченных с коркой апельсинов варить в 1 л белого вина на водяной бане 1 час. Принимать при атеросклерозе по 50 г через 2 часа после еды.

Довольно быстро улучшит общее состояние регулярный прием внутрь следующего простого средства: чесночного масла с лимонным соком. Очистить 1 головку свежего чеснока, измельчить до кашицеобразного состояния, залить стаканом любого растительного масла и настаивать в холодильнике сутки. Пить по 1 чайной ложке этого масла с одной чайной ложкой свежего лимонного сока 3 раза в день, за полчаса до еды. Продолжительность курса лечения – от 1 до 3 месяцев. После перерыва на 1 месяц курс лечения можно повторить.

Принимать 1–2 чайные ложки морской капусты (порошка) на ночь.

ВНИМАНИЕ!

Морская капуста противопоказана при геморрагических диатезах, нефрите, нефрозе, фурункулезе, сыпях, крапивнице, беременности, явлениях йодизма, при которых наблюдается раздражение слизистой носа, верхних дыхательных путей, глаз.

Проводить один раз в неделю «огуречный» разгрузочный день, съедая в течение суток 1,5 кг свежих огурцов и выпивая 0,5 л свежей простокваши.

Стакан измельченных плодов шиповника без семян смешать с 1,5 стаканами сахарного песка, залить 3 стаканами водки и поставить на солнце, настоять 5 дней, периодически помешивая содержимое. Затем добавить еще 2 стакана водки и снова поставить на солнце, не забывая помешивать. Принимать при лечении атеросклероза, гипертонии по чайной ложке 3 раза в день после еды, запивая водой.

При атеросклерозе и заболеваниях сердца, полезно пить сок из белых ягод шелковицы по 2–3 столовые ложки в день в течение 3 недель. В этих же случаях полезны сушеные ягоды шелковицы и бекмез, который готовят следующим образом: ягоды отжимают под прессом и выпаривают на кипящей водяной бане до тех пор, пока не образуется сиропобразная масса, сходная по вкусу с жидким медом. Бекмез и сушеная шелковица приятны на вкус, длительно хранят все лечебные свойства свежей шелковицы.

Настои, отвары, компоты, свежие плоды ирги стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы, укрепляют стенки сосудов головного мозга, повышают их эластичность, полезны для предупреждения инфаркта миокарда, нормализуют сон и укрепляют организм.

300 г кашицы чеснока залить 0,6 л 96 %-го спирта, настоять 7 часов при комнатной температуре, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. В настойку

вновь добавить 300 г свежей кашицы чеснока, настоять 2 часа, постоянно встряхивая содержимое, дать отстояться, полученную настойку аккуратно процедить через вату (или несколько слоев марли), добавить в нее 0,2 г ментола и 150 г меда, все тщательно смешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Стакан томатного сока и столовую ложку меда пить по 1/3 стакана 3 раза в день до еды для лечения и профилактики атеросклероза.

При атеросклерозе сосудов головного мозга, ишемической болезни сердца используется чесночное масло. головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить одним стаканом подсолнечного нерафинированного масла, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем влить сок одного лимона и тщательно размешать. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц и лечение повторить.

При атеросклерозе и гипертонии полезно есть апельсины или пить сок из них.

НА ЗАМЕТКУ

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью и обострениях воспалительных заболеваний кишечника лучше вместо апельсинов пить сок, разбавленный наполовину водой.

При головокружении и экстрасистолах, при нормальном артериальном давлении рекомендуется настой из следующих растений: рута душистая (трава) – 5 г, будра плющевидная (трава) – 5 г, земляника лесная (плоды) – 10 г, мелисса лекарственная – 5 г, хвощ полевой (побеги) – 10 г, зверобой продырявленный – 10 г, мать-и-мачеха (листья) – 10 г, роза белая (лепестки) – 20 г, чабрец (трава) – 20 г, укроп (семена) – 20 г, сушеница лесная (трава) – 30 г, пустырник пятилопастный – 30 г. Заварить по 5–6 г смеси на 500 мл кипятка, томить 30 минут и принимать по 150 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды, вкус полученного настоя слегка горький.

При нормальном артериальном давлении, когда мучают головные боли и шум в ушах, рекомендуется принимать теплые общие ванны из травы душицы, шалфея, березы с листьями и ветками. Каждого ингредиента по 10 г на 2 литра кипятка, парить 2 часа, процедить. Добавить достаточное количество теплой воды в ванну. Принимать от 5 до 15 минут. Ванны оказывают успокаивающее действие и улучшают сон. Принимать их следует 2 раза в неделю.

При атеросклерозе один раз в сутки, натошак или на ночь, принимать по 0,2 г мумие 20 дней за сеанс. Перерыв между сеансами 4–7 дней. В одном курсе лечения 2–3 сеанса.

Атеросклероз, холестеринемия. Из льняного масла получен препарат «Линетол». Дневная доза 20 мл, принимают утром натошак и во время завтрака. Принимать с перерывами в 2–4 недели между курсами, длительностью в 1–1,5 месяца.

ВНИМАНИЕ!

Не следует принимать «Линетол» при поносах, холециститах, если это ведет к усилению болей в области желчного пузыря.

При заболеваниях сердца употребляют ягоды земляники. Можно пить по 0,5 стакана чая из заваренных ягод (2 столовые ложки ягод на стакан кипятка).

Одной из причин атеросклероза является избыточный вес. Поэтому при лечении рекомендуется делать разгрузочные дни. В этом случае в течение дня, раз в неделю, съесть 1,5–2 кг яблок не принимая другой пищи. При атеросклерозе (и гипертонии) лучшими

сортами яблок можно считать кулон-китайку, алый налив, ранет Кичунова, скрыжапель.

Чай из яблочной кожуры пьют как средство при ожирении.

Особенно полезно употребление свежих и переработанных (консервированных) плодов фейхоа при атеросклерозе и людям в пожилом возрасте.

Для необходимой при атеросклерозе очистки сердечно-сосудистой системы используется кардиологический фиточай, который расширяет сосуды сердца и головного мозга, очищает их от холестериновых бляшек, понижает уровень холестерина и протромбина. Из этого фиточая и отдельных растений (барвинок, боярышник, валериана, мята, Melissa, омела, пустырник, сушеница, якорцы, астрагал) готовят настой. 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной посуде при закрытой крышке 15 минут. Настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день, независимо от приема пищи. Курс лечения: 2–4 месяца и больше.

Если у больного с выраженным атеросклерозом и нормальным артериальным давлением имеются головные боли и шум в ушах, рекомендуется соцветие клевера лугового с кисточками, настоянного в течение 10 суток на 40 %-ном алкоголе (20 г на 500 мл). Принимать по 20 мл один раз в сутки перед обедом или перед сном. Лечение проводят в течение месяца. Если после месячного лечения не наблюдается улучшения, переходят к лечению настоем из следующих трав: береза белая (почки) – 5 г, береза белая (лист) – 10 г, роза белая (лепестки) – 10 г, донник лекарственный (травы) – 10 г, мордовник обыкновенный (плоды) – 10 г, солодка голая (корень) – 10 г, лен посевной (семена) – 20 г, малина обыкновенная (плоды) – 20 г, душица обыкновенная (травы) – 20,0 г, мать-и-мачеха – 20 г, подорожник большой (лист) – 20 г, хвощ полевой (побеги) – 30 г, шалфей лекарственный (травы) – 30 г, сушеница лесная (травы) – 30 г, буквица лекарственная (травы) – 30 г, укроп огородный (травы с семенами) – 30 г, анис (плоды) – 30 г, шиповник (плоды истолочь) – 50 г, безмертник песчаный – 30 г. Столовую ложку (5–6 г) указанной смеси заваривать в 500 мл кипятка, томить 30 минут и принимать по 150 мл 3 раза в день за 15–20 минут до еды. Вкус настоя приятный, запах ароматный. Последнюю дозу можно пить перед сном не заедая.

При атеросклерозе готовят отвар из сбора: офопогон японский (корни) – 15,5 г, спаржа блестящая (корни) – 12,5 г, истод тонколистный (корни) – 6 г, лимонник китайский (плоды) – 6,2 г, бубенчик четырехлистный (корни) – 9 г, шалфей краснокорневищный (корни) – 9 г, солодка уральская (корневище) – 3 г. Отвар готовят обычным способом в 600 мл воды, которую уваривают до 200 мл. Указанное количество отвара является суточной дозой, которую дают в 2 приема по 100 мл. Отвар принимают в течение 1–2 месяцев.

При атеросклерозе с выраженным головокружением и шумом в ушах, а также гипертонии страдающих атеросклерозом рекомендуется сбор: раковина жемчужного моллюска – 25 г, реманния китайская, корни – 25 г, пория кокосовидная, склероции – 12,5 г, пион полукустарниковый, корни – 10 г, кизил лекарственный, плоды – 12,5 г, диоскорея батат, корневище – 15,5 г, шелковица белая, листья – 10 г, хризантема китайская, цветы – 10 г.

Для приготовления отваров используют аптечный чайник из глины, мало отличающегося от обычного чайника. Лекарственные растения, помещают в чайник и заливают 800 мл горячей или холодной воды и кипятят до тех пор, пока в чайнике останется 300 мл отвара. Процедить через нитяное сито. Небольшой осадок на дне сосуда не является противопоказанием для применения отвара. Приготовленный отвар назначают для приема в течение дня.

После приема этого лекарства исчезает головокружение, шум в ушах и другие субъективные симптомы в течение трех дней. По наблюдениям китайских врачей, применение этого лекарства у 60 % больных дает положительный результат.

При атеросклерозе сосудов головного мозга и вызванных им сердечно-сосудистых заболеваниях принимать вареный или полусырой корнеплод свеклы красной, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 чайной ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев. Можно перед едой выпивать полстакана сока сырой свеклы красной.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

Очищенные, мелко нарезанные дольки 0,5 головки чеснока насыпают на кусок черного хлеба, намазанного тонким слоем маргарина или сливочного масла. Едят за 30 минут до завтрака и ужина, запивая нежирным кефиром или простоквашей.

Измельченные дольки головки чеснока смешивают со стаканом простокваши и, плотно закрыв, выдерживают ночь. Принимают в течение следующего дня в 2–3 приема перед едой.

Натертые или давленные дольки чеснока (в расчете на прием в течение 2–3 недель) смешивают с равным по объему количеством меда и держат в плотно закрытой банке. Принимают по 1 чайной ложке 2 раза в день за 30 мин до еды.

400 г очищенного чеснока, 4 кг сельдерея (листья и корни), 400 г корня хрена и 8 лимонов пропускают через мясорубку и в банке, закрытой марлей, выдерживают в тепле (30 °С) 12 часов, потом на 3 суток помещают в холодильник. Отжатый сок пьют по 1 десертной ложке 3 раза в день за 15 мин. до еды.

С помощью давилки (или мясорубки) измельчают дольки головки чеснока, выжимают сок 0,5–1 лимона и смешивают все с 2 чайными ложками меда. Все количество принимают в 2 приема утром и вечером за 30 мин до еды.

Для длительного приема весной и в начале лета готовят настойку чеснока (аптечный препарат) – 200 г чеснока на 1 л 90 %-го спирта. Принимают по 15–20 капель 3 раза в день перед едой.

Другой способ: 250 г раздавленных в кашу или натертых долек чеснока, заливают 0,5 л 70 %-го спирта или водки, помещают в хорошо закупоренную бутылку (пробку заливают воском или парафином) и выдерживают в теплом темном месте 14 дней, дважды в день взбалтывая, после чего настойку процеживают через марлю. Принимают по 20 капель 3 раза в день с молоком перед едой.

Дикий чеснок (черемша) полезно употреблять в свежем виде как салат (листья и луковички или только луковички) по 5–10 г в день; можно чайную ложку измельченных луковичек залить 250 мл кипятка и, хорошо закрыв, настоять в течение 1 ч. Принимают по 30 мл (рюмка) 3 раза в день перед едой.

Сок из 6 долек чеснока смешивают с 230 мл морковного и 170 мл шпинатного сока. Выпивают в 2–3 приема в течение дня перед едой.

Процеженный через марлю свежий сок репчатого лука смешивают с равным по объему количеством меда и держат в хорошо закрытой банке. Принимают по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 15 минут до еды и через час после еды.

2–3 измельченных головки лука среднего размера заливают 2 стаканами теплой воды (300 мл), в закрытой посуде, выдерживают 7–8 ч., процеживают через марлю. Пьют по 100 мл 3 раза в день перед едой;

Аптечная настойка репчатого лука (аллилчеп, см. стр. 8) – по 20–30 капель, 3 раза в день перед едой курсами по 3–4 недели.

Прополисово-чесночная смесь: 200 г головок чеснока дважды пропустить через мясорубку, добавить 100 г 96 %-го спирта. Смесь держать в темной бутылке 20 дней, затем пропустить через полотно и удалить остатки; через 3 дня добавить 150 г меда и 10 г 30 %-го прополиса. Применять 3 раза в день до еды в возрастающей дозе от 1 до 15 капель, затем с 6-го дня снижать дозу, на 12-й день прием по 25 капель.

При головокружении накладывать тонкие пластины из золота на:

а. наружная сторона уха, у верхней части мочки. Носить в течение 2–3 дней, затем сделать двухдневный перерыв и повторить процедуру;

б. вокруг кадыка. Носить не более 2 часов в сутки. Курс составляет одну неделю в месяц.

При склерозе сосудов головного мозга рекомендуется принимать 3 раза в день до еды по 20–30 г (2–3 десертные ложки) настоя коры рябины обыкновенной: 200 г коры настоять 2 часа в пол-литре «золотой» или «серебряной» воды.

Головокружение при склерозе: пластины из серебра накладываются в область межбровья, чуть выше переносицы. Продолжительность процедуры – до частичного приостановления головокружения, но не более 4 часов.

Атония кишечника

Атония кишечника относится к функциональным заболеваниям. Для нее характерно нарушение двигательной функции толстого кишечника. Атония кишечника может быть и самостоятельным заболеванием, а может наблюдаться при поражении какого-либо органа пищеварительной системы. Клинические проявления болезни: запоры, часто – вздутие живота, ощущение тяжести в животе, дискомфорт в животе, нарушение аппетита. При заболевании развивается зашлакованность печени.

Отказаться от сидячего образа жизни – больше двигаться, больше ходить; выполнять специальные комплексы физических упражнений (должны нагружаться мышцы брюшного пресса).

Чаще есть грейпфруты, пить свежий грейпфрутовый сок.

Пить апельсиновый сок два раза в день по 100 мл; в сок рекомендуется всякий раз добавлять столовую ложку меда.

Пить раствор сока листьев мяты перечной и меда; приготовление средства: сок нужно отжать из свежих молодых листьев растения; пол чайной ложки сока и столько же меда развести в стакане теплой воды или молока; принимать по стакану такого раствора 3 раза в день перед едой.

Пить настой коры крушины ломкой; приготовление настоя: 2 столовые ложки сухой, измельченной коры залить стаканом крутого кипятка и настаивать, укутав полотенцем, до полчаса, процедить; пить настой по одной столовой ложке 2 раза в день.

Пить отвар корневища аира болотного; приготовление отвара: 3 столовые ложки сухих, измельченных корней залить 2-мя стаканами воды и варить около четверти часа, процедить; выпить в несколько приемов в течение дня.

ВНИМАНИЕ!

Обратить внимание на свой пищевой рацион; употреблять как можно меньше блюд из муки, мяса, картофеля; отказаться от сладостей; включать в пищевой рацион больше овощей и фруктов; чаще есть свежие огурцы, квашеную капусту, свеклу, редьку, сливы, яблоки; разнообразить меню блюдами из баклажанов, кабачков, моркови, перца, лука; чаще есть гречневую и ячневую каши, винегреты.

Пить отвар травы череды трехраздельной; приготовление отвара: 2 столовые ложки сухой травы залить стаканом воды и нагревать на кипящей водяной бане 20 минут, часто помешивать, затем дать настояться в течение часа, процедить; пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Пить отвар семян льна посевного; приготовление отвара: чайную ложку семян залить стаканом воды, варить на слабом огне 10 минут, затем 10 минут настаивать, процедить через марлю; принимать по полстакана 2 раза в день натощак.

Пить настой травы душицы обыкновенной; приготовление настоя: 1 столовую ложку

сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать 20 минут, процедить; пить по полстакана 3 раза в день.

Пить чай из травы тимьяна ползучего; приготовление средства: 1 столовую ложку сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой 15 минут, процедить; пить по одному стакану 2 раза в день.

Пить настой семян укропа пахучего; приготовление настоя: 1 столовую ложку измельченных семян укропа залить стаканом кипятка и настоять в течение получаса, процедить; пить по полстакана 2 раза в день до еды.

Атония матки (после родов)

Об атонии матки говорят, когда в послеродовом периоде не происходит сокращения матки. главным признаком этого состояния является продолжительное кровотечение из матки.

Принимать настой корня дремы белой; приготовление настоя: 1 столовую ложку сухого, измельченного сырья залить 300 мл кипятка и настаивать до двух часов, процедить; пить по 2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Пить настой травы пастушьей сумки: 1 столовую ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее 45 минут, процедить; принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Пить настой травы чистеца лесного: чайную ложку сухого сырья поместить в предварительно прогретый термос, залить двумя стаканами кипятка и настаивать несколько часов, процедить; принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Атония мочевого пузыря

Представляет собой расслабление стенок мочевого пузыря. В основном наблюдается при аденоме предстательной железы. Для заболевания характерны следующие проявления: явная задержка начала мочеиспускания, вялая струя при мочеиспускании.

Настой плауна булавовидного (ликоподия): чайную ложку сухих, измельченных веточек растения поместить в термос, залить 2-мя стаканами кипятка и настаивать около часа, процедить; пить по полстакана 3 раза в день перед едой.

Отвар травы хвоща полевого – для ванн; приготовление отвара: 150 г сушеной травы залить двумя литрами холодной воды, варить при слабом кипении не менее получаса, процедить: вылить в воду для ванны; лучше делать местные ванны, нежели общие; этот же отвар можно использовать для обертываний, компрессов.

Б

Болезни суставов

Кость – сложное образование в биологическом и механическом отношениях. Она состоит из костной ткани, костного мозга, суставных хрящей, кровеносных сосудов и нервов. Снаружи кость покрыта надкостницей – тонкой пленкой. Важную роль в формировании костной системы играет рациональное питание. Недостаток витаминов может привести к деформациям костей. Дефицит солей кальция и фосфора обуславливает повышенную ломкость костей и их искривление. Недостаток кальция в пище покрывается за счет его поступления в организм из костей и может привести к серьезным нарушениям в костной системе. Заболевания костной системы разнообразны и многочисленны. Нарушение местного кровообращения в суставах и позвонках приводит к артрозу (поражение суставов) и остеохондрозу (поражение позвоночника). Больные неправильно именуют эти болезни

«отложением солей». При больных суставах в народной медицине используются растирания из следующих растений: белена, волчегодник, звездчатка, крапива, кубышка, можжевельник, мята, пижма, подсолнечник, помидор, сирень, одуванчик, тимьян, хмель, хрен, эвкалипт, ясень.

Народная медицина рекомендует лечить суставы отваром брусники. Для этого 2 чайные ложки измельченных листьев залить стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 10–15 минут, процедить, охладить. Выпить приготовленный отвар в течение дня небольшими порциями. Лечение повторять столько раз, сколько потребуется – в зависимости от состояния здоровья.

При больных суставах 20 г сухих измельченных корней шиповника (собранных осенью) поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (20 мл) кипятка, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут, изредка помешивая. Охладить при комнатной температуре в течение 15 минут, процедить, отжать сырье, долить отвар кипяченой водой до 200 мл, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток. Принимать по 1/2—1/3 стакана 2–3 раза в день до выздоровления.

Для снятия болей в суставах применяется следующее средство. Ржаную муку заварить кипятком и смешать с вареным картофелем 1:1 (сделать однородную массу). Больное место смазывать растительным маслом и хорошо помассировать. Из массы сделать тонкую лепешку по размеру закрывающую все больное место. Кожу смазать скипидаром и приложить лепешку. Тепло укрыть, держать сколько возможно. Процедуры лучше делать перед сном. Соблюдайте осторожность при работе со скипидаром!

Можно набить матрац свежими листьями папоротника и спать на нем. Либо заваривать кипятком листья папоротника, остудить и растирать больные места. В народе так лечат больные суставы и позвоночник.

Можно использовать настой цветков белой акации. Цветки должны быть только что сорванными. 100 г цветков белой акации и 100 мл 70 %-ного спирта поместить в стеклянную бутылку с плотной пробкой, настаивать в темном месте 8 дней. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку, плотно закрыть. Хранить в темном месте. Полученной настойкой обильно смачивать и растирать больные места. При отложении солей, радикулите, ревматизме, параличе рук и ног.

При больных суставах рекомендуется принимать ванны со следующей эмульсией. Растворить в эмалированной кастрюле 30 г тертого детского мыла в 550 мл воды, добавить 0,75 г салициловой кислоты, кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. горячую смесь соединяют с 0,5 г живичного аптечного скипидара, хорошо перемешивая. Эмульсию хранят в широкогорлых бутылках или банках с притертой пробкой. Этого количества хватит на 10–15 ванн. Ванны делать 2 дня подряд, 3-й день – перерыв и т. д. Продолжительность ванны 15 минут, температура 37–38 градусов, объем 150–170 литров. В первые 2 ванны налить по 10 мл эмульсии, во вторые —20 мл, затем 30, 40, 50, 60, 70, 80, 85, 90 мл, во все последующие ванны наливать по 90 мл эмульсии.

При болях в суставах 3 лимона с кожицей и 150 г очищенного чеснока провернуть через мясорубку, залить на сутки 0,5 литра холодной кипяченой воды, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Пить каждое утро до завтрака по 50 г.

Стакан свежеприготовленной кашицы картофеля смешать с 2–3 столовыми ложками очищенного керосина, положить на плотную ткань и приложить как компресс на больной сустав. Сверху обернуть пергаментной бумагой, потом теплым шерстяным материалом и оставить на 2 часа. Процедуру можно делать ежедневно.

При больных суставах стакан измельченных внутренних перегородок плодов грецких орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по столовой ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения один месяц. Перерыв 2–3 недели.

При болях в суставах стакан скорлупы кедровых орехов залить 0,5 л водки, настоять в

темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать 3 раза в день, начиная с 5 капель, ежедневно добавляя по капле на прием. Довести до 25 капель на прием, затем уменьшать ежедневно по капле, доведя до 5.

НА ЗАМЕТКУ

При болях в суставах полезно употреблять в пищу ягоды черной смородины в свежем и сухом виде, а также растертые с сахаром (джем).

При болях в суставах: в бутылку объемом 750 мл положить 100 г сушеного измельченного корня болотного аира (сабельник болотный), залить его 500 мл 40 %-ной водки, плотно закрыть пробкой и настаивать 8 дней, изредка взбалтывая. Затем отжать сырье, перелить в бутылку с плотной пробкой. Лечение: принимать по 25–30 мл 3 раза в день перед едой.

При болях в суставах полезен следующий сбор: трилистник водяной – 10 г, (вахта трехлистная, трифоль) – 10 г, тысячелистник – 10 г, подорожник – 10 г, полынь горькая – 10 г. Этот сбор сложить в эмалированную посуду, залить его 800 мл (4 стакана) крутого кипятка, нагреть на водяной бане 15 минут, затем остудить при комнатной температуре в течение 1 часа, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в прохладном месте не более 2 суток. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3–4 раза в день перед едой.

При спондилезе (отложение солей в межпозвонковой области шеи): 100 г свежих измельченных листьев американской агавы поместить в стеклянную бутылочку, туда же налить 100 мл 70 %-ного спирта, плотно закрыть пробкой и настаивать в темном месте 7 дней, изредка взбалтывая. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темном месте. Принимать по 20 капель 3 раза в день с водой.

Можно использовать настой цветков белой акации. Цветки должны быть только что сорванными. 100 г цветков белой акации и 100 мл 70 %-ного спирта поместить в стеклянную бутылку с плотной пробкой, настаивать в темном месте 8 дней. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку, плотно закрыть. Хранить в темном месте. Полученной настойкой обильно смачивать и растирать больные места.

0,5 кг чеснока провернуть через мясорубку, дать отстояться в узкой закрытой посуде 15–20 минут, 300 г нижнего слоя чеснока смешать с 6 лимонами, измельченными в кашу с кожурой, но без косточек. Залить смесь 1 л холодной кипяченой воды, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте

1 сутки, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Пить ежедневно при болях в суставах по 50 г. Хранить в холодном месте.

Кашу свежего чеснока прикладывать на 3–4 часа к «шпоре», укрепив бинтом или лейкопластырем. Процедура эта ежедневная, до полного устранения боли; при жжении компресс снимать.

30 измельченных незрелых плодов грецкого ореха залить 1 л водки, настоять на солнце две недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Делать компрессы.

Принимать по 0,2 грамма мумие с жидкостью 2 раза в сутки, утром натощак и на ночь на свободный желудок, 15 дней за сеанс. Перерыв 5 дней. В одном курсе лечения 2–3 сеанса. Общая доза мумие за сеанс 6 г. Общая доза мумие за курс – 12–18 г.

Все растение сельдерея с корнем промыть, провернуть через мясорубку, отжать сок. Принимать при остеохондрозе, «шипах» по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Из отжимок делать компресс, предварительно смазав больное место растительным маслом. Накладывают отжимки, затем плотную ткань и утепляют шерстяным материалом. Держать, сколько можно вытерпеть.

При болях в суставах 500 г сока клюквы смешать с 200 г сока чеснока, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем добавить 1 кг меда и все тщательно смешать.

Хранить в темном прохладном месте. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Смешать в равных частях сок из свежих огурцов, свеклы и моркови. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Обладает свойством выводить мочевую кислоту из организма. Помогает больным суставам.

Салат из молодых листьев одуванчика полезен при болях в суставах. Предварительно положить листья на полчаса в соленую воду, чтобы не горчи́ли, затем промыть кипяченой водой, мелко нарезать, добавить соль, уксус или несколько капель лимона и растительное масло.

ВНИМАНИЕ!

Одуванчик собирать в городе нельзя – он накапливает свинец.

Мумие с медом. Смешать 5 г мумие со 100 г жидкого меда и применять в виде компрессов (лучше на ночь) на суставы. Одновременно принимать ежедневно по 0,3 г мумие в день в течение 10 дней. После 3-дневного перерыва курс лечения можно повторить.

Настойка барбариса: 25 г сухой измельченной коры или корня барбариса обыкновенного залить 100 мл спирта, настаивать в теплом месте, периодически встряхивая, 12 дней, процедить. Пить по 30 капель 3 раза в день при болях в суставах.

Взять 1 кг измельченной коры осины, 1 кг измельченной коры березы, 100 г измельченной коры дуба, приготовить смесь. 20 г смеси залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15–20 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при болях в суставах. Лечение длительное, в начале лечения боли могут усилиться, затем наступает улучшение.

Аппликации из сырого картофеля. При «шпорах» на пятках следует прикладывать к больному месту натертые на мелкой терке, предварительно хорошо промытые неочищенные картофелины. Кашицу положить тонким слоем на салфетку и прикладывать 3—4 раза в сутки.

Шпоры на пятках и подошвах можно вылечить уксусной кислотой. В банку из-под майонеза (200 мл) опустить целое сырое яйцо, залить уксусной эссенцией, накрыть крышкой и поставить в темное место на 2 недели. Через 2 недели попробуйте вилкой проколоть яйцо. Если оно легко прокалывается, то нужно вилкой раздавить его, добавить 50 г сливочного масла и хорошо размешать. Смесью смазывать пятки или подошвы (не очень сильно) утром и вечером. После растирания руки хорошо промыть. Через месяц регулярного растирания шпоры пройдут.

Так же можно 100 г несоленого свиного сала залить 100 мл пищевой уксусной кислоты, положить туда 1 сырое яйцо, хорошо размешать, настоять в темном месте в течение 10 дней при периодическом перемешивании до превращения смеси в однородную массу. Больное место попарить и наложить на него смазанный этим средством ватный тампон на 4–5 часов. Повторять в течение 5 дней. В случае жжения процедуру прекратить.

Самый доступный способ лечения «шпоры», – смазывать их голодной слюной. Делать это утром, натощак, когда еще не полоскали рот и не чистили зубы.

Пяточные «шпоры» излечиваются ночными компрессами из собственной свежей мочи в течение 3–4 месяцев. На коже не должно быть царапин.

Взять в равных частях по объему пшеничную муку и мед и замесить до образования кашицеобразной пасты. Использовать медовые лепешки при пяточной «шпоре», а также при других отложениях солей. Ногу предварительно парить в горячей воде 15–20 минут, после чего на область пятки наложить медовую лепешку. Курс лечения 10–14 дней.

Пяточные «шпоры» быстро рассасываются, если в носок или чулок под пятку насыпать щепотку красного молотого перца и ходить с ним весь день. Уже после первого дня больные отмечают заметное облегчение.

Смешать 200 мл скипидара, 40 мл уксусной эссенции и 2 свежих куриных яйца. Прикладывать в виде компрессов и примочек к «шпорам» 2–3 раза в сутки на 3–4 часа. Смесь хранить в темном прохладном месте.

100 г несоленого сливочного масла или смальца смешать с разбитым вместе со скорлупой куриным яйцом, залить 100 мл уксусной эссенции, настоять в темном прохладном месте

3 недели, периодически перемешивая содержимое до однородной массы. Смесь полезно применять при пяточных «шпорах», распарив пятку и наложив на «шпору» ватный тампон с тонко нанесенной на него мазью. При появлении жжения тампон снять, пятку протереть сухой тряпочкой. Повторять процедуру 5 дней подряд, привязывая тампон к ноге и надевая теплый носок.

Чтобы уменьшить боль при ходьбе, положите на «шпору» кусочек фольги (серебряная бумажка).

«Шпоры» хорошо рассасываются от употребления в пищу «омагниченной воды» в течение 2–3 месяцев.

Местно на «шпору» можно накладывать компресс из прополиса. Кусочек прополиса размягчают рукой по форме «шпоры» и накладывают сухую повязку на ночь. Процедуру делать ежедневно до полного излечения. Прополис можно использовать 3–4 раза подряд.

НА ЗАМЕТКУ

На остеохондрозные шипы делать компрессы, втирания из пихтового масла. v_)

Для удаления «шпор», «косточек» на пальцах 2 раза в неделю делать ножные ванны – в 3 л горячей, лучше дистиллированной воды растворить столовую ложку пищевой соды, 8–10 капель йода. Температура воды в тазике должна быть приятной. Продолжительность ванны 8–10 минут. После ванны ноги хорошо вытереть и больные места смазывать на ночь 5 %-ным раствором йода. Утром нанести на них вазелин. В это время рекомендуется молочно-растительная диета.

Смешать стакан ряженки, стакан молотых ржаных сухарей, чайную ложку пищевой соды, настоять на свету 5–6 часов, периодически помешивая содержимое, процедить. Эту массу прикладывать перед сном на ночь в виде компресса при лечении больных суставов. Жидкостью, полученной от слива массы, растирать «шпоры» на ногах.

100 г измельченной кашицы листьев хрена залить 0,5 л водки, настоять в темном месте две недели, периодически встряхивая содержимое. Процедить, остаток отжать. Принимать при отложении солей в области шеи (спондилез) по 20 капель, запивая водой, 3 раза в день до еды.

5 столовых ложек сухих измельченных корней сабельника болотного и 0,5 л водки настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Пить при отложении солей в суставах рук, ног, плечей и т. д. по 50 мл 3 раза в день перед едой до выздоровления.

Заполнить посуду на 3/4 объема ягодами бузины красной, залить доверху спиртом, настоять в темном теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Настойку применять в виде компрессов, смазываний при болях в суставах, «шпорах», при деформации кистей рук.

6 г (2 столовые ложки) листьев брусники поместить в эмалированную посуду, запит стаканом кипятка (200 мл), нагревать 15 минут на водяной бане, накрыть крышкой, затем охладить при комнатной температуре в течение 45 мин., процедить, перелить в стеклянную посуду. Хранить не более 2 суток. Принимать по 1/2–1/3 стакана 2–3 раза в день. Лечение длительное, в зависимости от состояния здоровья.

Одну столовую ложку листьев грецкого ореха залить одним стаканом кипяченой «золотой» воды. Настаивать два часа в закрытой посуде. Принимать по чайной ложке 3 раза

в день;

Для лечебных ванн 200–250 г листьев крапивы кипятят в одном литре «золотой» воды 30 минут. Температура воды в ванне должна быть примерно 38 °С. Время процедуры – 15 минут.

При больных суставах принимают мумие по 0,2 г (пшеничное зерно) на свободный желудок 2 раза в день 15 дней за один сеанс. В одном курсе лечения 2–3 сеанса, перерыв между сеансами 5 дней. Мумие желательно растворить в небольшом количестве жидкости (чай, молоко, сок).

Бородавки

Бородавки состоят из мертвых клеток верхнего слоя кожи и представляют собой вирусное заболевание эпидермиса. Они могут появиться на любом месте, но чаще всего бывают на руках и лице. Болеют чаще дети и молодые люди.

Возбудитель передается при непосредственном контакте с больным и через предметы домашнего обихода. Заболеванию могут способствовать мелкие травмы кожи, потливость и т. д.

Бородавки бывают обыкновенные, плоские, подошвенные. Обыкновенные бородавки – это плотные, сероватые или цвета кожи узелки (их может быть несколько вместе) диаметром 3–10 мм с шероховатой поверхностью, выступающие над уровнем кожи. Появляются обычно на тыльной стороне кистей и пальцев рук. Плоские бородавки (юношеские) – плоские узелки (обычно их несколько) диаметром 0,5–3 мм, чаще округлой формы, цвета кожи или желто-коричневые, с гладкой поверхностью. Возникают чаще на лице и тыльной поверхности кистей, реже на предплечьях. Подошвенные бородавки появляются в местах наибольшего давления обуви. Внешне эти роговые наслоения напоминают мозоль, отличаясь от нее красноватыми сосочковыми разрастаниями в центре под наслоениями. Подошвенные бородавки болезненны и затрудняют ходьбу.

Назначают противовоспалительные препараты: отвар травы зверобоя продырявленного (2 столовые ложки сухой травы на стакан кипятка) по 1/2 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой репейника обыкновенного (4 столовые ложки сухого сырья на стакан кипятка) по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день.

Настой листьев шалфея лекарственного (2 чайные ложки листьев на 2,5 стакана кипятка) по столовой ложке каждые 2–3 часа.

Настой Melissa лекарственной (1 столовую ложку травы на стакан кипятка – суточная доза).

Настой цветков календулы лекарственной (столовая ложка цветков на стакан кипятка) по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар корневищ с корнями девясила высокого (2 столовые ложки сухого сырья на полстакана воды) по столовой ложке 3 раза в день.

Настой полыни горькой (1–2 чайные ложки на стакан кипятка) по десертной ложке 3 раза в день за 30–60 минут до еды.

Настой (2 столовые ложки сухого сырья на стакан кипятка) или отвар (столовая ложка цветков на стакан воды) ромашки ободранной по 1–5 столовых ложек 2–3 раза в день.

Настой листьев подорожника большого (2 столовые ложки сухих листьев на стакан кипятка) по столовой ложке 3–4 раза в день или сок подорожника по столовой ложке 3 раза в день за 15–30 минут до еды.

Отвар или настой корня лопуха большого (чайная ложка на 2,5 стакана кипятка) по полстакана 4 раза в день до еды.

Отвар листьев (2 столовые ложки сухих листьев на литр воды) или ягод (1–2 чайные ложки на стакан кипятка) черники обыкновенной по 1–3 столовые ложки 3 раза в день.

Настойка эвкалипта шаровидного по 15–20 капель 3 раза в день.

Рекомендуется проводить лечение на фоне общеукрепляющих дерматологических средств; с этой целью используются настой или отвар корня осоки песчаной (1 чайную ложку сухого сырья на стакан кипятка) по полстакана 4 раза в день.

Настой дымянки лекарственной (1 чайную ложку на стакан кипятка) по полстакана 4 раза в день.

Настой или отвар травы медуницы обыкновенной (2 столовые ложки сухого сырья на стакан кипятка) по стакану 2 раза в день.

Настой или отвар корня пырея ползучего (2 столовые ложки сухого сырья на 1,5 стакана кипятка) по стакану 2–3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Свежим соком лука репчатого ежедневно смазывать бородавки по несколько раз.

Эффективным средством борьбы с бородавками является свежий сок золотого уса и мазь из этого растения на основе ланолинового крема. Утром и вечером бородавку смазывают соком золотого уса. Для приготовления сока используют крупные листья растения, которые измельчают в стеклянной посуде и выжимают через марлю. Оставшийся жмых используют для приготовления отвара, настоя или спиртовой настойки

Смешать 1:1 по весу сок хрена и поваренную соль. Аккуратно втирать смесь в бородавки.

Принимать за день 10–20 г сока корня хрена или кашицы из корня. Этим же соком натирать бородавки несколько раз в день. Курс лечения до 1,5 месяцев.

Смешать 2:1 по объему кашицу чеснока и мед. Смесь наносить толстым слоем на бородавки, держать ночь, укрепив мазь лейкопластырем.

Аккуратно вырезать сердцевину лука, засыпать ее крупной солью, закрыть. Полученной жидкостью натирать бородавки утром и вечером.

НА ЗАМЕТКУ

Можно натирать бородавки разрезанной частью зубчика чеснока или соком чистотела.

Для выведения бородавок рекомендуется каждый день натирать их соком кислых свежих яблок. (Бородавки могут темнеть.) Полезны также компрессы из сока кислых яблок.

Для выведения подошвенных бородавок используют препарат из льняного масла «Линетол». Можно лечить подошвенные бородавки льняным маслом.

Бородавки удаляют свежим соком или мазью, приготовленной из сока чеснока и свиного сала 1:1.

Приложить к бородавке толченые семена василька синего, накрыть серебряной пластиной, укутать хлопчатобумажной тканью. Снимать сразу же, как начнется зуд или покалывание. После этого, пораженное место протереть слабым раствором марганцовки. Компрессы делать не менее 6 раз в день.

Бронхит

Это заболевание с поражением стенок бронхов (воспаление слизистой оболочки бронхов). Бронхит бывает острый и хронический. Сопровождается кашлем с мокротой, повышением температуры тела, одышкой. Причинами бронхита являются инфекции, загрязненность окружающей среды, курение, охлаждение. Существенное значение в возникновении бронхита имеет охлаждение организма, влияние резких колебаний температуры, длительное пребывание под холодным дождем в ветреную погоду, в связи с чем высокая заболеваемость наблюдается весной и осенью. Возникновению бронхита способствуют курение, прием алкоголя, ослабление организма после перенесенного

заболевания, другие хронические болезни. В некоторых случаях бронхит может развиваться на фоне аллергии, например, на пыль, пыльцу растений, химические вещества. При остром бронхите необходимо соблюдать постельный режим.

Народная медицина советует влить в эмалированную кастрюлю без трещин (другая посуда не подходит) стакан молока, всыпать ложку шалфея, прикрыть, вскипятить смесь на небольшом огне, дать ей немного остыть и процедить, вскипятить вновь, прикрыв крышкой; пить в горячем виде перед сном при бронхите, при этом остерегаться сквозняков.

Чайную ложку исландского мха положить в чашку крутого кипятка и настоять, как обыкновенный чай. Больной должен выпить одну чашку этого настоя вечером перед сном. Надо пить настой столь горячим, как только можно терпеть. Это средство горьковатое, можно добавить мед. Продолжительность лечения зависит от каждого отдельного случая, но обычно требуется для полного выздоровления от одного до трех месяцев. Описанное средство широко применялось для лечения бронхита, заболеваний легких, простуд в Югославии среди сербских крестьян.

Очень популярным в Сибири было следующее лечение бронхита: вскипятить литр воды и в кипящую воду положить 400 г отрубей, прекратить нагревание и дать остыть, процедить. Пить в течение всего дня достаточно горячим; для улучшения вкуса можно добавить жженный сахар.

При бронхите принимают очищенный березовый деготь по 5—10 капель 3 раза в день.

При бронхите, особенно остром, рекомендуется принимать сок свежей травы тысячелистника обыкновенного (2 столовые ложки 4 раза в день) или настойку (30 г травы на 100 мл спирта или стакан водки) по 40—50 капель три раза в день.

Рекомендуется выпивать при бронхите по два свежих яйца натошак, за 30—40 минут до еды.

Превосходный эффект при бронхите дает чай, приготовленный из 40 г цветков гречихи посевной на 1 л кипятка. Это простое средство облегчает кашель, особенно сухой.

Листья и стебли малины обыкновенной заливают крутым кипятком и дают настояться; принимают на ночь перед сном при лечении бронхита, ларингита. Обладает потогонным и отхаркивающим свойствами.

В России при затяжном кашле, бронхите применялось такое средство: мед (желательно липовый) — 1,3 кг, мелко нарубленные листья алоэ — 1 стакан, оливковое масло — 200 г, березовые почки — 150 г, цветки липы — 50 г. Сорванные и промытые в кипяченой воде листья алоэ положить на десять дней в холодное темное место. Затем растопить мед и положить измельченные листья алоэ, смесь хорошо пропарить, отдельно в двух стаканах воды заварить березовые почки и цветки липы, прокипятить 1—2 минуты, влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед, размешать и разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну оливковое масло. Хранить в прохладном месте. Принимать по чайной—столовой ложке 3 раза в день при кашле, перед употреблением взбалтывать.

Положить в полулитровую бутылку вина 4 больших листа алоэ, настаивать 4 дня, принимать при хроническом бронхите по 1 десертной ложке 3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

При гнойном бронхите применяют березовый деготь на теплом молоке по 5—10 капель 3 раза в день.

Длительный кашель и бронхит в Ярославской губернии лечили алоэ: 300 г меда, 0,5 стакана воды и лист мелко нарезанного алоэ варить на очень слабом огне 2 часа, остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Лекарство часто назначалось детям.

Для лечения бронхита применяются ингаляции. Лук репчатый — 100 г. Быстро мелко нарезать, нагнуться к луку, укрыться платком, дышать 10—15 минут (при трахеобронхите).

Лист эвкалипта – 30 г. Заварить 2 стаканами кипятка в небольшом чайнике, на носик чайника надеть длинную бумажную трубочку. Осторожно вдыхать, чтобы воздух поступал с паром, выдыхать через нос.

Корень алтея – 40 г, корень солодки – 15 г, листья мать-и-мачехи – 20 г, цветы коровяка – 10 г, плоды фенхеля – 20 г. Столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды, через 2 часа варить в течение нескольких минут, процедить отвар и выпить теплым в несколько приемов за один день. Используется при трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите.

Листья мать-и-мачехи – 5 г, цветки коровяка – 5 г, цветки мальвы лесной – 10 г, цветки мака самосейки – 10 г, трава тимьяна (чабрец) – 10 г, плоды аниса – 5 г, корень алтея лекарственного – 10 г, корень солодки – 25 г. Столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды, через два часа варить в течение нескольких минут, процедить отвар и пить теплым в несколько приемов за один день. При трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите.

Цветки мальвы (просвирника) лесного – 2 г, цветки мака самосейки – 2 г, цветки коровяка – 2 г, плоды аниса – 2 г, корень алтея – 10 г, корень солодки – 30 г. Столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды, через 2 часа варить в течение нескольких минут, процедить отвар и пить теплым в несколько приемов за один день. При трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите.

Трава донника лекарственного – 5 г, трава чабреца (тимьяна) – 5 г, плоды фенхеля – 5 г, листья мяты перечной – 5 г, листья подорожника большого – 10 г, корень алтея – 10 г, корень солодки – 10 г, листья медуницы (легочницы) – 20 г, листья мать-и-мачехи – 20 г. Столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды, через 2 часа варить в течение нескольких минут, процедить отвар и пить теплым в несколько приемов за один день. При трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите.

Листья подорожника ланцетовидного – 20 г, цветки первоцвета – 20 г, трава вероники – 20 г. Столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды, через два часа варить в течение нескольких минут, процедить отвар и пить теплым в несколько приемов в течение дня. При трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите. Семена пажитника сенного – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, цветки бузины – 10 г, липовый цвет – 20 г, трава фиалки трехцветной – 20 г. Столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды, через 2 часа варить в течение нескольких минут, процедить отвар и пить теплым в несколько приемов за один день. При трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите.

ВНИМАНИЕ!

Лечение острого бронхита проводят под наблюдением специалиста.

Трава чабреца – 15 г, семена фенхеля – 15 г, корень алтея – 15 г, лист мяты перечной – 5 г, корень солодки – 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом холодной воды на 2 часа, затем варить 3–5 минут, настоять 15 минут, процедить. Пить теплым при бронхите и трахеобронхите в несколько приемов.

Цветы мать-и-мачехи – 15 г, корень окопника – 10 г, липовый цвет – 15 г, цветы бузины черной – 10 г, корневище пырея – 10 г, цветы коровяка – 10 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка, заварить, отстоять, процедить. При затяжном кашле, бронхите.

Корень любистка (30 г.) залить литром сырой воды, напарить в духовке целую ночь. Утром кипятить 5 минут, оставить париться 20 минут, процедить, выпить за день в 5 приемов при бронхите.

Листья мать-и-мачехи – 10 г, листья подорожника большого – 20 г, трава хвоща полевого – 30 г, цветки первоцвета – 40 г. Измельченное сырье хорошо смешать. Столовую ложку без верха настоять на стакане холодной воды, через 2 часа варить 5–6 минут, остудить, процедить. Отвар выпить теплым в несколько приемов. При кашле,

трахеобронхите, хроническом и сухом бронхите.

Листья мать-и-мачехи – 20 г, трава медуницы – 20 г, корень солодки – 20 г, трава фиалки душистой – 20 г. Измельченное сырье хорошо смешать. Столовую ложку смеси залить холодной водой, настоять 2 часа, сварить 5–6 минут, остудить, процедить, отвар выпить теплым в несколько приемов.

Цветки первоцвета – 10 г, трава росянки – 10 г, корень солодки – 10 г, корень фиалки душистой – 10 г, трава тимьяна (чабрец) – 40 г. 4 чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов. Прокипятить 3–4 минуты, остудить, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня. При инфекционном заболевании бронхов.

Корень девясила – 30 г, корень первоцвета – 30 г, листья мать-и-мачехи – 30 г. Измельчить, смешать, 2 чайные ложки смеси залить одним стаканом кипятка. Варить 5 минут. Через 15 минут процедить. Выпить глотками в течение дня. При остром бронхите, астме.

Корень алтея – 50 г, трава тимьяна (чабрец) – 50 г. Измельчить, смешать. 4 полные чайные ложки смеси залить одним стаканом холодной воды, настоять 2 часа, сварить. Остудить, процедить. Выпить в 3 приема за день. При инфекционных заболеваниях бронхов.

Сосновые почки – 30 г, листья подорожника – 30 г, листья мать-и-мачехи – 30 г. Измельчить, смешать. 4 полные чайные ложки смеси залить холодной водой (1 стакан). Настоять 2 часа, сварить, остудить. Принять 3 раза в день. При астме, бронхите.

Плоды аниса – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, льняное семя – 10 г, трава тимьяна – 10 г. 4 чайные ложки смеси залить стаканом холодной воды, настоять 2 часа, закипятить, варить 3–5 минут, остудить, процедить. Принять за день в 3 приема.

Сосновые почки – 10 г, корень фиалки душистой – 20, исландский мох – 40 г. 4 чайные ложки смеси залить стаканом холодной воды. Настоять 2 часа, прокипятить (3–4 минуты), остудить, процедить. Пить теплым 3 раза в день. При воспалении легких, бронхите.

Трава росянки – 10 г, корень пиона – 10 г, корень фиалки душистой – 10 г, трава тимьяна (чабрец) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 40 г. 4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Накипятить 3–4 минуты, остудить, принять в 3 приема за день. При астме и инфекционном заболевании бронхов.

Цветки бузины черной – 25 г, трава росянки – 25 г, листья подорожника – 25 г, трава фиалки трехцветной – 25 г. 4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Накипятить (3–4 минуты), остудить, принять в 3 приема за день. При инфекционном заболевании бронхов.

Трава лапчатки гусиной – 20 г, трава шандры – 20 г, трава чистотела – 20 г, цветки бузины черной – 20 г, сосновые почки – 20 г. 4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Кипятить в течение 3–4 минут, остудить, принять в 3 приема за день. При инфекционном заболевании бронхов.

Плоды шиповника – 20 г, плоды аниса – 20 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, кора ивы (молодой) – 10 г, цветки бузины черной – 10 г. 4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Накипятить (3–4 минуты), остудить, принять в 3 приема за день. При инфекционных заболеваниях бронхов.

Трава тимьяна (чабрец) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, трава фиалки трехцветной – 10 г, корень девясила высокого – 10 г, плоды аниса – 10 г. 4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Закипятить, остудить, принять в 3 приема за день.

Корень девясила высокого – 20 г. Отварить 5–10 минут в 300 мл кипятка, отстоять, процедить, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при хроническом бронхите (как отхаркивающее средство).

Корень девясила высокого 2 чайные ложки настаивать 10 часов в 250 мл холодной воды. Выпить в течение дня при бронхите.

Цветки донника лекарственного – 30 г. Настоять в одном литре кипятка, принимать по 50 мл через 1–2 часа при бронхите.

Клевер луговой – 20 г. 20 г клевера заварить в 250 мл кипятка, кипятить 5 минут,

остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день при бронхите.

Сироп для детей при бронхите и кашле. Цветки коровяка – 20 г, цветки мальвы лесной – 20 г, цветки бузины черной – 20 г, цветки липы – 20 г, сушеные ягоды малины – 20 г. Столовую ложку смеси парить 30 минут в 0,5 л кипятка. Остудить, давать на ночь горячим по 1/3, 1/2 стакана настоя.

Цветки и листья крапивы двудомной – 50 г. На 1 л кипятка, настоять 2 часа, принимать при бронхите по 250 мл 3 раза в день.

Листья мать-и-мачехи 3 столовые ложки кипятить в 0,5 л воды, выпарив половину жидкости. Принимают по 15 мл каждые 2–3 часа (можно с медом) при бронхите.

Листья мать-и-мачехи – 20 г, цветы липы – 20 г, цветы бузины черной – 20 г, корень окопника – 20 г, корневище пырея – 20 г. Столовую ложку смеси заварить 250 мл кипятка, настоять 30 минут, принимать по 1/3 стакана теплым 3 раза в день при затяжном кашле, бронхите.

Наряду с приемом прописанных врачом лекарств можно пить средства из золотого уса. При хроническом бронхите проводят продолжительный курс лечения отваром данного растения.

В начале заболевания для отделения вязкой мокроты при сухом кашле рекомендуется пить теплый отвар золотого уса (1 часть уса на 10 частей кипятка, варить 5 минут на слабом огне) по 1 десертной ложке 3 раза в день за 40 минут до еды. Лечение проводят в течение всего острого периода болезни.

Также при остром бронхите хорошо помогают компрессы из свежих листьев каллизии. Для изготовления компресса листья измельчают, обдают кипящей водой, заворачивают в марлю. Компресс кладут на грудь на 15–20 минут.

При хроническом бронхите в качестве отхаркивающего средства готовят следующую смесь: 300 г меда смешивают с 1/2 стакана воды, добавляют измельченный лист золотого уса и варят на слабом огне в течение 1 часа. Затем смесь остужают, тщательно перемешивают и хранят в темном прохладном месте. Принимают по 1 столовой ложке 2 раза в день за 40 минут до еды.

Кроме того хронический бронхит рекомендуется лечить смесью следующего состава: 1 десертная ложка сока алоэ, 1 чайная ложка сока золотого уса, 100 г меда. Компоненты перемешивают и хранят в темном прохладном месте. Для лечения 1 десертную ложку смеси разводят 1 стаканом горячего молока и пьют 2 раза в день за 1 час до еды.

Для лечения хронического бронхита 1–2 раза в неделю грудь смазывают мазью, изготовленной на основе нутряного жира с добавлением сока золотого уса.

При сухом и мучительном кашле, хроническом бронхите нужно измельченную морковь смешать 1:1 по объему с молоком, сварить на малом огне. Пить по 1–2 стакана в день в теплом виде.

НА ЗАМЕТКУ

При остром бронхите не следует употреблять слишком горячие напитки – они раздражают горло.

При хроническом бронхите свежеприготовленный сок огурца и мед в соотношении (20:1) пить по 50–100 мл 3–4 раза в день как отхаркивающее, обезболивающее и успокаивающее средство.

Хронический бронхит: сок огурца или его смесь с кипяченым молоком (1:1) ежедневно пить по 50–100 мл 3–4 раза в день до еды.

При хроническом бронхите, бронхиальной астме свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

При бронхите с кочана капусты белокочанной снять верхний зеленый лист, вымыть его, удалить с него толстые жилки, размягчить путем расплющивания, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60 °С, не больше), вынуть и снова окунуть, повторяя это 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

При кашле, трахеобронхите, хроническом бронхите, сухом бронхите: корень алтея – 40 г, корень солодки – 15 г, листья мать-и-мачехи – 20 г, цветки коровяка – 10 г, плоды фенхеля – 10 г. Измельченные части растений хорошо смешать. Столовую ложку без верха настоять на стакане холодной воды, через два часа варить в течение нескольких минут и процедить после остывания. Отвар пить теплым за один день.

Кашицу чеснока темно-фиолетового цвета залить 1:2 по весу 1 %-ным яблочным уксусом, настоять в плотно закрытой посуде в темном прохладном месте 4–6 часов, периодически встряхивая содержимое. Затем варить на слабом огне, упарив жидкость на треть объема и процедить. Хранить в темном прохладном месте. Хорошее средство при хроническом бронхите. Принимать утром и вечером по полстакана через 30–40 минут после еды в течение 15 дней. Сделать перерыв на 10 дней.

При хроническом бронхите, бронхиальной астме сок черной редьки в виде 10–20 %-го водного раствора пить, начиная с 1 чайной ложки, доводя постепенно дозу до 50 мл 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

Приготовить свежий сок редьки черной, смешать его в равных частях по весу с медом и принимать сначала по четверти стакана, а затем по трети стакана 3 раза в день при бронхите.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказана мякоть редьки и ее сок при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, обострении хронического панкреатита и гломерулонефрита.

Зловонный бронхит, бронхоэктазии. Приготовить сбор: корень алтея – 50 г, трава тимьяна – 50 г. Четыре полных чайных ложки сбора настоять на стакане воды в течение 2 часов и затем варить 10 минут. Выпить за день в 3 приема.

При бронхо-легочных заболеваниях принимают синюху голубую в виде экстракта по 15 капель 3 раза в день, а также в виде отвара из расчета 6 г корней на 200 мл воды, по 3–5 столовых ложек в день. В ряде случаев применяют также настой, из расчета 3 г корней и 8 г травы на 200 мл воды, по столовой ложке 3–5 раз в день. Курс лечения 30 дней.

При бронхитах готовят настой душицы. 2 чайные ложки травы, измельченной до 0,5 мм, заливают стаканом кипящей воды, закрывают, настаивают в течение 15–20 минут, процеживают, пьют в теплом виде за 15–20 минут до еды, по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Настой алтейного корня – мелко нарезанный корень с частицами 3 мм в количестве 6,5 г на 100 мл воды. Накрывать крышкой, нагреть на водяной кипящей бане 15 минут, настоять 10 минут, процедить. Выпить за день.

Настой: корень алтея —10 г залить водой 200 г, настоять 6 часов, добавить нашатырно-анисовые капли – 4 г. Принимать по столовой ложке через 4 часа.

В отвар корня алтея – в соотношении 10:200 добавить сироп лакричного корня – 200 г. Принимать по столовой ложке через 2 часа.

Гранулы плантаглюцида – суммарный препарат, получаемый из водного экстракта подорожника большого. Плантаглюцид назначается внутрь по 0,5–2 г на прием 3 раза в день. Перед приемом гранулу размельчают, разводят в 1/4 стакана теплой воды, принимают за час до еды. Отхаркивающее средство при бронхите.

Измельченные листья дягиля заливают кипящей водой из расчета 10 г на 200 мл воды, кипятят 5 минут, настаивают в течение 2 часов. Настой пригоден для применения в течение

2–3 дней.

В качестве отхаркивающего при бронхитах употребляется отвар мыльнянки лекарственной. Его готовят из измельченного корня в соотношении 6 г на 200 мл воды, кипятят на водяной бане 30 минут, к готовому отвару нередко добавляют различные вещества, например нашатырно-анисовые капли и др. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. Для исправления вкуса добавляют сахарный сироп.

Можно приготовить холодный настой мыльнянки: чайную ложку измельченного мыльного корня заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают в течение 8 часов, изредка встряхивая, процеживают. Принимают по 2 столовых ложки 3 раза в день, обязательно после еды.

Другой способ: взять корень мыльнянки чайную ложку залить, стаканом холодной воды, настаивать 8 часов. Принимать в течение дня.

Можно также использовать настой корня мыльнянки 6:180. Настаивать 4–6 часов. По столовой ложке 1–3 раза в день (не принимать натощак).

Бронхит, ларингит, отхаркивающее, смягчающее, спастический кашель, бронхиальная астма – при этих заболеваниях полезен настой из листьев мать-и-мачехи. Столовую ложку листьев залить стаканом кипящей воды, настоять 30 минут и процедить. Принимать по столовой ложке 4–6 раз в день.

Готовят грудной сбор: листьев мать-и-мачехи – 20 частей, цветов коровяка – 10 частей, плодов аниса – 10 частей, алтеевого корня – 40 частей, солодкового корня – 15 частей, корневища касатика или фиалкового корня – 5 частей. Сбор заваривают, как чай по столовой ложке на 2–3 стакана воды. Как отхаркивающее и дезинфицирующее средство по 1–2 стакана 2–3 раза в день.

Полезен настой листьев мать-и-мачехи в соотношении 15:200. По одной столовой ложке через 2–3 часа.

Можно приготовить настой из следующего сбора: листья мать-и-мачехи – 40 г, листья подорожника – 30 г, корень солодки – 30 г. По одной столовой ложке на стакан кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить теплым по 0,5 стакана на прием.

Как отхаркивающее при бронхите применяется настой травы фиалки трехцветной (анютины глазки) 1:10. Готовят следующим образом: 20 г травы измельчают до размеров частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, взятой с учетом потерь при кипении. Кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают, отжимают остаток растительного материала, добавляют воды до 200 мл. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Можно приготовить чай из травы: траву заваривают кипящей водой в соотношении 1:10, нагревают на водяной бане, не доводя до кипения, в течение 5–15 минут, настаивают 15 минут и принимают по столовой ложке 3–4 раза в день.

Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

ВНИМАНИЕ!

Сырая тыква и сок из нее противопоказаны при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

В качестве отхаркивающего при бронхите используется настой травы термопсиса. Высушенную и измельченную траву с длиной частиц 5 мм заливают водой комнатной температуры из расчета 0,6–1 г на 180–200 мл воды, нагревают на водяной бане в закрытом сосуде в течение 15 минут, охлаждают не менее 45 минут, процеживают. Сохраняют в

прохладном месте 2–3 дня.

Дозы взрослым по 1 столовой ложке 3–4 раза в день, детям от 4–12 мес. по 1 чайной ложке настоя из 0,12 г на 100 мл воды. Детям старшего возраста по 1 чайной ложке или 1 десертной из 0,2 г на 100 мл воды, по 3–5 раз в день.

Настой травы термопсиса в соотношении 0,6:200. По одной столовой ложке 3–4 раза в день взрослому.

Применяется также порошок травы термопсиса: назначают взрослым по 0,01—0,05 г 2–3 раза в день. Дозы: разовая – 0,1 г, суточная – 0,3 г.

Как отхаркивающее при бронхите, бронхиальной астме используется отвар истода. Способ приготовления: 10 г корней истода измельчают до 3 мм, заливают водой комнатной температуры в соотношении 1:30, кипятят 30 минут, охлаждают в течение 10 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Отвар из корня истода – 8:200 г, раствор аммония анизати – 3 г, натрий гидрокарбоникум – 2 г. По одной столовой ложке через 3 часа.

Настой корня бубенчика четырехлистного (бубенчик мутовчатый) из расчета 5 г на стакан кипятка, настоять в теплом месте 30 минут. Выпить за день.

НА ЗАМЕТКУ

Березовый сок пьют в чистом виде или в виде сиропа при бронхитах, бронхоэктазах и как укрепляющее средство по 1 стакану 2–3 раза в день.

Шелковица белая. Кору применяют при кашле, бронхите как отхаркивающее средство. Применяют отвар: разовая доза 5 г на стакан кипятка, 5 минут кипятить, выпить.

Показания: бронхит, кашель. 500 г репчатого лука очистить и нарезать мелкими кусочками. Потом их смешать с 50 г меда и 400 г сахара. К смеси добавить 1 л воды и поставить варить, через три часа жидкость остужают, процеживают, наливают в бутылку, плотно закрывают. Принимать по 4–5 столовых ложек в день.

При хроническом бронхите можно пить следующий отвар: лимонник китайский, плоды – 10 г, корица китайская, ветви – 8 г, солодка уральская, корневище – 6 г, пория кокосовидная, склероции – 8 г. Указанное количество растений отваривают в 800 мл воды в течение часа. Назначают по 100 мл отвара 3 раза в день в теплом виде.

Как средство, особенно хорошо удаляющее липкую и вязкую мокроту используются корни дудника лесного в виде порошка, 3 раза в день, на кончике ножа. Сбор корневищ дудника производится весной.

При сильных бронхитах дают пить чай: листья мать-и-мачехи – 5 г, цветы черной бузины – 5 г, спорыш – 5 г.

Чай из листьев шалфея обладает противовоспалительными свойствами и лечит воспалительные процессы, является отхаркивающим средством при затяжных бронхитах.

Собирают венчики цветов коровяка скипетровидного в сухую ясную погоду, выдергивая их из чашечки, сейчас же сушат, растилая тонким слоем. Крепко прессуют цветки и хранят в хорошо закупоренной коробке.

Для полоскания горла коровяк мешают в равных частях с цветами лесной мальвы, листьями мать-и-мачехи. Кипятят 5 минут, в горячий отвар добавляют нарезанные корни окопника и валерианы по 10 г. Все вместе парят в закрытом сосуде 1 час. Отцеживают. Перед употреблением подогревают.

Как отхаркивающее при грудных заболеваниях, при приступах кашля и удушья пьют отвар семян аниса 15–20 г на 1 л воды. Принимается ежечасно по 30–50 г, как средство разжижающее мокроту.

Собирают отдельно цветы первоцвета лекарственного (буквица, баранчики) и корни. Напар или отвар: 30–40 г корней на 1 л воды, принимать как отхаркивающее по 0,5 стакана 2–3 раза в день при бронхите. Напар: цветов 20 г на 1 л воды при кашле, бронхите. На детей

действует как легкое снотворное.

Настой и отвары из высушенной корки мандарина делают и на воде 1:10, пьют для смягчения кашля и улучшения отхаркивания мокроты при бронхитах.

При сухом бронхите рекомендуется пить чай из 40 г цветков гречихи посевной на 1 л воды.

1 лимон варить на медленном огне 10 минут, разрезать, выжать сок в стакан, добавить 2 столовые ложки глицерина, хорошо перемешать и долить стакан доверху медом. Вместо лимона можно использовать яблочный уксус. При бронхите и кашле пить по 1 чайной ложке 5–6 раз в день. При кашле средней интенсивности – по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Снизить температуру помогает сок апельсина или клюквы, слегка разбавленный «серебряной» водой; хороший эффект дает прием растертых с «серебряной» водой плодов (ядер) лесного орешника.

При астматическом бронхите, приступах бронхиальной астмы и бронхоспазмах может помочь ингаляция паром от сваренного картофеля. Однако в данной процедуре следует держаться мер предосторожности, чтобы больной не получил ожог слизистой и кожи лица. Во время ингаляции можно время от времени пить очень горячий чай из брусники (ягоды или листья).

Для лечения астматического бронхита, бронхиальной астмы и при бронхоспазмах рекомендуется следующий сбор: солодка голая (корень), ромашка аптечная, мать-и-мачеха (листья), багульник болотный (трава), фиалка трехцветная (трава), календула лекарственная (цветки), девясил высокий (корень), мята перечная (трава), подорожник большой (листья), анис обыкновенный. Всего взять по 2 столовые ложки, смешать, измельчить. 2 столовые ложки смеси залить стаканом кипятка, кипятить на малом огне 5 минут, настоять 6 часов. Процедить и принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

При хроническом бронхите ежедневно в течение 28 дней проводить по одной аэрозольной ингаляции, 30 %-ным раствором цветочного меда, в течение 20 минут. Наряду с ингаляциями больным назначается ежедневно принимать по 100 г меда, разделенного на 6 порций, с задержкой во рту для медленного всасывания.

Сок из свежих листьев кервеля огородного (травы) применяют как отхаркивающее. Употребление кервеля считается особенно полезным при истощающих заболеваниях. В летнее время пьют свежий сок из травы по 0,5–1 чайной ложке, 2–3 раза в день.

Прополисное масло (10–20 %-е) получается из смеси прополиса и сливочного масла, помещенной в водяную баню на 1 час. Употребляют внутрь по 1 чайной ложке обычно до еды, детям назначается по половине или трети чайной ложки. При бронхите.

Чайная ложка перги утром и днем до еды. Разжевать пыльцу (при этом появляется ощущение меда во рту), затем запить водой, охлажденным чаем, морсом или любым напитком.

При обострении заболевания – по 1 столовой ложке пыльцы 2 раза в день в том же порядке.

При воспалительных заболеваниях дыхательных путей. Орошение носоглотки 4–5 раз в день, ингаляции. При гриппе – с целью лечения и профилактики – полоскания 4–5 раз в день. Концентрация раствора – 25 мг/куб. дм.

При бронхите: три столовые ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 столовыми ложками сахара или меда, поместить в закрытый сосуд и поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать по 1 чайной ложке 4 раза в день, слегка разбавив «серебряной» водой, за 30 минут до еды.

Принимать 4 раза в день по 2 столовые ложки сока свежей травы тысячелистника, слегка разбавленного «серебряной» водой.

Натереть на терке черную редьку и выжать сок через марлю, слегка разбавить «серебряной» водой, смешать 250 г сока редьки с 200 г жидкого меда. Принимать по 2 столовые ложки перед едой и перед сном.

При бронхите: две луковицы чеснока и 5 лимонов натереть на терке, залить 1 л «серебряной» воды комнатной температуры. Настаивать 5 дней, процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Настой травы багульника: 1 чайную ложку травы настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день.

15 г листьев мать-и-мачехи настоять в одном стакане «серебряной» воды. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

Три столовые ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 столовыми ложками сахара или меда, в закрытом сосуде поставить на 4 часа на теплую плиту. Сироп принимать, слегка разбавив «серебряной» водой, по 1 чайной ложке четыре раза в день за 30 минут до еды.

Принимать мумие на свободный желудок по 0,2 г 2 раза в день 15 дней (один сеанс лечения), через 7—10 дней сеанс повторить. Общее количество принятого мумие составляет 12 г. Перед приемом мумие желательно растворить в жидкости (чай, молоко, сок).

В

Варикозное расширение вен, тромбофлебит

Варикозное расширение вен чаще встречается у женщин, чем у мужчин. Причинами этого являются, прежде всего, избыточный вес, сидячий образ жизни и физическая малоподвижность – три фактора, которые взаимно обуславливают друг друга. В результате специфического давления на большие тазовые вены во время беременности и значительные нагрузки на ноги в последние месяцы беременности первые признаки болезни часто возникают у женщин уже в молодые годы. Ежедневное долгое стояние, особенно при предрасположенности к возникновению слабости вен и соединительной ткани, тоже имеет своим следствием это заболевание.

Варикозные вены и венозный застой возникают в результате того, что большие и малые вены теряют свой тонус, эластичность, сильно расширяются в диаметре, вследствие чего венозные клапаны, работающие как шлюзы, уже не могут как следует закрываться, а кровь в достаточном количестве не поступает вверх к сердцу. Она застаивается в ногах, там же скапливается и тканевая жидкость. Кровь сгущается из-за маленькой скорости кровотока, получая плохое питание, ткань обретает склонность к возникновению воспалений. Чем хуже это состояние, тем серьезней опасность образования тромбов или эмболии.

Флебит – это воспаление стенок вен при варикозном расширении вен. Острый флебит, захватывающий поверхностный сосуд, дает чувствительную, покрасневшую и отечную ногу. Когда поражены глубокие вены, красноты нет, но нога отекает и чувствительна к сильному надавливанию.

Если кровяной сгусток (эмбол) резко закупоривает один из сосудов, питающих ступню, она внезапно становится очень болезненной, холодеет и немеет, белеет или синеет. В этом случае сгусток крови или кусочек атеросклеротической бляшки сдвинулся, оторвавшись, и пошел вниз по артерии. Эмболия – это экстренный случай, при котором необходимо как можно быстрее мчаться к врачу, потому что пораженная конечность в опасности.

В начальной стадии заболевания вен могут быть очень полезны естественные раздражители, такие, как хождение по воде, росе, холодное обливание, способные воспрепятствовать дальнейшему ухудшению их тонуса. Важнейшим средством от венозных застоев крови являются регулярные ежедневные длительные прогулки, бег трусцой и т. п.

Людам с варикозным расширением вен также полезно принимать отвар листьев

вербены лекарственной: 1 столовую ложку сухих листьев залить стаканом воды и варить на слабом огне 10–12 минут, остудить, процедить. Выпить в 3 приема (можно во время банной процедуры).

Отвар шишек хмеля: 1 столовую ложку сухого, измельченного сырья залить стаканом воды и нагревать на водяной бане при слабом кипении в течение 15–20 минут, остудить, процедить. Выпить в два приема (можно во время банной процедуры). Можно обернуть ноги марлей, смоченной отваром хмеля.

Отвар листьев гингко двулопастного: 2 столовые ложки сухих, хорошо измельченных листьев залить стаканом воды и варить на слабом огне до 10 минут, дать остыть, процедить. Выпить в три приема (можно во время банной процедуры).

Отвар коры лещины обыкновенной: 1 столовую ложку сухой, измельченной коры залить стаканом воды и варить при слабом кипении 10–12 минут, остудить, процедить. Выпить в два приема (можно во время банной процедуры).

Настой листьев лещины обыкновенной: 1 столовую ложку сухих листьев поместить в предварительно прогретый сосуд, залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой, хорошо укутав, несколько часов, процедить. Выпить в два приема (можно во время банной процедуры).

НА ЗАМЕТКУ

При варикозном расширении рекомендуется днем носить эластичные лечебные чулки, вечером ноги от колен и ниже должны быть вымыты под душем сначала теплой, а потом холодной водой.

Набрать в ванну столько холодной воды, чтобы она доставала до щиколоток, потом ходить по этой воде примерно минуту, ноги вытереть насухо. Если эту процедуру приходится делать часто, то продолжительность ее рекомендуется постепенно увеличивать:

При изъязвлении варикозных вен на ногах народные целители рекомендуют использовать стертый в кашу сырой картофель. Продолжительность таких аппликаций – 15 минут и более.

Хорошим противовоспалительным действием обладает мазь, приготовленная из широко распространенных лекарственных растений. Взять 1 часть цветков ромашки аптечной, 1 часть травы шалфея лекарственного, 5 частей стертых в порошок сухих плодов каштана конского, все это тщательно перемешать с небольшим количеством свиного нутряного жира или горячего куриного жира. Настаивать в прохладном месте 7–8 часов. Мазь должна получиться довольно плотной консистенции. Ее следует накладывать на расширенные и воспалившиеся вены на 30–40 минут 1 раз в день.

Облегчить неприятные ощущения и унять боль при варикозном расширении вен можно с помощью компрессов с настоем из цветков каштана конского. 1 столовую ложку сухих цветков поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать 1,5–2 часа, процедить. Смочив теплым настоем льняную ткань или марлю, сложенную в несколько слоев, прикладывать к болезненным местам. Поверх ткани накладывается вощеная бумага.

Сок из свежих цветов каштана по 25–30 капель на 1 столовую ложку воды, 2 раза в день при расширении вен.

Принимать водочную настойку цветков или плодов каштана конского. Настойка: 10 г сырья измельчить и залить 100 мл водки, настаивать в темном месте не менее суток, процедить. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день перед едой.

Собранные в июне свежие листья лещины высушить в тени. Заваривать как чай: столовая ложка на 200 мл кипятка. Пить отвар по полстакана 4 раза в день при варикозе.

Для повышения тонуса и уменьшения дискомфорта пораженные участки вен 2 раза в день протирают смесью следующего состава:

1 столовая ложка жидкого экстракта ромашки и 1 чайная ложка настоя золотого уса.

При сильных болях на 20 минут на пораженные участки кладут компресс: 2 чайные ложки настойки календулы и 1 чайную ложку настойки золотого уса разводят 1 стаканом холодной воды и смачивают в этой смеси сложенную в 2–4 слоя марлю.

Также при болях в ногах рекомендуется добавить в ванну отвар коры ивы белой и листьев золотого уса. Для приготовления отвара 2 столовые ложки измельченной коры заливают 2 стаканами кипятка, кипятят 15 минут, затем добавляют 1 измельченный лист золотого уса и кипятят еще 5 минут. Отвар настаивают в течение 40 минут, затем добавляют в ванну. Продолжительность ванны – 20 минут. После ванны следует перебинтовать ноги эластичным бинтом.

НА ЗАМЕТКУ

На некоторое время нужно оставлять ноги в поднятом положении. Подняв ноги выше головы, оперев их о стену, шкаф или другую вертикальную поверхность, держать по 30 минут, желательно 2 раза в день. Это принесет пользу и облегчение уставшим ногам.

Для внутреннего применения при варикозном расширении вен используют настойку золотого уса. 1 часть золотого уса на 10 частей водки, настоять в темном месте 2 недели. Средство принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Затем делают перерыв на 7 дней и проводят повторный курс лечения.

К профилактическим мероприятиям против варикозного расширения вен относится тонизирующий массаж с использованием смеси мятного масла (3 капли) и масла золотого уса (2 капли). Для этого ладони смазывают смесью масел и поглаживают вены движением снизу вверх. Подобный массаж проводят 1–2 раза в неделю.

К местам с варикозными изменениями вен рекомендуется регулярно прикладывать мякоть свежего помидора. Крупный спелый помидор нарезать тонкими ломтиками и прибинтовать к больным местам при варикозном расширении вен. Снять компресс через 3 часа.

Слегка отбить лист капусты белокочанной, хорошо прокатав скалкой. Одну сторону листа смазать растительным маслом и наложить этой стороной на участок тела, пораженный тромбозом, укрепить бинтом, держать сутки. Курс лечения один месяц. Можно сделать компресс из листьев белокочанной капусты. Держать не менее получаса.

Хорошо помогают компрессы из листьев винограда при варикозном расширении вен. Держать до 3 часов.

При варикозном расширении вен смочить полотняное полотенце яблочным уксусом и обернуть им ноги. Держать компресс не менее получаса, приподняв при этом ноги.

При тромбозе настоять 3 яблока антоновки в 1 л кипятка в течение 3 часов. Растолочь полученную массу и процедить. Принимать ежедневно по 50 г утром натощак и вечером перед сном.

Применяют траву майорана садового в виде настоев и отваров. Дневная доза: 4 чайные ложки сырья на стакан кипятка.

Устранить застойные явления в нижних конечностях и тем самым облегчить самочувствие поможет массаж. Особое внимание при варикозном расширении вен уделяется массажу бедер и коленных суставов. Достаточно поверхностного массажа. Рекомендуется также самомассаж ног. Процедура выполняется намыленными руками.

Истолочь в кашицу только что сорванные листья папоротника. Смешать 1:1 по объему с кислым молоком и нанести ровным слоем на участки с расширенными венами. Лечение проводить 3–4 дня. С перерывом в несколько дней можно повторить.

На ноги (в положении лежа) на 30 минут нанести кашицу из свежих верхних побегов чертополоха.

Можно применять ежедневно ряд несложных упражнений. Напрячь и расслабить

мышцы бедра, двигая коленной чашечкой. Выпятить живот – вдох, опустить вниз – выдох. Выполнять 3–4 раза. Согнуть и разогнуть пальцы ног (10 раз). Упражнения нужно выполнять в медленном темпе.

Рекомендуется несколько раз в день делать стойку на голове или «березку» (на лопатках).

При варикозе категорически запрещается сидеть, положив ногу на ногу.

Народные целители при перифлебите рекомендуют каждый день жевать небольшой (не более горошины) кусочек прополиса.

Принимать настой листьев и коры ореха лесного. 1 столовую ложку сухого, измельченного сырья нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде, укутав полотенцем, примерно час, процедить. Пить по четверти стакана 3–4 раза в день перед едой.

Если тревожат сильные боли в воспаленной вене, нужно легонько втирать в больное место водочную настойку цветков каштана конского. 50 г сушеных цветков нужно растереть в порошок, залить полулитром водки и настаивать несколько суток, слить настойку с осадка; использовать это средство 2–3 раза в день.

Слегка втирать в больное место водочную настойку листьев каланхоэ перистого. Свежие листья промыть холодной водой, истолочь в кашицу, залить эту кашицу водкой в пропорции 1:10 и настаивать в каком-нибудь темном месте несколько суток, процедить. Использовать для втираний 2–3 раза в день.

Делать местные ванны с настоем травы сушеницы болотной. Взять 100 г сушеной, измельченной травы, залить 5 л крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде не менее 8 часов, процедить. Продолжительность ванны – не более 30 минут. Процедуру лучше делать в вечернее время.

НА ЗАМЕТКУ

Смягчить боли и унять воспаление в венах можно, если прикладывать к ним хорошо размятые листья красной капусты.

Больному, страдающему флебитом, рекомендуется в течение дня выпивать не менее 500 мл смесей овощных соков. Может быть использована любая из следующих смесей: 1) морковного – 7 частей, сока сельдерея – 4 части, сока шпината – 3 части, сока петрушки – 2 части; 2) морковного – 30 частей, огуречного – 3 части, свекольного – 3 части; 3) морковного – 5 частей, сока шпината – 3 части.

Также при флебите полезно использовать для компрессов настой, приготовленный на основе такого сбора лекарственных растений: цветков календулы лекарственной – 3 части, цветков ромашки аптечной – 3 части, цветков чертополоха – 3 части, корня окопника лекарственного – 3 части, корня алтея лекарственного – 2 части, корня девясила высокого – 2 части. Приготовление настоя: 3 столовые ложки этой сухой смеси нужно залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно 2 часа. Использовать для компрессов и примочек, не процеживая.

Регулярно делать на больное место аппликации со свежей травой полыни горькой. Сначала нужно приготовить средство: свежую траву (сбирать лучше в мае) тщательно промыть в холодной проточной воде, затем мелко порезать и истолочь в ступке до кашицеобразного состояния, добавить к этой кашице равное количество простокваши, хорошо перемешать. Использовать средство 2–3 раза в день.

Полезен сбор: травы донника лекарственного – 4 части, корня окопника лекарственного – 4 части, коры каштана конского – 3 части, цветков ромашки аптечной – 3 части. Приготовление настоя: 2–3 столовые ложки этой сухой, измельченной смеси нужно залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно 2 часа. Использовать для компрессов и примочек, не процеживая.

Закупорка сосудов: пластины из серебра накладываются на наружную область среднего пальца ниже ногтя одновременно на обе руки. Продолжительность процедуры – 4–5 часов в сутки.

Воспалительные заболевания кишечника

В эту группу объединены острые и хронические заболевания, при которых поражаются или вся толстая кишка, или какие-либо ее отделы. Сюда можно включить воспаления желудка, метеоризм, энтероколит, диспепсию, атонию. При этих заболеваниях исключить: свежий ржаной и пшеничный хлеб, сдобное и слоеное тесто, крепкие жирные бульоны, щи, рассольники, молочные супы, супы из бобовых и грибов, жирные, соленые сорта рыбы, мясо утки, гуся, копченые колбасы, закусочные консервы, острые соусы, горчицу, хрен, перец, жиры, редис, редьку, лук, чеснок, щавель, огурцы, репу, брюкву, грибы, шпинат, бобовые, ягоды с грубой кожицей, абрикосы, сливы, инжир, абрикосовый и сливовый соки, жареные и сваренные вкрутую яйца. Пища должна быть в пюреобразном или измельченном виде, количество приемов – 5 раз в день. Масса дневного рациона – 3 кг. Рекомендуется ежедневно пить отвар шиповника.

Рекомендуется пить тыквенный сок 2–3 стакана в день в течение 3–4 месяцев или съедать ежедневно от 1 до 3 кг вареной, печеной или сырой тыквы в течение 3–4 месяцев при колитах с недостаточным опорожнением кишечника.

Подорожник: 3 столовые ложки сухих измельченных листьев подорожника залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30–45 минут, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при энтеритах (воспалении тонких кишок), часто процесс одновременно захватывает желудок (гастроэнтерит) и толстую кишку (энтероколит), анацидных гастритах, язвенной болезни желудка с нормальной и пониженной кислотностью.

Свежеприготовленный сок подорожника пить по 1 столовой ложке на 50 мл кипяченой воды 3 раза в день за 20–30 минут до еды при хронических колитах в течение 30 дней.

Отвар зверобоя. Приготовить отвар из расчета 10–20 г травы зверобоя на 1 стакан воды по общепринятой методике. Принимать внутрь по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при гастроэнтеритах, колитах.

НА ЗАМЕТКУ

Горячие компрессы применяют при кишечных, почечных и печеночных коликах, для уменьшения боли при спазмах мускулатуры внутренних органов.

Для горячего компресса кусок марли или полотна сложить в несколько слоев, смочить в горячей воде (60–65 °С), быстро отжать и приложить к больному месту, быстро накрыть клеенкой или полиэтиленом, затем ватой или шерстяным платком. горячий компресс меняют каждые 5–10 минут. Назначение горячих компрессов – расширить кровеносные сосуды, вызвать прилив к больному месту, устранить боль и мышечные спазмы.

Приготовить ванну с отваром сенной трухи. 1 кг сенной трухи (для полной ванны), для половинной – 500 г, для сидячей – 250 г залить холодной водой в эмалированной кастрюле, кипятить 30 минут (труху можно поместить в холщовый мешочек и варить ее в нем), влить отвар в горячую ванну.

500 г трухи или сбора трав: липовый цвет, листья мяты перечной, душицы, мать-и-мачехи, шалфея, цветки ромашки – заварить в эмалированной кастрюле кипящей водой, держать на слабом огне под крышкой в течение 20 минут, процедить, влить отвар в ванну с температурой 36–37 °С. Принимать ванну при температуре 37 °С в течение 5–20 минут при коликах желудка, кишок и других органов.

Корневище лапчатки прямостоячей – 15 г, корневище горца змеиноного – 15 г, трава

пастушьей сумки – 10 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. Одну столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Принимать по 2–3 стакана настоя в день при коликах кишок.

Кора ивы белой – 10 г, корень земляники – 8 г. Смешать и все отварить в 0,5 л кипятка 10 минут на малом огне. Пить глотками в течение дня при язвенном колите.

Настой травы медуницы – 30–40 г на 1 л кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день при энтероколите.

Листья и корень одуванчика – 30 г. Одну столовую ложку настоять в термосе (8 – 10 г в 0,5 л кипятка). Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды при гастрите и колите.

Корень окопника – 1 столовую ложку корня варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при гастрите, язвенном колите.

При хронических запорах, колитах, атонии кишечника съедать в день примерно 50 г сырого лука.

Вареный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50—100 г 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Через 10 дней лечение повторить при атонии кишечника.

При колитах с недостаточным опорожнением кишечника, слабой моторной функции кишечника, нарушении обмена веществ употреблять ежедневно в виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов перца 1–2 раза в день. Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения – один месяц. После 2-, 3-недельного перерыва лечение можно повторить.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказан прием мякоти сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, при обострении хронических заболеваний почек и печени, колите, геморрое, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

100 г меда растворить в 1 л свежеприготовленного яблочного сока. Принимать при хроническом энтероколите по стакану 3–4 раза в день до еды в течение 1–1,5 месяцев. В течение года провести 3–4 таких курса лечения.

НА ЗАМЕТКУ

Протертые сырые яблоки дают хороший лечебный эффект при атонии кишечника.

При лечении язвенного колита, принимать по 1 чайной ложке облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

При воспалительных заболеваниях кишечника принимать сок облепихи по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Свежий сок сырой тыквы 2–3 столовые ложки назначают при хронических колитах, сопровождающихся запорами.

Плоды барбариса в качестве лечебно-диетического средства показаны при атонии кишечника, спастических колитах. 20 г сухих плодов барбариса залить 2 стаканами горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при колите по полстакана 3 раза в день перед едой.

При воспалительных заболеваниях кишечника принимать 3 раза в день с 1 стаканом

свежего яблочного сока и 1 чайной ложкой меда.

При энтероколите – 1 столовую ложку сухих измельченных листьев чеснока или 5 измельченных зубков чеснока залить 0,5 л кипятка, настоять ночь, процедить и принимать по четверти стакана 1–2 раза в день до еды.

Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак при чувстве тяжести в заднем проходе.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 чайной ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев. Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

Воспалительные заболевания кишечника лечат сбором: корневище лапчатки – 20 г, корневище горца змеиного – 15 г, трава пастушьей сумки – 30 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10–15 минут, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Спастический колит, энтероколит. Смесь: перечная мята, измельченный лист – 15 г, бобовник – 2 г, тысячелистник, корзинки цвет – 15 г, семена укропа – 15 г, трава зверобоя – 30 г. 2 столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, парить в течение двух часов, процедить и принимать в течение дня всю порцию по 1–2 столовые ложки на прием.

В терапии проктитов и парапроктитов применяется в клизмах – 1 чайная ложка настойки календулы на 1/4 стакана воды. При лечении хронических свищей: в канал свища впрыскивают настой (1:10) календулы в равных частях с 3 %-м раствором борной кислоты.

Колит, гастрит. Водный настой кипрея (иван-чай): высушенные в тени листья кипрея нарезают до величины частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке перед едой 3–4 раза в день.

Цветы кипрея —15 г на стакан кипятка, настоять и принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Энтероколит, запор, вздутие живота. гранулы плантаглюцида – суммарный препарат, получаемый из водного экстракта подорожника большого. Плантаглюцид назначается внутрь по 0,5–2 г на прием 3 раза в день. Перед приемом гранулу размельчают, разводят в 1/4 стакана теплой воды, принимают за час до еды.

Сок подорожника – смесь равных объемов сока свежесобраных листьев подорожника большого и блошного. Упакован в склянки емкостью 0,5–1 л, закупоренные резиновыми пробками. Перед употреблением взбалтывать. Хранят в прохладном, темном месте. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды разведенным в 1/4 стакане воды в течение 30 дней. Назначают при хронических колитах.

Хронический колит и гастрит: шлемник байкальский, корневище – 6 г, ревень дланевидный, корневище – 10 г, коптис китайский, корневище – 2 г. готовят порошок, который используют в виде таблеток. Назначают по одной таблетке 3 раза в день.

Понос, колит. Собирают в конце лета молодые клубни ятрышника (салеп). Моют, нанизывают сырыми на нитку и опускают на 3–4 минуты в кипяток. После чего подвешивают в темном, сухом месте. Принимают внутрь отвар 3–10 г на 180 мл воды при поносах, колитах.

Приготовление эмульсии: нужную дозу отвара ятрышника (в предыдущем рецепте) взбалтывают в 10 частях холодной кипяченой воды, затем добавляют 90 частей кипящей воды и снова взбалтывают, пока не образуется густоватая однообразная, бесцветная и немного прозрачная слизь. Вместо воды можно брать молоко. Водную эмульсию из ятрышника с успехом употребляют в клизмах при поносах, в том числе и дизентерийных, к эмульсии еще добавляют отвар из льняного семени – 1 чайную ложку семени на стакан

кипятка.

Колиты, камни желчного и мочевого пузыря, дизентерия. Раковые шейки собирают весной и осенью. Промывают в холодной воде и просушивают. При легких летних поносах и дизентерии с очень частыми позывами и кровью, принимают порошок из корневища по 0,5–1 г на прием в таблетках 3 раза в день. Из отвара раковых шеек и клубней ятрышника, при дизентерии, ставят клизмы после дефекации.

При воспалительном процессе слизистых оболочек толстого кишечника, камнях в желчном пузыре и почечно-каменной болезни пьют следующий отвар: 20 г раковых шеек на 1 л воды. Пить по 1–1,5 стакана в день. Варить 20 минут. Диета – исключить мясо, сало, рыбу, яйца, соль, алкоголь.

Понос, колит. Собирают осенью корни и корневища гравилата городского. Корневище по запаху напоминает гвоздику. Порошок из гравилата корня и корневища принимают по 1 г 3–4 раза в день. Более полезно давать порошок с медом. Отвар корня 15 г на 250 воды употребляют при катарах желудка, слизистых поносах и колитах.

При язвенном колите желудочно-кишечного тракта пьют сок капусты огородной, который хранят в прохладном месте. Ежедневная доза: 5–6 стаканов, которые выпивают равными порциями в 3–4 приема, за 40–50 минут до еды. Курс лечения длится около месяца. В случае необходимости его можно продлить. Рекомендуется профилактическое лечение, повторение курса через 4–6 месяцев.

При хронических атонических запорах, особенно при явлениях атеросклероза, принимают порошок морской капусты на ночь по 1/2—1 чайной ложке, размешанной в 1/2 стакана воды. Курс лечения длится 3–4 недели и периодически повторяется. Морская капуста противопоказана при геморрагических диатезах, нефрите, нефрозе, фурункулезе, сыпях, крапивнице, беременности, явлениях йодизма, при которых наблюдается раздражение слизистой носа, верхних дыхательных путей, глаз.

Колит, гастрит. В мае собирают кору осины и сушат в тени. Пьют вместо чая, натошак, немного поварив. Для лечения кишечных заболеваний лучше пользоваться сладкими сортами яблок.

НА ЗАМЕТКУ

Настой и отвар листьев земляники или корневищ употребляют при воспалительных заболеваниях кишечника. При этом при дизентерии и колитах предпочитают применять отвары из корней.

Помогает при колитах чай из листьев земляники лесной и листьев облепихи, заваривать их можно как самостоятельно, так и вместе с зеленым чаем.

Рекомендуется съедать по 1 яблоку 2–3 раза в день при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника для улучшения пищеварения и нормализации обмена веществ.

2–3 столовые ложки меда в день с чаем, молоком, соком моркови, с кипяченой водой полезны как общеукрепляющее средство, нормализующее деятельность всего организма, а особенно органов пищеварения, дыхания.

При всех заболеваниях желудочно-кишечного тракта очень полезна тыква обыкновенная (столовая), которую можно употреблять неограниченно. Тыква используется при воспалительных заболеваниях кишечника, колитах с недостаточным опорожнением кишечника. В лечебных целях мякоть тыквы рекомендуется использовать в сыром (500 г), свежем (2–3 стакана сока), печеном и вареном (каша) виде до 1,5–3 кг в день в течение 3–4 месяцев. В печеном виде ее употребляют при язве желудка и 12-перстной кишки.

Сок из свежих листьев подорожника пить по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды как средство, оказывающее положительное действие при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Салат из молодых листьев одуванчика полезен при болезнях пищеварительного тракта.

Предварительно положить листья на полчаса в соленую воду, затем промыть (чтобы не горчили), мелко нарезать, добавить соль, уксус или несколько капель лимона и растительное масло.

При заболеваниях желудочно-кишечного тракта рекомендуется как вспомогательное средство принимать по 1/3 стакана 2 раза в день сок свежего огурца.

Свежеприготовленный сок из ягод черной смородины рекомендуется пить по 0,5 стакана 2–3 раза в день при хронических заболеваниях желудка, особенно с пониженной кислотностью.

20 г семян ячменя настаивать в стакане кипяченой воды в течение 4–5 часов, затем варить на слабом огне 10 минут, процедить. Пить полученный слизистый отвар по 1 столовой ложке 4–6 раз в день при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Отвар ячменного зерна обладает мягчительным и обволакивающим свойством.

25 г ячменного зерна залить стаканом кипяченой воды, настаивать 5–6 часов, варить на медленном огне 10–15 минут, после чего вновь настаивать 30–45 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день при желудочно-кишечных заболеваниях и поносах.

2 столовые ложки промытого, просушенного и смолотого в кофемолке овса залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 3–4 часа. Принимать в течение дня для нормализации перерабатывающей и всасывающей функции желудочно-кишечного тракта при дисфункциях кишечника.

1 стакан промытых зерен овса залить 1 л кипяченой воды и томить до тех пор, пока выпарится 1/4 часть жидкости, затем процедить. Пить по 0,5 стакана отвара, добавляя по вкусу мед, 3–4 раза в день при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника.

Смешать в равных частях по массе пчелиный мед и толченые ядра грецких орехов. Съедать по 100 г смеси в день за несколько приемов при болезнях желудка, запорах и как общеукрепляющее средство.

Свежий сок 2–3 молодых («молочных») плодов грецкого ореха готовить 2–3 раза в день и выпивать весь сразу при сильных болях в желудке и несварении его, плохой проходимости пищевода.

2 столовые ложки молодых клейких листьев грецкого ореха настаивать в 2 стаканах кипятка в течение 2 часов. Пить по 2 столовые ложки теплого настоя 3–4 раза в день до еды при сильных болях в желудке и несварении его, плохой проходимости пищевода.

Из комнатного растения алоэ 3–5-летнего возраста взять наиболее крупные листья, выжать сок, профильтровать через чистую марлю в несколько слоев или бязевую ткань. 150 г свежего сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 г кагора, настаивать 4–5 дней. Принимать смесь по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды для улучшения пищеварения, при истощении и ослаблении организма.

100 г свежего сока алоэ смешать с 300 г меда, соком 3–4 лимонов и 500 г молотых грецких орехов. Смесь жевать детям по чайной или десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды для возбуждения аппетита, улучшения пищеварения, а также при истощении, ослаблении организма и т. п.

Вымытый и досуха вытертый сырой картофель протереть вместе с кожурой через мелкую терку, отжать сок вместе с крахмалом. Употреблять только свежеприготовленный сок по 0,5 стакана 3 раза в день натощак при заболеваниях желудка с повышенной кислотностью. Свежий картофельный сок, пока он не изменил своего цвета, рекомендуется пить по 100–150 мл за 30 минут до еды как средство профилактики желудочно-кишечных заболеваний, а также различных форм рака.

Свежие ягоды можжевельника при заболеваниях желудочно-кишечного тракта жевать натощак, начиная с 2–3 ягод, и увеличивать их количество ежедневно на 1. Дойдя до 14 ягод, постепенно снижать их количество до 5. Приготовить отвар по общепринятой методике из расчета 50 г сухих шишкоягод на 1 стакан воды, после процеживания добавить в него мед или сахар до получения сиропообразной жидкости. Принимать по 1 чайной ложке перед каждой едой для улучшения пищеварения и возбуждения аппетита.

Отвар из измельченных ягод можжевельника, приготовленный в соотношении 1:20, принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

1 столовую ложку измельченных листьев черники заварить в термосе 2 стаканами кипятка на ночь. Пить по 1/4 стакана 4–5 раз в день до еды при острых, хронических воспалениях желудка, кишечника.

НА ЗАМЕТКУ

При хронических расстройствах кишечника, катаре желудка и пониженной кислотности рекомендуется диета из свежих ягод черники и лесной земляники в течение 3 недель.

30 г листьев черники заварить на 30 минут 1 л кипятка. Пить как чай при болях в желудке, поносах.

При болезнях пищевого тракта 1 г мумие растворить в 20 чайных ложках кипяченой воды и процедить. Принимать по 1 десертной ложке 1 раз в день натощак за час до завтрака. Полученный из 1 г мумие раствор принимать ежедневно в течение 13 дней. После 3-дневного перерыва снова приготовить такой же раствор и пить точно так же. После 3 курсов лечения сделать перерыв на 1 месяц, после чего повторить лечение, использовав еще 3 г мумие. Всего на курс лечения требуется 6 г мумие.

Чайную ложку измельченной сухой травы полыни горькой заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды. Для улучшения вкуса добавить мед. Полынный чай регулирует деятельность желудочно-кишечного тракта, действует как болеутоляющее, обеззараживающее средство.

Чайную ложку сухой измельченной травы полыни горькой залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды при метеоризме (вздутии живота скопившимися в пищеварительном тракте газами), при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта (гастриты, колиты, энтероколиты).

Отвар, приготовленный из расчета 1 столовая ложка сухих измельченных листьев полыни горькой на 1 стакан кипятка, принимают внутрь с добавлением 1 чайной ложки меда при метеоризме.

Настой полыни в соотношении 1:20 принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды. Принимать при метеоризме.

ВНИМАНИЕ!

Длительное употребление препаратов полыни в больших количествах может привести к отравлению, поэтому в период лечения рекомендуется делать 1–2-месячный перерыв между курсами приема препаратов.

1 столовую ложку цветков ромашки заварить 1 стаканом кипятка, настаивать до охлаждения, процедить. Пить как чай при метеоризме.

Приготовить настой из расчета 1 столовая ложка соцветий ромашки аптечной на 1 стакан кипятка, процедить, охладить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день при спазмах желудка, как ветрогонное при метеоризме.

1 столовую ложку молодых листьев мать-и-мачехи залить стаканом кипяченой воды, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5–6 раз в день при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

Отвар, приготовленный из расчета 15 г молодых листьев на 1 стакан воды, принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при воспалительных заболеваниях желудочно-

кишечного тракта.

20 г сухих листьев вместе с цветками заварить стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут при помешивании, охлаждать 45 минут, процедить. Пить по 1 столовой ложке 5–6 раз в день при воспалении желудочно-кишечного тракта.

3 столовые ложки сухих измельченных листьев и цветков мать-и-мачехи залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 30–45 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 2–3 раза в день до еды при воспалении желудочно-кишечного тракта, для возбуждения аппетита.

1–2 столовые ложки ягод крыжовника залить 1 стаканом горячей воды, парить на медленном огне 10 минут, не доводя до кипения, или залить ягоды кипятком и поставить в теплое место на 2–3 часа, затем добавить по вкусу мед. Выпить настой в течение дня вместо обычного питья. Настой ослабляет боли в кишечнике, помогает его очищению и оказывает освежающее действие.

Истолченный в порошок древесный уголь тополя, березы или липы принимать по 0,5 чайной ложки на прием, запивая теплой кипяченой водой, при метеоризме, поносе. Древесный уголь получается в результате сгорания поленьев этих деревьев. Уголь древесины тополя рекомендуется при нервных спазмах кишечника на нервной почве.

В 3-литровую банку уложить слоями соцветия одуванчика (собранные рано утром в солнечную погоду, когда сойдет роса) и сахар. Массу периодически утрамбовывать деревянной толкушкой для выделения сока. На дне банки образуется осадок из пыльцы растения. Полученный нектар может храниться в прохладном месте всю зиму. Принимать по 1 чайной ложке, размешивая с 1/4—1/2 стакана кипяченой воды, за 20–30 минут до еды для улучшения аппетита и пищеварения.

2 столовые ложки растертого укропного семени залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить, пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды для улучшения аппетита, пищеварения, при спазмах органов брюшной полости и как ветрогонное средство.

2 столовые ложки зелени укропа пахучего заварить в стакане кипящей воды. Охладить, процедить и пить по 0,5 стакана 2 раза в день до еды при метеоризме.

1 столовую ложку измельченных плодов (семян) укропа огородного настоять в 1,5 стаканах кипятка. Выпить в течение дня как слабительное.

Грудным детям при запоре и метеоризме рекомендуется давать аптечную укропную воду, состоящую из 1 части фенхелевого масла на 1000 частей воды, по 1 чайной ложке перед едой. Кроме того, массировать живот, втирая небольшое количество оливкового масла.

2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя залить 0,5 л крутого кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при метеоризме, желудочно-кишечных заболеваниях, геморрое. Обладает противовоспалительным, антимикробным действием.

1 столовую ложку листьев и корневищ земляники лесной залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 6–8 часов, процедить. Принимать по 0,5 стакана при воспалениях толстой и тонкой кишок.

1 столовую ложку семян тмина (20 г) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день как ветрогонное при метеоризме, атонии кишечника (вялость, ослабление мышц кишечника), диспепсии, кишечных коликах и слабительное средство.

2 столовые ложки плодов тмина обыкновенного залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 1/3–1/2 стакана 2–3 раза в день после еды при диспепсиях, метеоризме, атонии желудка, энтеритах, колитах и для усиления секреции пищеварительных желез.

Семена ячменя промыть в теплой воде и поместить в один слой между двумя слоями намоченной в теплой воде хлопчатобумажной или льняной ткани. При температуре 22–24 °С. Верхний слой ткани следует время от времени увлажнять до появления ростков.

Обычно они появляются через 1–2 суток. При ростках не более чем в 1 мм проросшие зерна быстро сушат, полученный солод измельчают или превращают в муку в кофемолке. Насыпать в термос 3–4 столовые ложки измельченного солода, залить 0,5 л кипящей воды, настаивать 1–2 часа, процедить. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2–3 раза в день при желудочно-кишечных заболеваниях как общеукрепляющее, противовоспалительное и обволакивающее средство.

Пить по 2 столовые ложки яблочного уксуса на 1 стакан воды, добавив 2 чайные ложки меда, 1 каплю люголя, как общеукрепляющее средство, для предупреждения болезней. Употребление 1–2 чайных ложек яблочного уксуса на стакан воды ежедневно способствует нормальной работе желудочно-кишечного тракта.

При болях в желудке приготовить порцию мумие из расчета 250 мг на 1 кг массы больного. Например, при массе больного 60 кг на курс лечения требуется 15 г мумие. Приготовленную порцию распределить и принимать в течение 14 дней в виде водного раствора или в сухом виде 1 раз в день, утром натощак, запивая водой, чаем, молоком с сахаром или медом. После курса лечения сделать перерыв на 2 недели, после чего курс лечения повторить. Во время лечения и перерыва строго соблюдать диету.

Г

Гайморит

При остром рините или в результате инфекционных и простудных заболеваний, как осложнение после гриппа может возникнуть воспаление слизистой оболочки, иногда и костных стенок гайморовой пазухи. Появляются болезненные ощущения, заложенность носа и слизистые или гнойные выделения из носа.

Народная медицина рекомендует при гайморите и синуситах вообще для детей и взрослых промывание носа соленой водой; для приготовления раствора можно использовать поваренную соль (приготовленный раствор процедить) в пропорции: 1 чайная ложка соли на стакан теплой воды. Используется для этих целей и содово-солевой раствор: половина чайной ложки пищевой соды, одна чайная ложка соли – на стакан теплой воды; втягивать раствор носом и затем выплевывать его. Следует учитывать, что не все дети (и даже взрослые) могут сделать эту процедуру, которая сопровождается неприятными ощущениями. Можно промывать ребенку нос с помощью резинового баллончика или пипетки. Ребенок во время процедуры должен склониться над ванной, открыть рот и высунуть язык; промывать поочередно то одну, то другую ноздрю. Можно просто промывать нос – заливать раствор в ноздрю, чтобы жидкость вышла обратно через ту же ноздрю.

Можно промывать больному нос не только соленой водой, но и любой минеральной водой, или теплой водой с добавлением нескольких капель настойки календулы, или настойки эвкалипта, или нескольких капель спиртовой настойки йода. Перед промыванием бывает необходимо закапать больному в нос сосудосуживающие капли (нафтизин, галазолин).

Хороший лечебный эффект дают регулярные закапывания в нос (больной лежит на спине) сока свеклы.

При гайморите (и других синуситах) некоторые народные целители рекомендуют есть побольше хрена и чеснока. Вещества, содержащиеся в хрене и чесноке, способствуют очищению придаточных пазух носа от слизи. Также рекомендуется нюхать стертые в кашицу хрен и чеснок.

Следует принимать потогонные средства. Выраженным потогонным действием обладают отвары и чаи из цветков липы мелколистной, листьев лопуха большого, листьев и плодов малины обыкновенной, листьев мари (белой и красной), мать-и-мачехи, из ягод морошки, листьев мяты полевой, посконника конопляного, тысячелистника обыкновенного и

т. д. Издавна в качестве лучшего потогонного используются плоды малины и липовый цвет.

Значительно облегчает состояние больного регулярное растирание горчичным маслом мест проекций придаточных пазух носа – возле крыльев носа, переносица, над глазами. Эти же места рекомендуется 2–3 раза в день (а то и чаще) прогревать. Можно использовать для прогреваний мешочки с солью или льняным семенем (нагревать на сковороде или под утюгом), а также специально подобранные гладкие камешки, вареное яйцо, вареные клубни картофеля и т. д.

При лечении гайморита можно проводить ингаляции. Лук репчатый – 100 г. Быстро мелко нарезать, нагнуться к луку, укрыться платком, дышать 10–15 минут.

Другой вариант: луковицу очистить, разрезать на несколько частей, положить их на поверхность бинта, затем свернуть бинт, приложить к носу так, чтобы части лука оказались под обеими ноздрями, и завязать на затылке. Особенно хорошо дышать луком во время сна. Дает хороший эффект.

Помимо назначенных врачом антибиотиков и других медикаментозных средств, лечение гайморита проводят с помощью препаратов золотого уса. В начале заболевания 2–3 раза в день к обеим сторонам носа прикладывают на 10 минут ошпаренные кипятком листья золотого уса.

Слизистую оболочку носа 2 раза в день смазывают маслом золотого уса, для приготовления которого 2,5 столовые ложки растительного масла смешивают с 1 чайной ложкой сока золотого уса.

Лечение гайморита проводят и с помощью внутреннего употребления спиртовой настойки золотого уса (1 часть золотого уса на 10 частей водки, настоять 14 дней), которую принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 5 дней. После недельного перерыва курс лечения повторяют.

Наполнить бутылку измельченным хреном, залить доверху винным уксусом, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Каждый час через горлышко нюхать настойку по 5 минут, а вечером ставить из нее компрессы на лоб и затылок при гайморите. Компресс держать всю ночь. Спать без подушки, чтобы жидкость не попала в глаза. Курс лечения 5 дней. При необходимости можно повторить его после недельного перерыва.

Вымытый, но не очищенный корнеплод черной редьки измельчить на мелкой терке, 1–2 столовые ложки кашицы завернуть в кусочек полотна и положить на больное место (нос и гайморовые пазухи), предварительно смазав их растительным маслом или детским кремом. Прикрыть пергаментной бумагой и замотать теплым шарфом. Такой компресс делать на ночь, держать его 10 минут.

Иманин-порошок – сумма действующих веществ, хорошо растворим в подщелочной среде, плохо – в спирте. Применяют в виде растворов. При насморке в ноздри закладывают рыхлые тампоны, смоченные 1 %-ным раствором, эту процедуру повторяют 2–4 раза через каждый час до прекращения выделения из носа. Раствор готовят так: 1 г иманина добавляют в 20 мл децинормального раствора едкого натра, кипятят 5–10 минут до растворения порошка, затем добавляют 50 мл спирта и 30 мл воды. Применяется также для промываний.

Пластины из серебра накладываются симметрично возле носовых пазух. Продолжительность процедуры – 2–3 часа в сутки. Так лечат гайморит и даже катар верхних дыхательных путей.

Гастрит

Воспалительное заболевание слизистой оболочки желудка. Причинами его являются неправильное питание, воздействие алкоголя, никотина, пищевые отравления. Может быть острым, когда ощущаются боли под ложечкой, тошнота, рвота, или хроническим, который проявляется чувством тяжести под ложечкой, болью, изжогой, отрыжкой. Хронический гастрит – это длительное воспаление слизистой оболочки желудка, при котором происходят

перестройка ее структуры, прогрессирующая атрофия, а также нарушаются секреторная, моторная и инкреторная функции. Среди заболеваний органов пищеварения он встречается у каждого третьего больного, а среди страдающих заболеваниями желудка – почти у 80 % больных. Течение болезни волнообразное: периоды обострений сменяются длительными ремиссиями.

Может быть и у животных, когда их перекармливают, резко меняют им рацион, дают недоброкачественный корм.

Принимать сок кислицы обыкновенной; сок отжимается из надземной части растения; пить сок кислицы по 1 столовой ложке 3 раза в день; в сок рекомендуется добавлять мед.

Принимать водочную настойку шишек кедра; приготовление настойки: следует взять пол-литровую банку, заполнить треть ее объема измельченными кедровыми шишками, залить банку доверху водкой и настаивать в хорошо закупоренной посуде в каком-нибудь прохладном месте примерно неделю, процедить через несколько слоев марли или мелкое ситечко; пить настойку по 1 столовой ложке 3 раза в день; продолжительность курса лечения – один – два месяца.

НА ЗАМЕТКУ

Народная медицина при этой болезни советует есть только свежеприготовленную пищу. Не есть жирную мясную пищу; исключить из меню жареные блюда; свежему хлебу предпочитать черствый, подсушенный; разнообразить пищевой рацион молоком и молочными продуктами; существенно ограничить количество поваренной соли в рационе. Как можно тщательнее пережевывать пищу; во время продолжительного пережевывания пища полнее пропитывается слюной, а слюна в силу своего химического состава отличается щелочной реакцией; оказавшись в желудке, слюна нейтрализует часть соляной кислоты. Не запивать пищу водой, минеральной водой и пр. Каждый раз перед едой – часа за полтора – съесть столовую ложку меда. Отказаться от употребления спиртных напитков, от привычки курить. Регулярно принимать в пищу свежий салат посевной. При приготовлении пищи чаще использовать в качестве пряности траву майорана садового. Плоды черешни употреблять в качестве лечебно-диетического средства. Плоды абрикоса полезны, как свежие, так и сушеные. Употребляйте в пищу апельсины или сок из них.

Один стакан хорошо промытого овса залить литром дистиллированной воды и настаивать в прохладном месте до 12 часов, потом поставить на слабый огонь, довести до кипения и варить, накрыв крышкой, полчаса, затем настаивать средство еще 12 часов, процедить через марлю; объем отвара довести до литра дистиллированной водой; принимать это средство внутрь по полстакана три раза в день за полчаса до еды.

Принимать сок укропа огородного; отжимается сок из надземной части растения; пить сок по 1 чайной ложке 3 раза в день; рекомендуется пить сок на молоке; в средство можно добавлять мед.

Пить ежедневно по 500 мл овощных соков, полезна смесь следующих соков: морковного (3 части), свекольного (1 часть), огуречного (1 часть).

Принимать отвар травы базилика обыкновенного; приготовление отвара: чайную ложку сухой травы залить стаканом воды и варить на слабом огне 5–7 минут, дать остыть, процедить; выпить отвар в несколько приемов в течение дня.

Принимать настой шишек хмеля обыкновенного; приготовление настоя: 2 чайные ложки сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой несколько часов; процедить, пить по четверти стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

Принимать настой цветков календулы лекарственной; приготовление настоя: 2 чайные ложки сухих цветков залить 400 мл кипятка, настаивать около четверти часа, процедить; пить по полстакана четыре раза в день.

Принимать настой травы тысячелистника обыкновенного: столовую ложку сухого

сырья залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно час; процедить, пить по 1 столовой ложке настоя три – четыре раза в день до еды.

Пить чай из корней пиона белоцветкового: столовую ложку сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее четверти часа, процедить; выпить за один прием.

Принимать настой листьев и корней земляники лесной: столовую ложку сухого сырья залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 6 часов, процедить; пить настой по полстакана 1 раз в день.

Ванга при гастрите остром советовала выпивать каждое утро чашку чая из листьев вербы белой и сразу после этого – чашку свежего коровьего молока.

Принимать смесь: 4 части сока сливы домашней, 2 части сока сливы колючей (терна) и 1 часть меда. Все смешать непосредственно перед употреблением; пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. Противопоказания: сахарный диабет

Сок картофеля свежеприготовленный; принимать по три четверти стакана натощак, после приема сока необходимо лечь на полчаса, через час можно есть; продолжать лечение десять дней, затем – десять дней перерыва и еще десять дней лечения.

НА ЗАМЕТКУ

Сырые, моченые, вареные ягоды брусники рекомендуется употреблять при пониженной кислотности желудочного сока.

Трава полыни горькой – 35 г, трава золототысячника – 35 г. Чайную ложку сбора заварить стаканом кипятка, остудить, процедить, пить по стакану настоя в день.

Плоды фенхеля – 20 г, корень алтея – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, корневище пырея – 20 г, корень солодки – 20 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Вечером выпивать по стакану отвара.

Трава чистотела – 10 г, корень девясила высокого – 10 г, трава приворота – 10 г, корень любистока – 10 г, корень окопника лекарственного – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, корень просвирника (алтея) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать по 2–3 стакана в день.

Корень алтея – 30 г, корень окопника лекарственного – 20 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка, варить 5–7 минут, настоять. Выпивать глотками стакан отвара каждый день перед едой.

Трава золототысячника – 20 г, листья мяты перечной – 80 г. 2 чайные ложки сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану за полчаса до еды.

Листья Melissa – 30 г, листья мяты перечной – 30 г, цветки ромашки – 40 г. 2 чайные ложки сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану за полчаса до еды.

Корень валерианы – 25 г, листья вахты трехлистной – 25 г, листья мяты перечной – 25 г, кожура апельсина – 25 г. 2 чайные ложки сбора настоять на стакане кипятка. Принимать по стакану настоя после еды.

2 столовые ложки травы золототысячника настоять на 0,5 л кипятка в термосе 2–6 часов. Принимать в течение дня за 30 минут до еды теплым по полстакана 3 раза в день.

Порошок травы золототысячника. По 1–2 г несколько раз в день.

Трава золототысячника – 20 г, трава зверобоя – 20 г. 2–3 столовые ложки смеси настаивать в 2,5 стакана кипятка, выпивать в течение дня в 4–5 приемов.

Корень окопника – 25 г, корень алтея – 25 г, трава девясила высокого – 25 г, трава чистотела – 15 г, листья мяты перечной – 25 г, листья мать-и-мачехи – 25 г. 3 столовые ложки смеси отварить в 250 мл воды 5–7 минут. Остудить, процедить. Принимать по 2–3 стакана в день.

Корень окопника – 20 г, корень валерианы – 20 г, корень алтея – 20 г, корень солодки – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, листья березы – 20 г, плоды аниса – 20 г. 2 столовые

ложки смеси отварить в 0,5 л кипятка (15 минут), настоять, процедить. Принять в течение дня в 3–4 приема.

Корень девясила высокого (порошок) – 20 г. Взять порошок на кончике ножа, смешать его с чайной ложкой меда. Принимать 5 раз в день при гастрите.

Листья и корень одуванчика – 30 г. Столовую ложку настоять в термосе (8–10 г в 0,5 л кипятка). Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды.

Вареный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50–100 г 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Через 10 дней лечение повторить при гастрите.

Свежеотжатый капустный сок высушить. Порошок смешать 1:1 с сахаром. Принимать по 1–2 чайные ложки на полстакана теплой воды за 30–60 минут до еды.

В виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов перца 1–2 раза в день. Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения – один месяц. После 3-недельного перерыва лечение можно повторить. При пониженной кислотности желудочного сока.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказан прием мякоти сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, при обострении хронических заболеваний почек и печени, колите, геморрое, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

Зрелые сырые плоды томатов употреблять ежедневно по 150–300 г за 10–15 минут до еды или натощак. Свежеприготовленный цельный сок томатов по 150–200 мл пить 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Противопоказан прием свежих томатов при желчно-каменной болезни, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

1 весовую часть кашицы плодов шиповника смешать с 2 весовыми частями сахарного песка. Плотно уложить в стеклянные банки, хорошо закрыть и хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

Гастрит лечат яблоками зеленых сортов. 2 яблока очистить от кожуры и сердцевин, натереть на мелкой терке и съесть рано утром. 4–5 часов до и после приема яблок не есть и не пить. Продолжительность лечения: первый месяц – ежедневно, второй – 2–3 раза в неделю, третий – один раз в неделю. При этом противопоказано молоко, жирная, острая и соленая пища, свежий хлеб, пряности, крепкий чай и кофе.

Свежий сок черной смородины принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды.

По 1 чайной ложке облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

Сок облепихи по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Сок черной смородины по 50–70 г 3 раза в день перед едой.

Абрикосовая камедь (смола на дереве абрикоса) полезна в виде настоя. Чайную ложку камеди растворить в стакане теплой кипяченой воды. Принимать по трети стакана 3 раза в день за 20 минут до еды.

5 столовых ложек сухих плодов алычи залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по стакану перед едой.

200 г кашицы чеснока залить 100 мл спирта, 700 мл прохладной воды и 20 мл 1%-й соляной кислоты, настоять одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. 100 г меда развести в 300 мл воды и эту смесь залить в чесночную настойку. Принимать по 1 десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Чесночное масло. головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить одним

стаканом подсолнечного нерафинированного масла, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем влить сок одного лимона и тщательно размешать. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц и лечение повторить.

150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

50—100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

1–2 столовые ложки порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

ВНИМАНИЕ!

Сырая тыква и сок из нее противопоказаны при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 чайной ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев. Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

4 столовые ложки ягод калины залить 0,5 л кипятка, укутать, настаивать 2 часа. Выпить в течение суток.

Принимать свежий сок хрена по 1 столовой ложке утром и вечером.

Столовую ложку корня окопника варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды.

Корень солодки – 10 г, плоды фенхеля (укроп) – 20 г, листья мяты – 70 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, кипятить 3–5 минут, отстоять, процедить. Принимать по 2–3 стакана настоя в день.

Плоды фенхеля – 20 г, корни алтея – 20 г, цветы ромашки аптечной – 20 г, корневище пырея – 20 г, корень солодки – 20 г. Вечером выпивать по стакану отвара: столовая ложка сбора на стакан воды.

Трава золототысячника – 20 г, листья мяты перечной – 80 г. Настой из 2 чайных ложек смеси на стакан кипятка. Пить по одному стакану за полчаса до еды.

Корень солодки – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, листья подорожника – 70 г. Настой из 2 чайных ложек смеси на стакан кипятка. Пить по одному стакану за полчаса до еды.

Зверобой продырявленный – 10 г, репешок обыкновенный, трава – 10 г, подорожник большой, лист – 20 г, мята перечная, лист – 20 г, ромашка аптечная, цветки – 20 г. 5–6 г смеси указанных растений заварить 500 мл кипятка, настаивать в течение 30 минут, принимать через каждый час 0,75 мл. При рвоте, сразу после нее обязательно принимать

маленькими глотками, теплым. В сутки можно заваривать 2 раза в зависимости от состояния больного. Обычно расстройство желудка, рвота прекращаются после приема 3–5 порций настоя. Первые дозы необходимо принимать без сахара, в последующие можно добавить небольшое его количество. При тяжелых состояниях настой принимают за несколько часов более 3 л, в горячем виде, к рукам и ногам прикладывают грелки.

Сушеница болотная, трава – 10 г, ромашка аптечная, трава – 10 г, роза крымская и белая, лепестки – 10 г, календула лекарственная – 10 г, хвощ полевой, побеги – 10 г, репешок, надземная часть – 20 г, полынь полевая – 20 г, шиповник коричный, плоды – 30 г, укроп огородный, семена – 30 г, зверобой продырявленный – 40 г, подорожник большой – 40 г, тысячелистник обыкновенный – 70 г. 6 г смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15 минут до еды. Вкус настоя слабо горький.

Если у больного склонность к поносу, к этому сбору добавить 10 г коры дуба. Если склонность к запору – кору крушины, александрийский лист или ревень.

Семена кориандра рекомендуется добавлять в лекарственный сбор в толченом виде как ароматическое и улучшающее вкус и пищеварение желчегонное средство.

Если боли в желудке носят острый характер, к данному сбору добавляется 10 г листа мяты перечной, следует избегать передозировки.

При остром гастрите и язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки можно к данному сбору добавить семена льна 10 г, обладающих обволакивающим, противовоспалительным и легким слабительным средством. С этой же целью можно использовать клубни ятрышника пятнистого.

Настой душицы готовят следующим образом: 2 чайные ложки травы, измельченной до 0,5 мм, заливают стаканом кипящей воды, закрывают, настаивают в течение 15–20 минут, процеживают, пьют в теплом виде за 15–20 минут до еды, 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Настойка календулы готовится из краевых цветков или из цветочных корзинок на 70 %-м спирте. Готовят также из всех надземных частей растения. Соотношение растительного сырья к спирту 1:10. Настойку назначают по 30 капель (до 1 чайной ложки) на прием 2–3 раза в день.

Настой календулы или чай готовят из расчета 1:10 из сухих цветочных корзинок горячим способом и принимают по 1–2 столовые ложки 2–3 раза в день.

Настой алтейного корня – мелко нарезанный корень с частицами не менее и не более 3 мм в количестве 6,5 г на 100 мл воды. Накрывать крышкой, нагреть на водяной кипящей бане 15 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Ятрышник пятнистый (салепа). Слизь салепа готовят по мере надобности. Берут клубни, размельчают, заваривают горячей водой в соотношении 2 г салепа (высушенных корней) на 200 мл кипящей воды, продолжительно встряхивают (10–15 минут). Полученную слизь хранят в прохладном месте 2–3 дня. Принимают внутрь по 1 столовой ложке перед едой несколько раз в день и на ночь перед сном. Слизь применяют в клизме. На одну лечебную клизму требуется 50 мл слизи.

Настой зверобоя: 3 столовые ложки измельченной травы зверобоя заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Водный настой кипрея (иван-чай): высушенные в тени листья кипрея нарезают до величины частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке перед едой 3–4 раза в день.

Порошок капусты белокачанной – смесь сухого сока капусты и молочного сахара в соотношении 1:1. При хранении легко образуются комки, необходимо хранить в двойных полиэтиленовых мешочках в прохладном и темном месте. Сок из свежей капусты получают отжимая измельченные листья белокачанной капусты: принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды в теплом виде. Принимать по 2 г порошка 3 раза в день, предварительно размешав его в 1/4 стакана воды, за 20–30 минут до еды.

Настойка трилистника водяного (трифоль). 10 г листьев трилистника заваривают 200 мл кипящей воды, кипятят 15 минут, настаивают 1–2 часа, фильтруют, принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

Отвар корневища аира из расчета 10 г корней на 200 мл воды. Настойка корневища аира приготавливается на 40 % спирте 1:5. Состав настойки: трава золототысячника – 4 части, трава горечавки – 4 части, корневище аира – 2 части, листья трилистника – 2 части, трава полыни – 1 часть, корки мандарина – 1 часть, 40 % спирт – до 65 частей.

Березовые почки. Приготовление эссенции из почек березы: ранней весной собрать едва раскрывшиеся почки, расстелить тонким слоем на солнце, часто помешивать до полного высыхания. Взять 300 г этих почек, залить 100 г спирта, влить в бутылку обернув бумагой. Выставить на солнечном окне на 2 месяца, взбалтывая время от времени. Через два месяца процедить через фланель в другую посуду. К 200 г эссенции прибавить 10 г аммония, когда он совершенно растворится, добавить 30 г камфоры. Применять взрослым – по 1 столовой ложке на прием в чистом виде, детям – разбавленную водой.

Атрактилис яйцевидный, корневище – 6 г, мандарин, кожура плодов – 4,5 г, унаби, магнолия лекарственная, кора – 4 г, имбирь лекарственный, корневище – 3 г, солодка уральская, корневище – 1,5 г. Отвар готовят в 600 мл воды, кипятят в течение 45 минут. После чего отвар процеживают через нитяное сито. Назначают 3 раза в день по 160 мл.

Отвар из трав: имбирь лекарственный, корневище – 4 г, коптис китайский, корневище – 1 г, шлемник байкальский, корневище – 3 г, солодка уральская, корневище – 3 г, унаби, плоды – 3 г, жень-шень, корень – 3 г. Отвар готовят обычным способом в 600 мл воды, которую уваривают до 300 мл. Отвар принимают 3 раза в день по 100 мл.

Шлемник байкальский, корневище – 6 г, ревень дланевидный, корневище – 10 г, коптис китайский, корневище – 2 г. готовят порошок, который используют в виде таблеток. Назначают по одной таблетке 3 раза в день.

Земляника лесная в виде ягод. Кроме того, делается напар из листьев земляники 50 г на 1 л воды.

Сушенница топяная. Собирают все растение во время цветения, лучше в сухую солнечную погоду. Смешать поровну со зверобоем и центаврией. Чай из одной сушенницы пьют при застарелых гастритах.

Отвар из трав: цветы тысячелистника – 15 г, мята перечная – 15 г, бобовник – 2 г, семена укропа – 15 г, зверобой – 30 г. 2 столовые ложки смеси залить 2 стаканами кипятка и парить 2 часа, процедить и принимать глотками.

Отвар из трав: лист мать-и-мачехи – 5 г, цветы черной бузины – 5 г, спорыш – 5 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Собирают осенью корни и корневища гравилата городского. Корневище по запаху напоминает гвоздику. Порошок из гравилата корня и корневища принимают по 1 г 3–4 раза в день.

Сок капусты огородной, который хранят в прохладном месте. Ежедневная доза: 5–6 стаканов, которые выпивают равными порциями в 3–4 приема, за 40–50 минут до еды. Курс лечения длится около месяца.

Картофельный сок 2–3 раза в день по 0,5 стакана, за 0,5 часа до еды.

Трава майорана садового. Дневная доза: 4 чайные ложки сырья на стакан кипятка.

В мае собирают кору осины и сушат в тени. Пьют вместо чая, натошак, немного поварив.

Чайная ложка перги утром и днем до еды. Разжевать пыльцу (при этом появляется ощущение меда во рту), затем запить водой, охлажденным чаем, морсом или любым напитком. При обострении заболевания – по 1 столовой ложке пыльцы 2 раза в день в том же порядке.

Употребляют по 100 г ягод черноплодной рябины или 50 г сока 3 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

При повышенной свертываемости крови применять черноплодную рябину противопоказано.

Желудочно-кишечные боли: пластины из серебра накладываются симметрично вокруг пупка. Продолжительность процедуры – 3–5 часов в сутки.

Настой березового гриба – чаги. гриб сразу после сбора высушить при температуре около 50 °С. Высушенный гриб для размягчения залить на 4 часа «серебряной» водой, затем пропустить через мясорубку или натереть на терке. Для приготовления водного настоя: 1 стакан измельченного гриба залить 5 стаканами теплой «серебряной» воды и настаивать 2 суток. Настой слить, остаток отжать через марлю. Принимать по полстакана 6 раз в сутки.

Пол чайной ложки истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать три столовые ложки свежих листьев подорожника смешать с 3 столовыми ложками сахарного песка или меда, поместить в закрытый сосуд и поставить на теплую плиту на 4 часа. Сироп принимать, слегка разбавив «серебряной» водой, по 1 чайной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Активированный уголь запить «серебряной» водой.

Пить морковный и картофельный соки, разбавленные «серебряной» водой. Соки готовить каждый день, чередуя овощи. Принимать по полстакана 2 раза в день перед едой.

При гастрите принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день в течение 15 дней. Через 5–7 дней сеанс лечения повторить. Один курс лечения содержит 2 сеанса. Мумие перед приемом желательно разводить в жидкости (чай, молоко, сок).

Геморрой

Геморрой – болезнь не смертельная, но массовая. геморрой – это самое частое заболевание заднего прохода, по поводу которого обращаются к врачу. При геморрое основные проявления болезни – боль, выделения крови и выпадение узлов из заднего прохода.

При геморрое воспаляются и повреждаются вены в стенках заднего прохода. Чрезмерное натуживание при запоре, непосильная работа на дачном участке, купание жарким днем в холодной воде, бурное застолье с выпивкой, с кем-то поругаетесь, понервничаете – все это и многое другое может привести к обострению геморроя. Иногда геморрой приводит к образованию трещин заднего прохода. При трещинах заднего прохода боли возникают не тотчас, а спустя некоторое время после опорожнения кишечника. Постепенно усиливаясь, они могут длиться часами.

Если к болям в заднем проходе присоединяются ознобы и повышение температуры тела, незамедлительно обращайтесь к проктологу.

Если болезнь не запущена, то ее можно вылечить с помощью народных средств.

В кастрюлю налить три литра молока и опустить туда пять луковиц, закрыть плотно крышкой и, поставив в духовку, пропарить 30–40 минут, достать кастрюлю и заменить крышку на деревянную с отверстием в центре, сесть на крышку на пять – десять минут; сеансы повторять через день 3–5 раз. Врачи русской народной медицины считают это средство незаменимым для лечения внутреннего геморроя.

Выстрогать из сырого картофеля свечку длиной не меньше 7 см и толщиной в большой палец. Свечку вставляют в задний проход так, чтобы она полностью вошла внутрь. Процедуру делают перед сном, утром свеча удаляется с испражнениями во время туалета.

Пить сок рябины три раза в день по две столовые ложки перед едой в течение 10 дней.

РЕЦЕПТ

При геморрое на область вокруг заднего прохода наносят холодный раствор, приготовленный из смеси 4 капель настойки календулы и 3 капель настоя золотого уса. Настой: 1–2 листа золотого уса на стакан кипятка, настоять 40 минут. Также область вокруг заднего прохода промывают слабым настоем золотого уса. Для его изготовления 1 измельченный лист каллизии заливают 5 стаканами кипящей воды, настаивают в течение 8 часов. Затем процеживают. Данный настой можно добавлять в ванну. Длительность ванны – 15 минут. Для внутреннего применения при геморрое используют настой или настойку золотого уса. Настой принимают по 1 десертной ложке 2 раза в день за 40 минут до еды в течение 10 дней. Лечение настойкой золотого уса проводят в течение 7 дней, принимая по 1 чайной ложке препарата 3 раза в день за 1 час до еды в течение 7 дней. Настойка: на поллитра водки 17 коленец золотого уса.

ВНИМАНИЕ!

Если при лечении каллизией у больного открывается кровотечение или наблюдаются длительные боли в области заднего прохода, а также задержка стула или диарея продолжаются более 7 дней, лечение следует прервать и как можно быстрее обратиться к врачу.

Пить рассол квашеной капусты в теплом виде по одному стакану в день в течение 10–15 дней.

Осиновые листья накладывают на область заднего прохода на 1,5–2 часа. Повторяют лечение через день – 10–20 раз.

Принимать отвар зверобоя по одной четверти стакана 3–4 раза в день на протяжении 10 дней.

Есть при геморрое как можно больше сырой тертой моркови, а на ночь выпивать стакан очень горячего настоя конского щавеля.

Применять для лечения геморроя отвар чистотела: чайную ложку сухой травы залить стаканом кипятка, настаивать полчаса и пить несколько чашек в день.

Заваривать в чайнике цветки коровяка и пить, как чай; кровотечение останавливается через 2–3 дня, и еще через несколько дней болезнь исчезает полностью.

Заварить литром кипятка 30 г травы тысячелистника. Пить как чай.

Крапива жгучая — 8 г, кора крушины – 8 г. Сбор варить 5–6 минут в 1 литре воды, настоять 30 минут, процедить. Пить по 4 стакана в день.

Цветы льнянки – 10 г, кора дуба – 10 г, трава водяного перца – 10 г. Замочить на 12 часов в растопленном свином сале, помешивая, слить в банку, завязать пергаментной бумагой. Пропитать мазью тампон и ввести в анальное отверстие полностью на 4–5 часов.

ВНИМАНИЕ!

При геморрое носить тяжести категорически запрещено.

Корень валерианы – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, корень одуванчика – 20 г, корневище пырея – 20 г. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 литрами воды, настоять в течение 6 часов, прокипятить 5–7 минут, процедить. Применять как клизму.

Цветки ромашки аптечной – 25 г, корень одуванчика – 25 г, корень мыльнянки – 25 г. 2 столовые ложки смеси залить 0,5 литрами воды, настоять в течение 6 часов, прокипятить 5–7 минут, процедить. Применять как клизму.

Корень ревеня – 10 г, трава приворога – 20 г, листья мяты перечной – 50 г, трава

тысячелистника – 20 г. Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, отстоять 30 минут, процедить. Пить 2 раза в день за полчаса до еды.

Трава шандры – 20 г, корень валерианы – 20 г, цветки ромашки – 20 г, корень одуванчика – 20 г, корневище пырея – 20 г. 2 полные столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, настоять в течение 6 часов. Вскипятить. Отстоять, процедить. Использовать отвар для клизм, пока не появятся позывы к дефекации. Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут.

Цветки ромашки аптечной – 25 г, корень одуванчика – 25 г, корень мыльнянки – 25 г. 2 полные столовые ложки смеси залить 0,5 л воды, настоять в течение 6 часов. Вскипятить, отстоять, процедить. Использовать отвар для клизм, пока не появятся позывы к дефекации. Повторять при необходимости не более 3 раз с интервалами в 5 минут.

Кора дуба – 30 г, льняное семя – 30 г, цветки ромашки аптечной – 40 г. 2 полные столовые ложки смеси залить 0,5 л холодной воды, отстоять 6 часов. Вскипятить, остудить, процедить. Использовать для клизм, вводить пока не появятся позывы к дефекации.

Семя каштана (измельченного вместе с кожурой) – 30 г, цветки ромашки аптечной – 30 г, листья шалфея – 20 г, кора дуба – 50 г. 3 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка. Выдержать 6 часов. Употреблять для ванн и припарок на анальную область.

Кора дуба – 50 г, трава хвоща полевого – 20 г, корень валерианы – 20 г. 3 столовые ложки сбора залить 1 л кипятка. Выдержать 6 часов. Употреблять для ванн и припарок на анальную область.

Корень ревеня – 10 г, трава шандры – 20 г, трава приворота – 20 г, листья мяты перечной – 50 г. Столовую ложку смеси на стакан кипятка, заварить, остудить. Выпивать по 1 столовой ложке за полчаса до еды.

Корень ревеня – 20 г. 1/4 чайной ложки измельченного корня залить 1/2 стакана кипятка. Выпить в один прием.

Корень ревеня – 20 г, корневище аира – 80 г. 1/2 чайной ложки измельченного корня залить стаканом кипятка. Выпить частями в течение дня.

Плоды бузины черной (сухие) – 18 г. Полную столовую ложку (18 г) плодов бузины настаивать 10–12 часов на 250 мл кипяченой воды комнатной температуры. Пить по 1/2 стакана на ночь как слабительное.

6–8 листьев бузины (можно свежие или сухие), шалфей лекарственный – 15 г. Все это отварить 10 минут в 1,5 стаканах воды, добавить 1 столовую ложку меда. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день в течение 4–5 недель. (Используется и как кровоочистительное.)

Корень бузины черной – 30 г. Варить в 1 л воды пока не выкипит до 0,5 л. Пить по 100 мл до еды 40–60 дней и дольше.

Трава горца перечного – 100 г кипятить 15 минут в 2 л воды, затем прибавить 0,5 л молока и столовую ложку крахмала. Делать теплые сидячие ванны ежедневно в течение 1–2 месяцев.

Трава горца почечуйного – 30 г. Столовую ложку травы настоять в 250 мл кипятка, остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день после еды.

Цветки льнянки – 10 г, кора дуба – 10 г, трава водяного перца – 10 г. Всю смесь погружают на 12 часов в 1 стакан растопленного свиного смальца, подогревают, размешивая, и процеживают. Мазь наносят на тампон и вставляют в анальное отверстие, удерживают 4–5 часов.

Пить в теплом виде рассол капусты белокочанной, начиная с 1–2 столовых ложек, постепенно увеличивая прием до 0,5 стакана 1–2 раза в день до еды. Курс лечения – один месяц. После перерыва в две недели лечение продолжить.

ВНИМАНИЕ!

Рассол противопоказан при высокой кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, нарушениях

сердечного ритма, гипертонии, болезнях почек.

Употребляется земляника лесная в виде ягод. Кроме того, делается напар из листьев земляники 50 г на 1 литр воды.

Сок свежей рябины пить продолжительное время 3 раза в день по 30–50 г с добавлением сахара и запивая стаканом «серебряной» воды.

Свежеприготовленный сок дыни рекомендуется пить по 1 стакану 2–3 раза в день для улучшения пищеварения, при геморрое.

Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20—

30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы.

НА ЗАМЕТКУ

Больным, которые плохо переносят цельный сок тыквы, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

ВНИМАНИЕ!

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

Настой из листьев шалфея – лист измельчают до 0,5 мм, берут 10 г, заливают стаканом кипятка, настаивают 20 минут, охлаждают, процеживают. годность настоя 2–3 дня. Хранить в прохладном месте. Принять в течении дня.

Настой листьев шалфея: 20 г листьев на стакан кипятка, настоять, охладить – для микроклизм.

Листья шалфея – 10 г, семена аниса – 10 г, почки сосны – 10 г, корень лакричника – 20 г. Одну столовую ложку сбора заварить стаканом кипятка, настоять и выпить в течение дня.

Собирается трава льнянки не целиком, а срезается от верхушки ниже на 10–15 см. При геморроидальных шишках приготавливают мазь, состоящую из цветов льнянки, дубовой коры, травы водяного перца взятых поровну. Всю траву опускают на 12 часов в растопленное свиное сало, размешивая время от времени, потом подогревают сильнее и процеживают в банку. Смачивают стерильную салфетку в этой мази и вводят в анальное отверстие на 4–5 часов. Необходимо соблюдать стерильность!

Собирают листья Melissa только в начале цветения. При геморрое и запорах ставится клизма – небольшая чайная ложка свежего сока Melissa лекарственной на стакан воды.

Свежий сок из листьев крапивы принимать по одной чайной ложке 3 раза в день.

При геморрое, когда шишки расположены внутри и сильно болит поясница, рези внизу живота – ежедневно пить по 4 стакана отвара из листьев крапивы жгучей и коры крушины, каждой по 8 г на 1 литр воды. Кипятить 20 минут.

Омела паразитирует на тополях, иве, дубе, березе, липе, вязе, груше, яблоне и даже сосне. Собирают листья и концы веток не толще карандаша, обычно после цветения, ягоды – в мае. Для внутреннего приема употребляют отвар: 35–40 г на литр воды, а для ванн 60 г на литр воды. Употребляют отвар и для ирригаций и сидячих ванн при геморрое.

Для ирригаций отвар омелы, тысячелистника, водяного перца, дубовой коры, травы и

цветов глухой крапивы – каждого по 10 г, а омелы 15 г. Кипятить 15 минут на слабом огне.

Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 чайной ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

Собирают все растение ястребинки волосистой вместе с корнем. При геморрое делают напар: 40 г на 1 л воды.

Семя каштана конского (измельченного вместе с кожурой) – 30 г, цветки ромашки аптечной – 30 г, листья шалфея – 20 г, кора дуба – 50 г. Три столовые ложки сбора залить литром кипятка, выдержать 6 часов. Использовать для ванн и припарок на анальную область.

Сок из свежих цветов каштана по 25–30 капель на 1 столовую ложку воды, 2 раза в день, при расширении вен на ногах и при опухании геморроидальных шишек. После длительного применения сока геморроидальные боли исчезают и, если болезнь не запущена, исчезают шишки. Так же действует, но слабее, сок разбавленный спиртом, 1 часть сока на 2 части спирта, по 30–40 г 3 раза в день.

Водный отвар коры ветвей конского каштана при геморроидальных кровотечениях – 50 г на 1 л воды, для сидячих ванн, непосредственно после дефекации, когда шишки еще снаружи. Ванна прохладная, на 15 минут. Для этих же ванн отвар коры веток и травы водяного перца.

При кровотечениях принимают готовый жидкий экстракт или домашний настой крапивы. Готовят настой из 15 г измельченных сухих листьев крапивы двудомной на стакан кипятка, настаивают 10 минут и принимают в охлажденном виде по столовой ложке 3–4 раза в день.

При геморроидальных кровотечениях, болях и запорах, готовят отвар из равных частей крапивы и коры крушины. Поллитра кипятка заливают 15 г смеси, кипятят 10 минут, процеживают, охлаждают и пьют по 0,5 стакана до еды, 3–4 раза в день.

Применяется отвар цветов и плодов софоры японской – 2 столовые ложки заливают 0,5 л кипятка, варят на слабом огне 20 минут. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день. Плоды принимают при геморрое. Разовая доза 5–20 гр.

Мазь из корней и корневища девясила высокого – растерев в порошок сырье из расчета 15 г на 4–5 столовых ложек соленого свиного сала варят на медленном огне в течение 20 минут, в горячем виде процеживают. Применяют один раз в день, обмывая затем отваром того же растения.

Мазь из цветков льнянки, коры дуба, травы водяного перца – растертое в порошок сырье по 10 г каждого на 50 г несоленого топленого масла нагревают, перемешивают и томят в тепле в течение ночи, затем доводят до кипения. После дефекации смазывать шишки

Мазь из сока свежих листьев коланхоэ (комн. растение) готовят из расчета 20 мл сока на 50 г основы (сначала смешивают с 2–5 г безводного ланолина, затем постепенно добавляют только же вазелина). Смазывать геморроидальные шишки после дефекации.

Мазь из коры дуба (2 части), почек тополя черного и масла зверобоя (по 1 части) – тщательно измельченное растительное сырье смешивают с маслом зверобоя и 5 частями растопленного сливочного масла, настаивают в тепле 10–12 ч., доводят до кипения и процеживают. Смазывать шишки после дефекации.

При геморрое хороши клизмы: 50—100 мл 20–30 %-го раствора меда в теплой воде (38–40 °С), приготовленного непосредственно перед введением. Сначала делается очистительная клизма. Мед можно вводить и в смеси с различными лекарственными веществами и травами (танинин, белладонна, зверобой, ромашка, тысячелистник и т. д.).

При анальных трещинах, анальном зуде, остром и хроническом парапроктите рекомендуются лекарственные клизмы с ионным раствором серебра при концентрации 20 мг/куб. дм в объеме до 200 мл 1–2 раза в день (после очистительной клизмы), повязки и тампоны на раны при концентрации раствора 20–50 мг/куб. дм.

Пьют чай из листьев тысячелистника. Доза – 30 г на 1 литр воды.

Промывать геморроидальные места холодной «серебряной» водой.

Внутренние (желудочные, кишечные, геморроидальные) кровотечения и кровоизлияния. Сбор кровоостанавливающий: трава пастушьей сумки (1 часть), трава хвоща (1 часть). 2 чайной ложки смеси настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды, процедить, добавить 1 стакан кипятка. Принимать по полстакана через день.

При геморрое, язве прямой кишки принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день 20 дней за сеанс. Через 5 дней сеанс повторить. Всего за курс лечения выпить 16 г мумие. Мумие перед приемом желательно разводить в жидкости (чай, молоко, сок).

Гемофилия

Наследственное заболевание, характеризующееся повышенной кровоточивостью. Связано с недостатком в плазме крови фактора, необходимого для ее свертывания. гемофилией болеют мужчины, которым наследственный дефект передан через внешне здоровую мать. У больных гемофилией мужчин сыновья не наследуют дефекты свертывания и их потомство остается здоровым; напротив, все дочери больных гемофилией, будучи сами здоровыми, передают этот дефект своему потомству. Признаки гемофилии появляются в раннем детстве и с возрастом становятся менее выраженными. Некоторые формы болезни, отличающиеся сравнительно легким течением, обнаруживаются в более позднем возрасте. Ушибы у больных вызывают обширные подкожные, внутримышечные и внутрисуставные кровотечения; порезы, удаление зубов и т. д. сопровождаются иногда опасными для жизни кровотечениями. Характерны кровоизлияния в полости крупных суставов (коленных, голеностопных) с последующими тяжелыми изменениями в них.

За последние годы достигнуты большие успехи в лечении гемофилии и профилактике ее осложнений. Из плазмы крови здоровых людей готовят концентраты веществ, недостающих больным. Применение их предупреждает кровотечения. Разработаны эффективные методы лечебной физкультуры при поражениях суставов. В России созданы специальные центры лечения больных, где применяют не только консервативные, но и хирургические методы.

Больным следует остерегаться малейших травм. Оперативным вмешательствам, даже самым простым, должны предшествовать специальные меры предупреждения кровотечения в процессе операции и после нее. При кровотечении у больного нужно срочно обратиться к врачу.

Принимать настой травы крапивы двудомной: 2 чайные ложки сухой травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить; пить по четверти стакана 3 раза в день.

Принимать настои листьев шиповника коричневого: 1 столовую ложку сухих листьев залить 300 мл кипятка и настаивать в закрытой посуде около часа, процедить; пить по две столовые ложки 3 раза в день до еды.

Принимать мацерат, приготовленный из корней девясила высокого: столовую ложку сухого измельченного сырья залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде примерно 8 часов, процедить; пить по четверти стакана четыре раза в день перед едой

Принимать настой корней щавеля конского: 1 столовую ложку сухого сырья залить 300 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде не менее 4 часов, процедить; пить настой по одной столовой ложке 3 раза в день перед едой.

НА ЗАМЕТКУ

Рекомендуется чаще включать в пищевой рацион больного гемофилией те продукты питания, которые содержат много витамина К (этот витамин повышает свертываемость крови): морковь, томаты, зеленый лук, шпинат, зелень сельдерея, зеленый горошек, землянику, баранину, свинину, телятину, печенку свиную и пр.

Принимать настой травы пастушьей сумки обыкновенной: столовую ложку сухой травы поместить в термос, залить стаканом кипятка и настаивать в течение нескольких часов, остудить, процедить; пить настой по полстакана 3 раза в день до еды.

Принимать мацерат травы герани луговой: 2 чайные ложки сухой травы герани залить 2-мя стаканами холодной кипяченой воды, настаивать в закрытой посуде не менее 8 часов, процедить; выпить в несколько приемов в течение дня.

Принимать настой травы тысячелистника обыкновенного: чайную ложку сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать около получаса, процедить; пить настой по полстакана 1 раз в день.

Гепатит

Группа воспалительных заболеваний печени инфекционной и неинфекционной природы. Нарушение функции печени при остром гепатите часто сопровождается желтухой. гепатит вирусный – острое вирусное заболевание человека с поражением печени. Это тяжелое острое инфекционное заболевание с общей интоксикацией, нарушением обменных процессов. При инфекционном гепатите (гепатит А, болезнь Боткина) заражение происходит от больного или вирусоносителя преимущественно через рот (с водой, с пищей) или через канализационные стоки. Профилактические меры – иммунизация гамма-глобулином. Хронический гепатит может привести к развитию цирроза печени. Встречается в последние годы всё чаще. Это полиэтиологический воспалительный процесс без нарушения дольковой и сосудистой архитектоники печени, продолжающийся более шести месяцев и проявляющийся астенодиспептическим синдромом, гепатомегалией и нарушением функции печени.

При сывороточном гепатите (гепатит В) заражение происходит через медицинские инструменты или при переливании крови больного или вирусоносителя. Профилактика – стерилизация медицинских инструментов и контроль за донорами. В отличие от гепатита А, который почти всегда проходит, гепатит В может перейти в хроническую форму – цирроз, рак печени – и привести к смерти. гепатит С почти всегда передается через кровь.

Различные химические препараты и лекарства (от антибиотиков до таблеток от гипертонии) могут быть причиной токсического гепатита. Однако наиболее опасным ядом является алкоголь, вызывающий алкогольный гепатит.

Признаками может считаться пожелтение кожи, цвет мочи, напоминающий крепко заваренный чай.

Сбор трав: цветки мака самосейки – 10 г, цветки крапивы глухой – 10 г, плоды тмина 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г, цветки терновника – 30 г, кора крушины – 30 г. 2 чайные ложки сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по стакану настоя в день для поддержания регулярного стула при гепатите.

Сбор трав: цветки гвоздики – 10 г, плоды аниса – 20 г, кора крушины – 30 г, листья мяты перечной – 40 г. 2 чайные ложки сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по стакану настоя в день. Для поддержания регулярного стула при

гепатите.

Сбор трав: кора крушины – 20 г, плоды фенхеля – 20 г, плоды жостера слабительного – 30 г, корень солодки – 30 г. 2 чайные ложки сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать утром и вечером по стакану настоя. Для поддержания регулярного стула при гепатите.

Плоды фенхеля – 10 г, плоды тмина – 10 г, кора крушины – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава золототысячника – 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Выпить за день. Для поддержания регулярного стула при гепатитах.

Кора крушины – 20 г, листья вахты трехлистной – 20 г, корень горечавки желтой – 20 г, трава чистотела большого – 20 г, корень одуванчика – 20 г, листья мяты перечной – 20 г. Столовая ложка сбора на стакан воды, кипятить 5–7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой.

Рута пахучая – 6 г, копытень европейский – 6 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава чистотела – 20 г. Столовую ложку сбора на 1,5 стакана кипятка. Варить 10 минут, процедить. Выпить в три приема на протяжении дня.

Чистотел – 20 г, трава золототысячника – 20 г, корень одуванчика – 25 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, варить 15–20 минут, настаивать 15 минут, процедить. Пить в три приема в течение дня.

Трава centaurei – 2 г, корень аира – 2 г, цветы цмина песчаного – 2 г. С вечера залить 2 стаканами сырой воды, утром кипятить 5–6 минут. Пить натощак стакан отвара, остальное в течение дня.

Цветки ромашки аптечной – 10 г, корень солодки – 10 г, трава зверобоя – 10 г, трава чистотела – 10 г, листья мяты перечной – 20 г. Столовую ложку сбора на стакан воды, кипятить 5–7 минут, отстоять, процедить. Пить по стакану отвара 2 раза в день перед едой. При гепатите.

Корень цикория – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 25 г. Две полные чайные ложки залить стаканом кипятка. Принимать утром и вечером по стакану настоя.

Корень валерианы – 20 г, цветки боярышника – 20 г, кора барбариса – 30 г, листья мяты перечной – 30 г. 2 чайные ложки смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Пить утром и вечером по стакану.

Трава адониса – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава чистотела – 40 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, варить 3–5 минут. Настоять, процедить. Пить по стакану утром и вечером.

Трава цмина с цветками – 14–16 стеблей. Измельчить, варить 8–10 минут в 1 л воды. Пить по 0,5 стакана вместе с 0,5 стакана горячего молока и 2 чайных ложек меда за 30 минут до еды. 4 дня принимать, 2 дня перерыв, и т. д. в течение 2 месяцев.

Трава спорыша (горец птичий) – 20 г, трава зверобоя – 20 г, трава душицы – 20 г, трава чистотела – 10 г, трава и корень цикория – 20 г, березовые почки – 20 г, цветки цмина (безсмртника) – 20 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, цветки ноготков – 20 г. 3 столовые ложки сбора варить 10 минут на медленном огне в 3 стаканах воды, настоять 30 минут. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде в течение 1–2 месяцев.

Пижма оказывает желчегонное действие, восстанавливает клеточки печени. Применяют ее при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из соцветий пижмы готовят настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на слабом огне 25 минут. Настоять 50 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, независимо от приема пищи. Курс лечения: 1–2 месяца.

Соцветия цмина активируют образование и секрецию желчи, восстанавливают клеточки печени, пострадавшие от алкоголя и от самых разнообразных химиопрепаратов. Цмин применяют при алкогольных поражениях печени, гепатите, циррозе. Из цмина готовят

настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле, при закрытой крышке, на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза, за 20 минут до еды как желчегонное средство. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Расторопша защищает клеточки печени от токсических воздействий алкоголя и восстанавливает их функцию, повышает образование и выведение желчи, разжижает желчь, оказывает желчегонное действие. Растение применяется при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Из расторопши готовят настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Стакан сухих измельченных в порошок (без семян) плодов шиповника смешать со стаканом сахарного песка, залить 0,6 л 70 %-го спирта, поставить на 5 дней на солнце, периодически встряхивая содержимое. На 6-й день долить еще 2–3 стакана водки и продержать на солнце еще 5 дней. На 10-й день процедить, остаток отжать. Принимать при гепатите по 20 мл 2 раза в день после еды.

Пить в теплом виде рассол капусты белокочанной, начиная с 1–2 столовых ложек, постепенно увеличивая прием до 0,5 стакана 1–2 раза в день до еды. Курс лечения – один месяц. После перерыва в две недели лечение продолжить.

ВНИМАНИЕ!

Рассол противопоказан при высокой кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонии, болезнях почек.

150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

50–100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

1–2 столовые ложки порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

1 кг корней хрена пропустить через мясорубку, залить 3 л крутого кипятка, настоять, хорошо укутав, сутки, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой. Курс лечения 6–7 дней.

Трава ясменника пахучего. 2 полных чайных ложки настоять на стакане воды в течение 8 часов. Выпивать за 1 день глотками.

Корень цикория – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава тысячелистника – 25 г, трава зверобоя – 25, г. 2 полных чайных ложки сбора залить стаканом кипятка. Утром и вечером принимать по одному стакану.

НА ЗАМЕТКУ

Употребление настоев из одного состава, иногда в комбинациях, в течение трех лет не только облегчает состояние, но приводит к полному излечению.

Экстракт кукурузных рылец, настой рылец кукурузы: 10 г кукурузных рылец настоять на стакане кипятка и пить столовыми ложками каждые 3 часа. По 40–50 капель 2–3 раза в день.

Отвар корневища аира из расчета 10 г корней на 200 мл воды. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

От гепатита приготавливается настойка на 40 %-м спирте. Состав настойки: трава золототысячника – 4 части, трава горечавки – 4 части, корневище аира – 2 части, листья

трилистника – 2 части, трава полыни – 1 часть, корки мандарина – 1 часть, 40 %-й спирт – до 65 частей. Настоять 14 дней. Принимать по 20 капель 2 раза в день, запивая водой.

Полынь волосовидная, трава – 80 г, змеиный огурец, семена – 50 г, жимолость японская, цветы – 80 г, куркума длинная, корни – 10 г, шлемник байкальский, корневище – 15 г, гордения жасминовидная, плоды – 15 г, кирказон слабый, семена – 15 г, мандарин-кинг, кожура плодов – 15 г, дрожжи обыкновенные – 20 г.

Настаивают в 800 мл воды в течение 2-х недель. Назначают по 100 мл 3 раза в день за час до еды в течение 1–3 месяцев.

Принимать столовую ложку меда утром и перед обедом, за 1,5–2 часа до еды, а после обеда – через 3 часа после еды. Хороший эффект получается при приеме меда, разбавленного теплой водой. Это ослабляет стенки желудка, способствует более быстрому всасыванию. Лечение 1–2 месяца.

1–2 столовые ложки порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Столовую ложку мяты залить стаканом кипятка. Пить настой горячим в течение дня в качестве желчегонного средства. Мята повышает желчеотделение, нормализует работу печени, поджелудочной железы. Используют мяту при алкогольном поражении печени, гепатите, циррозе. Курс лечения: 1–2 и более месяцев.

0,5 стакана свежеприготовленного яблочного сока смешать с чайной ложкой меда. Такую порцию принимать 2–3 раза в день до еды.

Смешать в равных частях по весу ягоды черной смородины и мед. Принимать по 1–2 чайные ложки 3 раза в день за 30 минут до еды при гепатитах в течение 2–3 месяцев.

Настойка из листьев барбариса амурского 1:10 на 40 %-м спирте. Настойку применяют внутрь по 25–30 капель 3 раза в день. Длительность применения составляет в среднем 2–3 недели.

ВНИМАНИЕ!

Настойка противопоказана при кровотечениях связанных с дисфункцией яичников и задержкой в матке частей детского места.

Сок свеклы красной с медом в соотношении 5:1 принимать по 100–150 мл 2 раза в день до еды.

Смешать 1 кг меда, 200 мл оливкового масла, 4 лимона (с двух лимонов срезать кожуру). Все 4 лимона пропустить через мясорубку и хорошо перемешать состав деревянной ложкой. Хранить его в закрытой посуде в холодильнике, перемешивая перед применением. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды. В течение года провести 3–4 таких курса.

Желчегонный сбор: смешать цветочные корзинки тмина песчаного (3 части), трава тысячелистника (2 части), трава полыни горькой (2 части), лист мяты перечной (2 части), семена фенхеля (2 части). Травы настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды. Принимать по пол стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Герпес

Герпес – это вирусное заболевание кожи и слизистых оболочек с характерным высыпанием сгруппированных пузырьков. Чаще всего герпес проявляется в виде так называемой простуды на губах – небольших, наполненных жидкостью пузырьков диаметром 2–3 мм каждый. Появляются эти пузырьки быстро, в течение нескольких часов. Достаточно часто этому предшествуют зуд или жжение на соответствующем участке кожи. Содержимое пузырьков вначале прозрачное, но через 2–3 дня оно мутнеет, загнаивается. На 4–5 день болезни пузырьки подсыхают или вскрываются и на их месте образуются серозно-

геморрагические корки. На 7—10 день они отпадают, оставляя после себя красновато-коричневое пятно, но и оно постепенно исчезает. Иногда одновременно или с промежутком в 1–2 дня образуются несколько новых очагов поражения, расположенных обычно где-то рядом. герпес может быть на любом участке кожного покрова, но наиболее часто – на губах, носу, на половых органах, в области ягодиц. У некоторых лиц заболевание повторяется, нередко возвращается на одно и то же место, причиняя больному и физические и психические страдания. Способствуют возникновению герпеса переохлаждение, стрессовые ситуации, иногда травмы, лихорадочные заболевания, протекающие с повышением температуры тела (из-за чего это заболевание иногда называют лихорадкой). Следует помнить, что развитие этого заразного заболевания можно предотвратить при проявлении его первых же симптомов – пощипывания и жжения около губ.

Принципы лечения зависят от локализации пузырькового лишая. Могут быть применены препараты из группы адаптогенов, в качестве средств, способствующих выработке в организме собственного интерферона. Назначают также растительные противовирусные и противовоспалительные препараты.

Настойка аралии высокой по 30–40 капель 3 раза в день.

Настойка заманихи высокой по 30–40 капель 3 раза в день до еды.

ВНИМАНИЕ!

Не забывайте о правилах личной гигиены!

Настойка женьшеня обыкновенного по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Спиртовой экстракт элеутерококка колючего по 20–40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

Настой Melissa лекарственной (2 столовые ложки травы на 2,5 стакана кипятка – суточная доза).

Отвар травы зверобоя продырявленного (2 столовые ложки сухого сырья на стакан кипятка) по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой репейника обыкновенного (4 столовые ложки сухого сырья на стакан кипятка) по полстакана 3 раза в день.

Настой листьев шалфея лекарственного (2 чайные ложки листьев на 2,5 стакана кипятка) по 1 столовой ложке каждые 3 часа.

Настой цветков календулы лекарственной (столовая ложка цветков на стакан кипятка) по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой полыни горькой (чайная ложка на стакан кипятка) по десертной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Отвар корневищ с корнями девясила высокого (2 столовые ложки сухого сырья на полстакана воды) по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Настой листьев подорожника большого (2 столовые ложки сухих листьев на стакан воды) по 1 столовой ложке 4 раза в день или сок подорожника по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–30 минут до еды.

Настой (2 столовые ложки сухих цветков на стакан кипятка) или отвар (столовая ложка цветков на стакан воды) ромашки ободранной по 1–5 столовых ложек 3 раза в день.

Отвар или настой корня лопуха большого (1 чайная ложка на 2,5 стакана кипятка) принимать по полстакана 4 раза в день до еды.

Отвар листьев (2 столовые ложки сухого сырья на 1 л воды) или ягод (2 чайные ложки на стакан кипятка) черники обыкновенной принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день.

Настойку эвкалипта шаровидного по 15–20 капель 3 раза в день.

Настой или отвар корня осоки песчаной (чайная ложка сырья на стакан кипятка) по полстакана 4 раза в день.

Настой или отвар травы медуницы обыкновенной (2 столовые ложки сухого сырья на

стакан кипятка) по стакану 2 раза в день.

Настой или отвар корня пырея ползучего (2 столовые ложки растения на 1,5 стакана кипятка) по стакану 3 раза в день.

Настой дымянки лекарственной (чайная ложка на стакан кипятка) по полстакана 4 раза в день.

При появлении первых симптомов герпеса к больному месту на 10 минут рекомендуется приложить влажный лист золотого уса или тампон, смоченный спиртовой настойкой данного растения.

Чтобы облегчить течение герпеса, используют смесь следующего состава: 2 чайные ложки масла календулы смешивают с 3-мя каплями масла золотого уса и 2-мя каплями эвкалиптового масла. Смесь хранят в пузырьке из темного стекла и 3 раза в день наносят на пораженное место. В течение 30 минут после смазывания следует избегать попадания на это место прямого солнечного света.

Возникающие при герпесе язвочки 2 раза в день смазывают отваром или соком золотого уса. Кроме того, быстрому заживлению способствует нанесение на пораженные участки мази, приготовленной из листьев данного растения: отжать сок из 6 листочков золотого уса и смешать с 20 г масла сливочного. Мазь наносят 2 раза в день на 3 минуты.

Полезны компрессы из свежих листьев ежевики.

Срезать ветки малины, промыть кипяченой водой, нарезать на кусочки длиной 1–2 см, затем хорошо разжевать их и приложить эту кашицу к пораженному месту на губах.

Гипертония

Если давление иногда повышается при стрессе или физической нагрузке, то это считается нормальным явлением. Однако регулярное повышение артериального давления приводит к развитию гипертонии – уменьшению просвета стенок мелких артерий, затрудняющего продвижение крови по сосудам.

Причиной гипертонии может быть другая болезнь, вызвавшая ее. Поэтому врач, впервые обнаружив у вас повышенное артериальное давление, обязательно проведет дополнительное обследование, чтобы выявить другую болезнь, повинную в гипертензии и требующую иного лечения. Но чаще всего причиной является нервное начало – эмоции, душевные переживания, стрессы. В начальных стадиях давление повышается периодически, потом случаи повышения давления учащаются и болезнь приобретает хроническую форму. гипертония часто приводит к инфаркту и инсульту.

В нетрадиционной медицине для лечения гипертонической болезни применяются настойка и отвар золотого уса.

Разумеется, больные гипертонией должны находиться под наблюдением лечащего врача и принимать прописанные им препараты. Однако средства из золотого уса помогают усилить эффективность лечения.

Снизить артериальное давление помогает смесь отваров боярышника и золотого уса. Данное средство принимают по 1 десертной ложке 2 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 5 дней.

Отвар вполне можно заменить смесью настоек: 1/2 чайной ложки настойки боярышника и 1/2 чайной ложки настойки золотого уса смешивают и выпивают за 1 час до еды. Лекарство принимают 1 раз (лучше утром) в день в течение 7 дней. После недельного перерыва курс повторяют.

150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

50—100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

1–2 столовые ложки порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы.

НА ЗАМЕТКУ

Больным, которые плохо переносят цельный сок тыквы, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

ВНИМАНИЕ!

Сырая тыква и сок из нее противопоказаны при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

При гипертонии, атеросклерозе полезно проводить один раз в неделю «огуречный» разгрузочный день, съедая в течение суток 1,5 кг свежих огурцов и выпивая 0,5 л свежей простокваши.

Сердечно-сосудистые неврозы, гипертония, стенокардия, кардиосклероз. Настойку пустырника пятилопастного готовят на спирте (1:5), принимать по 15 капель 3 раза в день. Напар: столовую ложку травы заварить в чашке кипятка, остудить и пить теплым (можно с сахаром) 3 раза в день по 1/3 чашки.

Гипертония, тахикардия, бессонница, стенокардия, атеросклероз, невроз сердца. Плоды боярышника кроваво-красного 100 г раздробить, залить 1 литром 70 %-го спирта, настоять 2 недели. Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.

Хроническая сердечно-сосудистая недостаточность 2–3 степени, одышка, сердцебиение, цианоз, отеки, мерцательная аритмия, гипертония. Измельченные в мелкий порошок листья наперстянки пурпурной (красной) назначают внутрь взрослым в дозе 0,05—0,1 г на прием 2–3 раза в день. Высшая доза порошка для взрослых: разовая – 0,1 г, суточная – 0,5 г. Иногда назначается в свечах.

Детям до 6 мес. назначают по 0,005 г, от 6 мес. до 1 года – 0,01, 2 лет – 0,02 г, 3–4 лет – 0,03 г, 5–6 лет – 0,04 г, 7–9 лет – 0,05 г, 10–14 лет – 0,05—0,075 г.

Гипертония 1–2 степени, возбудимость, бессонница, головные боли, шум в ушах, боли в области сердца. Настойку шлемника байкальского готовят на 70 % спирте (1:5). Корни, корневища. Прозрачная красно-бурого цвета жидкость своеобразного горьковатого вкуса. Назначают по 20–30 капель 2–3 раза в день. Хранят в темном месте.

НА ЗАМЕТКУ

При гипертонии в диету включить плоды барбариса, сок из них. Это предотвращает преждевременное старение.

Гипертония. Настойка эвкомии вязолистной: к 200 г коры эвкомии вязолистной, нетолченой добавляют достаточное количество 30 % спирта для получения 1 литра настойки. Назначают по 15–30 капель на прием, 3 раза в день. Хранить в прохладном защищенном от света месте. Применяют также отвар: 10 г на 200 мл воды. По одной столовой ложке 3 раза в день.

При гипертонии употребляют листья, стебли и цветы черноголовки обыкновенной. Цветы сушат и употребляют вместо чая. Внутрь принимают в виде отвара: 2 столовые ложки

сырья на 300 мл кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Сушеница топяная. Собирают все растение во время цветения, лучше в сухую солнечную погоду. Чай из одной сушеницы пьют при гипертонии, учащенном сердцебиении, при притуплении нервной возбудимости, страдающих бессоницей или ошущающих некоторую боязнь.

Гипертония. Настой сушеницы топяной – 20 г измельченной травы заливают двумя стаканами кипятка, кипятят 5 минут в закрытом сосуде, настаивают в течение 2 часов, принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

При язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки настой сушеницы топяной сочетают с синюхой голубой (лазурной).

Настойка из сушеницы топяной – мелко нарезанная трава на 70 % спирте методом мезерации в течение 7 дней в соотношении сырья к извлекателю 1:10. Применяют при гипертонии по 0,5 чайной ложки перед едой 3–4 раза в день. Делают и ножные ванны, приготавливая настой 200 мл на 5 литров воды.

При гипертонии используют шелковицу белую (тутовое дерево). Применяется кора корней, листья, плоды и кора ствола. Кору применяют при гипертонии. На стакан кипятка столовая ложка коры, настоять 15 минут, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день. Применяют отвар из корня, коры ствола и листьев: разовая доза 5 г на стакан кипятка, варить 10 минут, принять в течение дня.

В качестве предупреждения инсульта, при гипертонии применяется отвар цветов и плодов софоры японской. На стакан кипятка столовая ложка сырья, кипятить на слабом огне 5 минут, принять в течение дня.

Плоды мордовника обыкновенного 1 % раствор. Внутрь от 10 до 20 капель 2 раза в день. (Эхинопсин).

Гипертонию, атеросклероз и головокружение лечат сбором: раковина жемчужного моллюска – 25 г, реманния китайская, корни – 25 г, пория кокосовидная, склероции – 12,5 г, пион полукустарниковый, корни – 10 г, кизил лекарственный, плоды – 12,5 г, диоскорея батат, корневище – 15,5 г, шелковица белая, листья – 10 г, хризантема китайская, цветы – 10 г. Для приготовления отваров используют аптечный чайник из глины, мало отличающегося от обычного чайника. Лекарственные растения, помещают в чайник и заливают 800 мл горячей или холодной воды и кипятят до тех пор, пока в чайнике останется 300 мл отвара. Процедить через нитяное сито. Небольшой осадок на дне сосуда не является противопоказанием для применения отвара. Приготовленный отвар назначают для приема в течение дня. После приема этого лекарства исчезает головокружение, шум в ушах и другие субъективные симптомы в течение трех дней.

Гипертония и наличие у больного тахикардии, потливости, застойных явлений со стороны периферических сосудов (яркий румянец с синюшным оттенком, онемение пальцев рук и ног): гипс – 31 г; реманния китайская, корни – 31 г; соломоцвет двузубый, корни – 25 г; офопогон японский, корень – 31 г; анемаррена асфоделиевая, корень – 10 г; дудник китайский, корень – 31 г; горечавка шероховатая, корень – 31 г; алоэ китайское, сабур – 15 г; сосюрея лопуховидная, корень – 6 г; мошус – 1,5 г; гордения жасминовидная, плоды – 31 г; коптис китайский, корневище – 31 г; шлемник байкальский, корень – 31 г; бархат амурский, кора – 31 г; ревень дланевидный, корневище – 15,5 г; горец многоцветковый, корень – 15,5 г. Из указанных веществ готовят порошок, из которого при добавлении меда делают пилюли по 0,5 г каждая. Назначают по 4 пилюли 3 раза в день. Одновременно советуют принимать в пищу имбирь.

Гипертония у больных страдающих заболеванием мышцы сердца: раковина морского

жемчужного моллюска – 15,5 г, корни реманнии китайской – 10 г, корни кодонопсис танг-шен – 10 г, корни дудника китайского – 10 г, семена туи восточной – 15,5 г, плоды унаби – 15,5 г, пория кокосовидная, склероции – 15,5 г, корневище коптиса китайского – 3 г; корень сосюреи лопуховидной – 6 г. Отвар готовят в 800 мл воды. Приготовленный отвар принимают 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Гипертония у больных, страдающих заболеванием почек: дереза китайская, плод – 10 г, хризантема китайская, цветы – 10 г, пория кокосовидная, склероции – 12,5 г, кизил лекарственный, плоды – 10 г, реманния китайская, корни – 12,5 г, частуха восточная, корневище – 10 г, пион полукустарниковый, корень – 6 г, диоскорея батат, корневище – 12,5 г, дедробий благородный, трава – 12,5 г. Отвар является, как указывают китайские врачи, очень эффективным средством лечения гипертонии. Готовят отвар в 800 мл воды. Указанная доза отвара является суточной, лекарство больному назначают по 100 мл 3 раза в день.

Гипертония у больных с наличием расширения сердца, головокружением, одышкой, потливостью, застойных явлений: реманния китайская, корни – 10 г, дудник китайский, корни – 10 г, пория кокосовидная, склероции – 6 г, аир злаковый, корни – 6 г, лимонник китайский, плоды – 10 г, офипогон японский, корни – 15 г, унаби, плоды – 10 г, гардения жасминовидная, плоды – 3 г, норичник олдгема, корни – 10 г, хризантема китайская, цветы – 6 г, горец многоветковый, стебли – 15 г, солодка уральская, корневище – 6 г, кодонопсис танг-шен, корни – 6 г. Отвар готовят в 800 мл воды. Указанное количество является разовой и суточной дозой.

Гипертония с невысоким артериальным давлением, но выраженными субъективными симптомами: реманния китайская, корни – 9 г, диоскорея батат, корневище – 15,5 г, пория кокосовидная, склероции – 6 г, пион полукустарниковый, корни – 9 г, анемаррена асфоделиевая, корни – 15,5 г, глечия прибрежная, корни – 15,5 г, унаби, плоды – 10 г, панцирь черепахи – 10 г, аир злаковый, корни – 6 г, дудник китайский, корни – 6 г, горец многоцветковый, корневище – 10 г, шелковица белая, кора ветвей – 15,5 г, шлемник байкальский, корневище – 6 г. Указанное количество лекарственных трав отваривают в 800 мл воды обычным способом упаривают до объема 250 мл. Полученное количество отвара является разовой дозой и суточной дозой: принимается в течение 2–4 месяцев.

Гипертония, начальные стадии: ремнецветник паразитический, стебли – 26,4 г, кизил лекарственный, плоды – 10 г, пион полукустарниковый, корень – 10 г, частуха восточная, корневище – 13,2 г, черноголовка обыкновенная, трава – 10 г, пион белоцветковый, корневище – 16,5 г, володушка козецелистная, корни – 6,6 г, шлемник байкальский, корневище – 10 г, реманния китайская, корни – 10 г. Готовят отвар обычным способом в 800 мл воды. Отвар принимают по 100 мл 3 раза в день. После 3–4 приемов лекарства артериальное давление снижается.

Атеросклероз, гипертония, ожирение, хрупкость и проницаемость сосудов, капилляров: в народной медицине пьют настой или отвар из цветов или листьев гречихи, лучше цветов, 1:10 пить без дозировки, как чай. Каша идет в диету при ожирении.

Аритмия сердца, гипертония, невроз сердца, тахикардия, бессонница, атеросклероз. Одну столовую ложку измельченных цветков боярышника кроваво-красного заливают стаканом водки, настаивают в закрытом сосуде 7 дней, процеживают и принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды.

Можно пользоваться также настоем плодов боярышника. Для этого столовую ложку плодов заваривают в закрытом стакане кипятка, настаивают на горячей плите 2 часа, процеживают и принимают по 3–4 столовые ложки 3–4 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

При гипертонии, склерозе употребляется земляника лесная в виде ягод. Необходимо следить за состоянием больного, т. к. после приема земляники у некоторых людей может

наблюдаться непереносимость к ней (идиосинкразия), в таких случаях немедленно прекращают ее прием.

Ишемическая болезнь сердца (стенокардия), нарушения сердечного ритма (экстрасистолия, мерцательная аритмия, пароксизмальная тахикардия), гипертония, атеросклероз сосудов головного мозга. Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 чайной ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев. Цельный свежеприготовленный сок свеклы противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и поносе.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

Гипертония, отеки, сердечная слабость. готовят отвар: 20 г измельченных сухих створок фасоли кипятят 15 минут в 1 л воды. Полученный отвар, примерно 0,5 л, выпивают равными частями в течение дня. Можно для отвара применять смесь – створки фасоли, листья черники, овсяная солома, в равных частях.

Другой способ: отвар готовят из расчета 1 столовая ложка такой смеси на стакан воды и принимают по 1/3 стакана 4–5 раз в день.

При гипертонии принимают картофельный сок 2–3 раза в день по 0,5 стакана, за 0,5 часа до еды.

Мочегонное при гипертонии, отеках: сырые, моченые ягоды брусники. Брусничный сок применяют при гипертонии.

Заболевание сердца, атеросклероз, гипертония, нарушение солевого обмена, мочегонное. При заболеваниях сердца употребляют ягоды земляники. Сок и водные настои плодов – потогонное и мочегонное средство, пить по 0,5 стакана чая из заваренных ягод (2 столовые ложки ягод на стакан кипятка). Мочегонное и вяжущее действие оказывают и корни, и листья.

Используют отвары из листьев и коры кустарника ирги – 1:10. Кипятить на слабом огне 15 минут, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Гипертония, вегето-сосудистая дистония, мочегонное, неврозы: употребляют сок или отвар ягод калины обыкновенной с медом. готовый экстракт принимают по 20–40 капель 2 раза в день, отвар 1:20 – по столовой ложке 3–4 раза в день. Обычной дневной дозой считается 1 стакан отвара, приготовленный из 1 чайной ложки коры.

При повышенном давлении употребляют по 100 г ягод черноплодной рябины или 50 г сока 3 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

При повышенной свертываемости крови применять черноплодную рябину противопоказано.

При гипертонии принимают сироп или водный настой из плодов шелковицы белой или черной. В корейской народной медицине настой из собранных зимой и высушенных почек пьют при ожирении и сердечно-сосудистых заболеваниях. Большой прием тутовых ягод показан при гипертонии. Больные 4–5 раз в день после еды съедают по 200–350 г спелых ягод. Курс лечения 3–4 недели.

Народная медицина рекомендует ежедневно съедать несколько зубчиков чеснока,

можно его разжевывать вместе с медом. Можно по столовой ложке пить смесь соков лимона и чеснока.

Гипертоническая болезнь лечится и таким средством: 100 г сухой измельченной травы пастушьей сумки залить 0,5 литра 70 %-го спирта, настаивать в темном месте 8 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 капель, запивая «золотой» водой 3 раза в день перед едой.

Гипертония. Взять по одному стакану: сок красной моркови, сок хрена, мед и 1 лимон. Хорошо смешать в эмалированной посуде, продолжительно перемешивая деревянной лопаточкой, полученную смесь налить в сосуд, плотно закрыть и поставить в прохладное место. Принимать по чайной ложке 3 раза в день до еды или 2–3 часа спустя. Курс лечения 2 месяца.

Многие гипертоники принимают 2–3 раза в день корицу на кончике ножа с медом или простоквашей и получают хороший результат.

Есть по потребности свежие плоды рябины красной или плоды, настоянные на меду. Полезно также использовать высушенные плоды рябины в виде настоев, отваров, компотов, киселей.

Прополисово-чесночная смесь: 200 г головок чеснока дважды пропустить через мясорубку, добавить 100 г 96 %-го спирта. Смесь держать в темной бутылке 20 дней, затем профильтровать через полотно и удалить остатки; через 3 дня добавить 150 г меда и 10 г 30 %-го прополиса. Применять 3 раза в день до еды в возрастающей дозе от 1 до 15 капель, затем с 6-го дня снижать дозу, на 12-й день прием по 25 капель.

Головокружение лечат тонкими золотыми пластинами, накладывая их на: а) наружная сторона уха, у верхней части мочки. Носить в течение 2–3 дней, затем сделать двухдневный перерыв и повторить процедуру; б) вокруг кадыка. Носить не более 2 часов в сутки. Курс составляет одну неделю в месяц.

Очистить от кожуры 100 грецких орехов, протереть на терке, смешать с 1/2 л меда и порошковым золотом (примерно на кончике ножа). Принимать по 1/2 столовой ложки 3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

При гипертонии и атеросклерозе лучшими сортами яблок можно считать кулон-китайку, алый налив, ранет Чай из яблочной кожуры пьют как успокаивающее средство.

Одну столовую ложку пустырника, 2–3 столовые ложки крапивы настоять в стакане «золотой» воды. Пить в течение дня по глотку.

Повышенное кровяное давление: пластины из серебра накладываются с правой стороны груди. Продолжительность процедуры – от одного до трех часов в сутки.

Головокружение при гипертонии: пластины из серебра накладываются в область межбровья, чуть выше переносицы. Продолжительность процедуры – до частичного приостановления головокружения, но не более 4 часов.

Сок плодов грейпфрута, слегка разбавленный «серебряной» водой, принимать 3 раза в день, за полчаса до еды;

Виноградный сок регулирует кровообращение: понижает высокое кровяное давление, повышает низкое, приближая в обоих случаях к норме. Его рекомендуется принимать слегка разбавленным «серебряной» водой 3 раза в день: утром – натощак, за час до еды перед обедом и ужином. Сок начинать пить с 1 стакана за прием и доводить разовую дозу до 2 стаканов. В этот период не рекомендуется употреблять жирное мясо, молоко и спиртные напитки.

Очистить от кожуры 100 г грецких орехов, протереть на мелкой терке, смешать с небольшим количеством «серебряной» воды и с половиной столовой ложки меда. Принимать по пол столовой ложке 3 раза в день.

Финики очень полезно употреблять при заболеваниях сердечно-сосудистой системы, в виду большого содержания калия.

ВНИМАНИЕ!

Не следует употреблять финики при ожирении и сахарном диабете, при острых гастритах, энтеритах, колитах.

Из свеженатертых корнеплодов свеклы отжать сок, слегка разбавить «серебряной» водой. Сок перед употреблением смешать с равным количеством меда. Принимать по полстакана 3–4 раза в день.

Одну чайную ложку травы багульника настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день.

Три чайные ложки травы пастушьей сумки настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1–2 столовой ложке 3–4 раза в день.

Две чайные ложки травы пустырника настаивать 6–8 часов в двух стаканах «серебряной» воды. Принимать по полстакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Одну чайную ложку сухих корневищ с корнями девясила настаивать 8 часов в одном стакане «серебряной» воды, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

При гипертонии принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день 20 дней. Через 5–7 дней сеанс лечения повторить. Перед приемом мумие желательно растворить в жидкости (чай, молоко, сок). Один курс лечения содержит 2 сеанса.

При гипотонии: одну столовую ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной настаивать 4 часа в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по полстакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Через 20 дней сделать перерыв на 10 дней, потом сеанс лечения можно повторить.

Применяется отвар цветов и плодов софоры японской – 2 столовые ложки заливают 0,5 л кипятка, варят на слабом огне 20 минут. Пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день. Плоды принимают при гипертонии. Разовая доза 5–20 гр.

Гипогалактия

Гипогалактия – это снижение выработки молока у кормящей женщины. гипогалактия чаще всего обусловлена небоснованным введением искусственной смеси в виде «докорма». Необходимо помнить, что в течение лактационного периода, как правило, возникают лактационные кризы, чаще всего на 20–30-й день и на 3-м месяце. Самым простым методом увеличения продуцирования молока в этом случае является более частое прикладывание ребенка к груди и полноценное питание матери.

Состав грудного молока в первую очередь связан со сроками лактации. В первые 2–3 недели после родов, когда новорожденный ребенок может высасывать из груди совсем немного молока, у матери вырабатывается так называемое молозиво, отличающееся очень высокой питательной ценностью. Молозиво обладает высоким содержанием минеральных веществ и, главное, защитных факторов, в частности секреторного иммуноглобулина А, который защищает кишечник ребенка от инфекций. После 4–5 дней у матери вырабатывается переходное молоко с меньшим количеством белка и минеральных веществ, но с повышенным содержанием жира. Одновременно растет и количество вырабатываемого молока, что отвечает возможности ребенка усваивать большие объемы пищи. Постепенно состав грудного молока стабилизируется: на 2–3 неделе после родов вырабатывается зрелое молоко, которое в среднем содержит 1,2 % белка, 3,5 % жира и 6,5 % углеводов. Однако следует помнить, что качество и количество молока зависит от характера питания женщины во время беременности.

Становление лактации – гормонозависимый процесс, в котором принимают участие гипофиз, щитовидная железа, надпочечники, яичники, плацента, молочная железа.

Как можно раньше начинать сцеживать молоко – это можно делать уже через 12 часов после родов; сцеживать молоко каждые 3–3,5 часа по 15 минут.

Массировать грудь всякий раз до кормления и после кормления; специалисты в области массажа советуют делать массаж грудных желез по 5 минут; обе груди следует массировать одновременно по ходу лимфатических сосудов – делать медленные легкие круговые поглаживания; во время выполнения массажа (самомассажа) нельзя касаться сосков и околососковых кружков во избежание внесения инфекции в железу.

Пить настой цветков ромашки аптечной; приготовить настой можно так: столовую ложку сухих цветков поместить в заранее прогретую посуду, залить стаканом крутого подслащенного кипятка и настаивать под крышкой 15 минут, процедить; принимать в теплом виде по одному стакану 3 раза в день; продолжительность курса лечения – одна неделя.

Пить настой травы донника лекарственного; готовится настой следующим образом: мелко порезать траву донника лекарственного, поместить столовую ложку этой травы в стакан, залить стакан до верха холодной кипяченой водой и настаивать под крышкой 4 часа, процедить; принимать по трети стакана 3 раза в день.

РЕЦЕПТ

Для того чтобы остановить процесс лактации, матери рекомендуется:

Принимать настой травы мяты перечной; приготовление настоя: 1 ст. л. сушеной травы нужно залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 20 минут, процедить; пить по одной трети стакана 3 раза в день перед едой.

.....

Принимать настой листьев ольхи серой; приготовление настоя: 1 ст. л. сушеных, измельченных листьев нужно залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде около часа, процедить; пить по одной трети стакана 3 раза в день перед едой.

.....

К груди прикладывать траву донника лекарственного, сваренную с бобовой мукой; к средству рекомендуется добавлять немного розового масла.

.....

Шишки хмеля обыкновенного – 1 часть, листья ореха грецкого – 1 часть, трава шалфея лекарственного – 1 часть. 1 ч. л. этой сухой смеси нужно залить стаканом кипятка и настаивать, накрыв крышкой, примерно полчаса, процедить; пить по стакану этого настоя 3 раза в день.

.....

Трава шалфея лекарственного – 4 части, побеги цикория обыкновенного – 3 части. Приготовление отвара: нужно 2 ст. л. этой сухой смеси залить стаканом воды и варить примерно минуту, после чего настаивать средство час, процедить; пить по 30 мл отвара 5 раз в день.

Ежедневно в течение недели съесть по чашке салата посевого (латука) со сметаной.

Принимать настой корней одуванчика лекарственного: чайную ложку мелко порезанных свежих корней одуванчика поместить в предварительно разогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой не менее часа, процедить; принимать по трети стакана три раза в день за 30 минут до еды.

Пить отвар семян пажитника сенного: чайную ложку семян залить стаканом воды и варить при слабом кипении не более пяти минут, остудить, процедить; отвар имеет слабое окрашивание и аромат кленового листа; выпить его нужно в два приема в течение дня; если не нравится горький вкус отвара пажитника, можно добавлять в отвар немного семян

фенхеля.

Пить настой листьев козлятника лекарственного (в простонародье известен как галега). Приготовление настоя: 3 чайные ложки сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать до получаса, процедить; выпить в три приема в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

Регулярно пить парное молоко и есть неочищенный рис. Употреблять больше жидкостей.

Сок редьки с медом: 100 г сока редьки разбавить 100 г кипяченой воды, добавить 1 столовую ложку меда.

Настой надземной части козлятника лекарственного рекомендуется сочетать с препаратами других лекарственных растений, усиливающих лактацию, – пажитника, укропа, фенхеля, чертополоха морского.

Принимать настой надземной части травы вербены лекарственной; эту траву наделяли волшебными свойствами еще древние кельтские колдуны. Приготовление настоя: чайную ложку сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде около получаса, процедить; пить по одному глотку через каждый час для усиления лактации; помимо того что настой травы вербены усиливает секрецию молока, он еще способствует скорейшему сокращению матки в послеродовом периоде, обладает довольно выраженным успокаивающим действием (мама, а значит и ребенок, под влиянием настоя вербены хорошо спят).

Приготовить и принимать настой из следующего сбора: плодов аниса, укропа, листа крапивы, травы донника в равных количествах. Столовую ложку этой смеси поместить в предварительно нагретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, остудить, процедить; пить по полстакана два раза в день через час после еды.

Пить настой плодов тмина; приготовить настой можно так: 2 чайные ложки плодов тмина поместить в предварительно нагретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, остудить, процедить; принимать по одной четверти стакана четыре раза в день.

Приготовить следующее средство: столовую ложку плодов тмина поместить в стакан сметаны, размешать, поставить на слабый огонь и кипятить 3 минуты, остудить; принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Тминный напиток: для приготовления 1 л напитка берут 15 г семян тмина, 100 г сахара, 1 лимон. Залить водой, варить на слабом огне 5—10 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день.

Взять листа Melissa лекарственной одну часть и семян фенхеля две части; чайную ложку этой смеси залить стаканом воды и кипятить на слабом огне 20 минут, остудить, процедить; принимать по одному стакану 2 раза в день.

Столовую ложку семян аниса, укропа и фенхеля (взятых в равных количествах) хорошенько размять в ступке, поместить в заранее прогретый термос и залить стаканом подслащенного кипятка, настаивать несколько часов, остудить, процедить; выпить в течение дня.

Плоды аниса обыкновенного – 1 часть, плоды укропа пахучего – 1 часть, трава донника лекарственного – 7 частей, трава крапивы двудомной – 1 часть. Столовую ложку этой сухой смеси залить стаканом кипятка и настаивать, тщательно укутав, до получаса, процедить; выпить настой теплым в три приема.

Плоды тмина обыкновенного – 1 часть, плоды укропа пахучего – 1 часть, трава крапивы двудомной – 1 часть, корень одуванчика лекарственного – 1 часть. Столовую ложку этого сухого сырья залить стаканом воды и нагревать на кипящей водяной бане 20 минут, после чего настаивать полчаса, процедить; выпить отвар теплым в 3 приема в течение

дня. **Ежедневно кушайте хлеб с тмином.**

Отварить в сметане тмин, остудить и принимать эту сметану по одной столовой ложке несколько раз в день.

Трава душицы обыкновенной – 1 часть, семена аниса обыкновенного – 1 часть, семена фенхеля обыкновенного – 1 часть, семена укропа пахучего – 1 часть. Чайную ложку этой сухой смеси поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить; выпить настой теплым маленькими глотками в течение дня.

Трава крапивы двудомной – 2 части, семена аниса обыкновенного – 1 часть, семена укропа пахучего – 1 часть. Чайную ложку этой сухой смеси поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, около получаса, процедить; выпить настой теплым в 4 приема в течение дня.

Семена фенхеля обыкновенного – 2 части, листья Melissa лекарственной – 1 часть. Чайную ложку этого сухого сырья залить стаканом воды и варить на слабом огне не менее 20 минут, остудить, процедить; выпить отвар теплым в 2 приема в течение дня.

Чаще употреблять в пищу сельдь, зеленый лук, морковь, картофель, укроп, крапиву, хлеб с отрубями и тмином.

Каждый день принимать по 6 г семян спаржи огородной с медом.

Отжать сок из молодых листьев аниса обыкновенного, смешать с равным количеством горячего молока, добавить меда и принимать это средство по 4 столовые ложки 3 раза в день за полчаса до еды.

Принимать настой семян аниса обыкновенного: чайную ложку семян нужно поместить в термос, залить стаканом крутого кипятка и настаивать примерно час, дать остыть, процедить; выпить этот настой в несколько приемов в течение дня.

Принимать настой травы осота огородного (растение еще известно под названиями молочак, молочник): столовую ложку сушеной травы нужно залить стаканом кипятка и настаивать час, процедить; пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Принимать настой травы колокольчика жестковолосого: столовую ложку сушеной травы нужно залить стаканом кипятка и настаивать 3 часа, процедить; пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Принимать настой травы тысячелистника обыкновенного: столовую ложку сушеной травы нужно залить 200 мл кипятка и настаивать в закрытой посуде 1 час, процедить; пить по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды.

НА ЗАМЕТКУ

Правильно подобранный бюстгальтер во время беременности поможет вам избежать гиполактации.

Принимать настой семян фенхеля обыкновенного: нужно чайную ложку сушеных семян залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 2 часа, процедить; пить по 1 столовой ложке 4 раза в день за 20 минут до еды; в средство можно добавить сахар по вкусу.

Принимать настой семян салата посевного: столовую ложку сухого сырья нужно залить 200 мл кипятка и настаивать 1 час, процедить; пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Принимать отвар корневища частухи восточной: столовую ложку сушеного, измельченного корневища нужно залить стаканом воды и варить на слабом огне 15 минут, дать остыть, процедить; выпить этот отвар теплым в несколько приемов в течение дня.

Можно принимать и порошок корневища частухи восточной по 1 чайной ложке 3 раза в день; запивать водой.

Принимать настой семян укропа пахучего: столовую ложку сушеных, измельченных семян нужно залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 2 часа, процедить; пить по одной трети стакана 3 раза в день перед едой.

Принимать отвар семян тмина обыкновенного: сушеные семена тмина измельчить,

взять столовую ложку сырья, залить двумя стаканами воды и варить при слабом кипении до 5 минут, после чего настаивать час, процедить; выпить отвар теплым в три приема в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

Здоровое питание беременной и кормящей женщины – самый естественный и эффективный метод профилактики и лечения многих заболеваний будущего ребенка! ^_)

Мякоть одного лимона хорошо измельчить, залить литром воды, добавить 1 столовую ложку фенхеля, 2 столовые ложки семян тмина и 0,5 стакана сахарного песка, размешать эту смесь и поставить на огонь, варить на слабом огне примерно 8 минут, настаивать, пока не остынет, процедить через несколько слоев марли; принимать это средство по полстакана 3 раза в день.

Плоды фенхеля обыкновенного – 4 части, трава галеги лекарственной – 3 части, трава Melissa лекарственной – 2 части, плоды аниса обыкновенного – 1 часть. Компоненты хорошо истолочь в ступке, смешать, взять чайную ложку этой смеси, залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой до получаса, процедить; пить по стакану теплого настоя 3 раза в день.

Семена пажитника сенного – 3 части, плоды фенхеля обыкновенного – 3 части, плоды аниса обыкновенного – 2 части, плоды укропа пахучего – 2 части. Все компоненты нужно хорошо истолочь в ступке, смешать, взять чайную ложку смеси, залить 200 мл крутого кипятка и настаивать под крышкой примерно полчаса, процедить; пить по стакану теплого настоя 3 раза в день.

Трава душицы обыкновенной – 7 частей, плоды аниса обыкновенного – 1 часть, плоды укропа пахучего – 1 часть, плоды фенхеля обыкновенного – 1 часть. Все составляющие хорошо истолочь в ступке, смешать, затем взять чайную ложку смеси, залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде до получаса, процедить; пить по стакану теплого настоя 3 раза в день.

Настой укропа пахучего: в соотношении 1:20, пить по 0,5 стакана 3–5 раз в день при снижении лактации (образование и выделение молока молочной железы) у кормящих матерей.

Порошок из плодов укропа пахучего (огородного) принимать на кончике ножа с теплой кипяченой водой 2–3 раза в день для улучшения отделения молока у кормящих матерей.

Для увеличения количества молока у кормящих матерей рекомендуется принимать истолченные семена укропа с сахаром по 0,5 чайной ложки каждого 3 раза в день. Строгая дозировка.

Семена укропа огородного – 2 части, семена тмина обыкновенного – 2 части, трава крапивы двудомной – 2 части, трава донника лекарственного – 2 части, плоды аниса обыкновенного – 1 часть. 3 столовые ложки этой сухой, измельченной смеси залить 2-мя л воды, кипятить 1 минуту, затем настаивать час, процедить; пить отвар теплым в течение дня без ограничений.

Глазные болезни

Наш орган зрения – глаз имеет множество заболеваний. Наружная часть глаза – веки доступны непосредственному воздействию всевозможных микроорганизмов и это часто приводит к воспалению края век (блефарит), если воспаляется слизистая оболочка, то возникает конъюнктивит, если воспаляется роговица, то такое заболевание называется кератит. Следует знать, что конъюнктивит, вызываемый бактериями и вирусами, зачастую бывает заразным. Пользоваться нужно индивидуальным полотенцем.

Реже поражаются оболочки глазного яблока: воспаление склеры (склерит), сосудистой оболочки (хориоидит), радужной оболочки и цилиарного тела (иридоциклит), сетчатой

оболочки (ретинит). Возрастные изменения и общие заболевания приводят иногда к помутнению хрусталика – катаракте. Повышенное глазное давление приводит к глаукоме. Часто заболевания глаз возникают на фоне других болезней – центральной и периферической нервной системы, отравлениях, нарушениях обмена веществ, поражениях желез внутренней секреции.

РЕЦЕПТ

Куриная слепота (гемералопия) – расстройство способности видеть при ослабленном (сумеречном, ночном) освещении в результате недостатка в организме витаминов А и В (рибофлавина). Сварить большое количество говяжьей или бараньей печени. Снять кастрюлю со сваренной печенкой с огня, больной должен близко наклониться над кастрюлей. голова больного должна быть закрыта вместе с кастрюлей со всех сторон. Весь пар из кастрюли должен идти в лицо и глаза больного. Иногда достаточно одного прогревания. Кроме того, больной должен есть вареную печенку в течение 2 недель.

При расстройстве зрения рекомендуется употреблять сок моркови.

При понижении остроты зрения рекомендуется съедать натощак по 100–150 г свеклы обыкновенной.

Ягоды тутового дерева (шелковицы) в свежем виде используются в большом количестве как лечебный продукт при почти полной утрате зрения.

Употребление плодов черники обыкновенной способствует усилению остроты зрения. Можно смешать чернику с сахаром, взяв на 100 г ягод 120 г сахарного песка, хранить в стеклянных банках в холодильнике. Принимать по 50 г 2 раза в день для повышения остроты зрения.

Можно для восстановления зрения залить столовую ложку сухих ягод черники с вечера холодной кипяченой водой на 2 см выше уровня ягод, а утром съесть их натощак. Через 30 минут можно завтракать.

30 минут перед сном при воспалительных заболеваниях глаз со слезотечением. Выжатый из свежих листьев и зеленой части стеблей каланхоэ перистого сок применяется наружно при лечении воспалений век и заболеваний глаз.

Если глаза стали выделять много слизи или гноиться, их следует промыть раствором борной кислоты, а на ночь положить на них свежий творог в марле.

При раздражении и при покраснении слизистой оболочки глаз капните 1 каплю касторового масла в каждый глаз. Это уменьшит или снимет раздражение.

Лицо погрузить с открытыми глазами в теплую воду на 15 секунд, затем поднять голову и через 20 секунд вновь погрузить лицо на 15 секунд. Так сделать 4–5 раз при воспалении глаз и век, после чего глаза промыть кипяченой водой комнатной температуры.

Глазная боль проходит, если вдыхать через рот пары разрезанных листьев алоэ и полоскать рот отваром алоэ (1 лист на стакан кипятка, настоять или проварить 5 минут).

Столовую ложку измельченной травы или семян укропа пахучего (огородного) залить 1,5 стаканами кипятка, настоять, процедить. Применяется для примочек при глазных болезнях (воспалении глаз и век).

Столовую ложку цветков календулы лекарственной настаивать в 2 стаканах кипятка 15 минут, процедить. Использовать в виде примочек при конъюнктивитах (воспалении слизистой оболочки век и передней поверхности глазного яблока – до роговицы).

Отвар календулы, приготовленный из 20 г цветков на стакан кипятка, применяется для примочек при конъюнктивите.

Настойка из 1 части соцветий календулы обыкновенной и 3 частей 70 %-го спирта. Чайную ложку растворить в 0,5 стакана теплой кипяченой воды и промывать глаза или использовать как примочки при конъюнктивите, ячменях, воспалении век.

НА ЗАМЕТКУ

При воспалении глаз применяются примочки из отвара цветков малины.

Мед: смешать в пузырьке 1 часть майского меда с 3 частями дистиллированной (аптечной) воды. Закапывать в больной глаз по 2 капли 1–2 раза в день при катаракте (помутнении хрусталика в результате старческого нарушения питания тканей, диабета, повреждения глаза и других причин, резко ухудшающих зрение). Если веки поначалу будут чесаться или покраснеют, не пугайтесь: глаз надо приучить к новому лекарству. Поэтому сделайте перерыв на 1–2 дня, затем продолжайте закапывать приготовленным лекарством. После исчезновения катаракты закапывание можно повторить через год для профилактики.

НА ЗАМЕТКУ

Попробуйте смотреть на горящую свечу до появления слез – ваше зрение значительно улучшится!

Примочки из медового раствора употребляют при воспалениях глаз и свежей катаракте (1 чайная ложка меда на 1 стакан воды, кипятить 5 минут).

Разведенный теплой кипяченой водой мед (1:2) используется в качестве примочек при конъюнктивитах, кератитах (воспалении роговой оболочки глаз), язвах роговицы.

Лук и мед: 3 столовые ложки мелко измельченного репчатого лука облить 50 мл теплой кипяченой воды, в полученной смеси растворить чайную ложку пчелиного меда, дать настояться 30 минут, процедить. Использовать как глазные капли при конъюнктивите.

Репчатый лук отварить в воде, процедить, добавить в отвар небольшое количество меда или борной кислоты. Полученным отваром промыть глаза 4–5 раз в день при покраснении глаз от ветра.

Хорошим средством для предотвращения развития бельма на глазу является смесь сока репчатого лука с пчелиным медом. Смазывать веки.

Свежеприготовленный сок репчатого лука профильтровать через полотно и смешать с равным количеством теплой кипяченой воды. Смесью закапывать глаза при облучении глаз солнцем, электросваркой и т. п.

В каждый глаз закапывать по 1–2 капли смеси, закрыть глаза и полежать в затененном помещении 20 минут.

От воспаления глаз, покраснения их в результате индивидуальной непереносимости косметики и аллергии поможет цельное молоко, жир которого обладает противовоспалительным свойством. Ватные тампоны смочите в молоке и приложите к закрытым глазам. Подержите 5 минут и промойте глаза холодной кипяченой водой.

При многих глазных болезнях и даже трудно излечимых народная медицина рекомендует закапывать глаза теплым парным молоком и смазывать их. Эффект достигается при длительном лечении.

Настой чая с вином: крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая с добавлением небольшого количества виноградного сухого вина (1 чайная ложка на 1 стакан воды) – хорошее средство для промывания глаз при воспалительных процессах век, засорениях слизистой оболочки, а также при конъюнктивите.

Хорошо помогает от ячменя свежая заварка зеленого чая (1 чайная ложка на 1 стакан кипятка). горячий (как можно терпеть) заваркой смочить стерильную ватку и приложить ее к ячменю. Выдавливать ячмень нельзя – сразу распухнет весь глаз.

Настой очанки: примочки из настоя травы очанки прямостоячей (глазная трава) применяются при образовании на глазу бельма, воспалении глаз и век. 40 г травы залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение 1 часа, профильтровать. Настоем в теплом виде можно также

промывать больные глаза.

К воспаленным глазам можно прикладывать на 10 минут испытые пакетики чая черного или зеленого. Можно промывать глаза настоем шалфея.

Народное средство от бельма. В свежем, только что испеченном ржаном хлебе вырезать сверху отверстие по диаметру стакана. Поставить стакан дном кверху в отверстие; прижать очень плотно. На стакане внутри образуются капли, которые закапывают в больной глаз ежедневно до исчезновения бельма.

2–3 капли йодинола вводить в конъюнктивальную полость 4 раза в день в течение 3-х дней.

Глаукома

Глаукома – это заболевание глаз, признаками которого является постоянное или периодическое повышение внутриглазного давления и атрофия зрительного нерва с изменением поля зрения. Больной предъявляет жалобы на ощущение тяжести в глазах, затуманивание зрения, появление радужных кругов при взгляде на яркий свет. Кроме того, больного беспокоят частые головные боли. Острый приступ болезни сопровождается болью в глазных яблоках, иногда тошнотой и рвотой.

Глаукома может начаться и внезапно с резко выраженного, острого приступа. Появляется сильная боль в глазу и в соответствующей половине головы. Глаз краснеет, веки отекают, понижается зрение. Иногда ухудшается и общее состояние, появляются тошнота, рвота.

Лечение, начатое в раннем периоде развития, дает наилучшие результаты. Оно включает разнообразные методы воздействия как на больной глаз, так и на организм. Тщательно обследовав больного, составляют индивидуальный план его лечения. При необходимости обследование проводят в стационаре. Успех лечения во многом зависит от правильного режима. Ночной сон должен длиться 7–8 часов. Перед сном по возможности не принимают пищу, хорошо проветривают комнату, гуляют на свежем воздухе. Спать надо на высоких подушках, т. к. низкое положение головы способствует застою крови и жидкости в глазу и повышению внутриглазного давления; по этой же причине утром не следует долго лежать в постели. Лицам умственного труда рекомендуется в течение дня выполнять различную работу, связанную с умеренной физической нагрузкой, полезно совершать неустойчивые прогулки на свежем воздухе. Больным желательно исключить сильные наклоны туловища, головы, напряжение, связанное, например, с мытьем и натиранием полов, прополкой грядок, стиркой белья, рубкой дров, игрой на духовых инструментах, подъемом тяжестей и др.

Надо помнить, что прилив крови к голове способствует подъему внутриглазного давления. По этой же причине при глаукоме недопустим перегрев головы. Не рекомендуется мыться в жаркой бане, находиться у горячей плиты, ходить в солнечные дни с непокрытой головой, принимать солнечные ванны. Читать, писать, рисовать, шить надо при хорошем освещении, чтобы не переутомить глаза. Внутриглазное давление может повыситься от пребывания в темноте. Поэтому больным не следует носить темные очки, долго находиться в темном помещении, во время сна закрывать шторами окна. Включив телевизор, следует оставить в комнате умеренное освещение. Полезно носить светло-зеленые очки. Желательно избегать сильных волнений и переживаний. В создании для больного спокойной, благоприятной обстановки должны помочь его родные, все окружающие.

При глаукоме нельзя принимать препараты атропина, т. к. они могут вызвать подъем внутриглазного давления и даже острый приступ глаукомы. Поэтому при обращении к врачам других специальностей надо обязательно сообщать о своей болезни.

Существенное значение при глаукоме имеет правильное питание. Принимать пищу надо не реже 4–5 раз в день в одни и те же часы. Ужин – не позднее чем за два часа до сна. Из рациона исключают копчености, соленья, острые приправы. Пищу лучше готовить на

растительном масле, мясо и рыбу употреблять в вареном виде. Полезны молочные продукты, овощи, фрукты и ягоды.

Во время приступа делать легкий массаж глазных яблок – в течение 2–3 минут сделать до 30 массажных движений (надавливаний) подушечками указательных пальцев.

Поставить горчичники или банки на шею (на воротниковую зону).

Изредка (2 раза в неделю) ставить горчичники на переносицу и виски. При гайморите это делать нельзя.

Поставить горчичники на лучезапястные и коленные суставы; или сделать горчичные обертывания на эти места – на четверть часа.

Ставить пиявки на заушные или височные области.

К подошвам приложить теплую грелку или сделать теплые ножные ванны (до 25 минут).

Несколько раз в день (перед едой) выпивать по стакану томатного сока с добавлением меда.

Принимать настой травы горицвета весеннего; приготовление настоя: одну столовую ложку сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать до получаса, процедить; пить по одной столовой ложке два – три раза в день.

Принимать водочную настойку ряски маленькой: столовую ложку свежей ряски хорошенько промыть в проточной воде, по возможности мельче порезать ножом и залить стаканом водки, настаивать при периодическом встряхивании не менее трех суток, процедить; пить по 15–20 капель (на воде) 3 раза в день.

Пить отвар травы пустырника сибирского: столовую ложку сухой травы залить стаканом воды и варить при слабом кипении 10–12 минут, остудить, процедить; выпить отвар за несколько приемов в течение дня.

Принимать настой листьев лагохилуса опьяняющего: столовую ложку сухого сырья нужно залить 100 мл кипятка и нагревать на кипящей водяной бане примерно 15 минут, дать остыть, процедить: пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Если обнаруживается помутнение роговицы глаза, принимать в качестве витаминного средства сок звездчатки средней по 1 чайной ложке с таким же количеством меда 3 раза в день. Несколько раз в день промывайте глаза свежееотжатым соком звездчатки средней.

В качестве местного средства для лечения глаукомы используют компресс на глаза из смеси трав: 100 г сухой крапивы, пол чайной ложки лепестков ландыша и 1 чайная ложка сухих измельченных листьев золотого уса. Заливают 3-мя столовыми ложками воды и настаивают в течение 8 часов в темном месте. Полученную смесь прикладывают к глазам 1 раз в день на 5–7 минут.

Чтобы приготовить настой золотого уса, используемый для лечения глаукомы, лист величиной 20 см нарезают, заливают 1 л кипятка и, укутав, настаивают 24 часа. Настой хранят при комнатной температуре в темном месте. Пьют по 1 столовой ложке 4 раза в день за 30–40 минут до еды в течение 21 дня. Затем делают перерыв на месяц и повторяют лечение. Также при глаукоме закапывают в глаза свежий сок золотого уса: по 2 капли 1 раз в день в течение 10 дней. Затем делают перерыв на 21 день. В это время можно принимать настой каллизии по вышеописанной схеме. По прошествии указанного времени лечение возобновляют, закапывая в глаза по 1 капле сока в течение 10 дней.

Все растение ряска маленькая, применяется в виде пилюль, приготовленных с медом. Разовая доза 1–2 грамма 3 раза в день.

При глаукоме принимать мумие по 0,2 г 3 раза в день 15 дней. Один курс лечения содержит 3 сеанса. Перерыв между сеансами 5–10 дней. Мумие желателно перед приемом растворить в жидкости (чай, молоко, сок).

Глистные инвазии

Глистные заболевания широко распространены на земном шаре и поражают как

человека, так и животных и растения. В основе этих заболеваний лежит паразитирование в организме глистов (гельминтов). Существует прямая связь с образом жизни человека, его бытовой культурой. Часто причиной глистных заболеваний являются немытые руки, грязные овощи и фрукты, непроваренная пища, насекомые.

Наиболее часто у человека встречаются следующие глисты.

Острицы. Они паразитируют в конечном отделе тонкого кишечника и в слепой кишке, чаще всего у детей. Когда самки острицы выползают в прямую кишку и наружу, это вызывает зуд у заднего прохода. На влажной поверхности тела яйца остриц вызревают до заразной стадии. Человек заражается ими от собак и кошек, от сырой пищи, а дети заносят их себе в рот зараженными при почесывании руками.

Аскариды. Круглые глисты, паразитирующие во взрослой стадии в тонких кишках, живут там около года и являются причиной многих опасных для человека осложнений. Среди них – аскаридозная непроходимость кишечника, характерными особенностями которой являются выделение аскарид с рвотными массами и пальпация подвижной «опухоли» – клубка гельминтов. Это и аскаридозный аппендицит, перфоративный перитонит, аскаридоз печени с развитием желтухи, гнойного ангиохолита, абсцесса печени. Следует назвать аскаридоз поджелудочной железы с симптомами острого панкреатита, а также попадание аскарид в дыхательные пути с последующим развитием асфиксии.

Ленточные глисты. Признаки этого опасного заболевания таковы: бледная кожа, синяки под глазами, усталый взгляд, иногда легкий кашель, белый язык, нерегулярный стул, подчас невероятно сильный и постоянный аппетит, головокружения, обильное слюноотделение, кислая отрыжка, икота, головная боль, боли в животе. Среди ленточных глистов основными являются вооруженный цепень (свиной солитер), невооруженный цепень (бычий солитер), широкий лентец – чаще всего промежуточный хозяин у него щука, затем окунь и налим.

Эти три вида глистов не могут развиваться в одном организме, им требуется промежуточный организм. Вот почему так опасно есть недоваренную, плохо прожаренную пищу. С полусырым мясом человек может прихватить именно солитера.

К ленточным относится еще *собачий глист*, обитающий главным образом в кишках собак, реже кошек, от которых он попадает к человеку. Поэтому опасна привычка у взрослых и детей целовать своих любимцев в морду, позволять им есть из своей тарелки. Эти глисты вызывают высокую температуру, ноющие боли в области печени и селезенки. Увы, чтобы удалить целую колонию этих глистов, иногда приходится идти на операцию. Помните об этом, любители домашних животных!

Лечение должно осуществляться под наблюдением врача в стационарных условиях, с применением специальных препаратов, а также хирургическим путем.

Лямблиоз – еще одно заболевание, вызванное паразитами. Нарушается функция кишечника. У больного отсутствует аппетит, ощущается дискомфорт в животе, тошнота, бывает рвота. Стул становится водянистым.

Народная медицина предлагает свои методы борьбы с паразитами.

Цветки ромашки аптечной, цветки пижмы, трава полыни горькой – по 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, отстоять, процедить. Пить 3 дня подряд утром и вечером по стакану настоя при аскаридозе. Для более эффективного лечения против глистов можно делать клизмы.

Свежеприготовленный сок чеснока гонит глисты. Пить по 10–15 капель с теплым кипяченым молоком 2–3 раза в день натощак.

Принимать свежий сок хрена по столовой ложке утром и вечером. Принимать до полного излечения.

ВНИМАНИЕ!

Зараженный человек сам разносит это заболевание, рассеивая вокруг яйца и членики

солитера, поэтому очень важно выявлять и лечить каждого заболевшего!!!

При лечении аскаридоза семена сливы назначают внутрь в разовой дозе 5—20 г.

Показания: ленточные глисты, острицы, солитер, карликовый цепень, бычий цепень, свиной цепень, лентец. При всех заболеваниях полезны препараты из семян тыквы. Семена тыквы применяют в обычных дозах после назначения малых доз (2,5–3 г) экстракта мужского папоротника, при этом эффективность папоротника возрастает.

Подготовка больного: Первый день подготовки к лечению. Пищу принимают в протертом и жидком виде – супы, жидкие каши, овощные пюре, рубленое мясо, кисели, протокваша, белый черствый хлеб. Вечером накануне лечения – легкий ужин и на ночь прием слабительной соли – 25–30 г взрослым, детям – в зависимости от возраста. Второй день: утром ставят очистительную клизму и натощак в течение 30–40 минут принимают в указанных выше дозах препарат. Спустя 2 часа после приема препарата дают солевое слабительное в дозе 40–50 г (для взрослого). Спустя 1–2 часа после приема слабительного разрешается прием пищи. Паразиты могут выделяться в последующие 1–2 дня после лечения. В эти дни рекомендуется ставить очистительную клизму. Лечение по указанному методу проводят при инвазиях цепнями – бычьим, свиным, лентецами. В случае отхода паразита без головки лечение продолжают (повторяют) после того, как появятся в кале яйца или личинки паразита. При цепне карликовом лечение семенами тыквы повторяют каждые 10–12 дней, всего 3–5 раз.

Порошок тыквы обыкновенной. Его готовят из высушенных, очищенных обезжиренных измельченных семян тыквы. Доза для взрослых 60–80 г, для детей 30–40 г. Принимают в течение 15–20 минут. Назначают солевое слабительное через 2 часа после последнего приема порции порошка. Курс лечения можно повторить несколько раз с перерывами в 2–3 дня. (Подготовка к лечению – см. выше).

Отвар из тыквенных семян обыкновенный. Сухие неочищенные семена в количестве 250 г измельчают до частиц величиной не более 0,5 мм, добавляют 500 мл воды и выдерживают в течение двух часов на легком поддерживающем огне в водяной бане, не доводя до кипения. По истечении 2 часов снимают, отжимают остаток и охлаждают в течение 10 минут, затем фильтруют, снимают образовавшуюся масляную пленку. Принимают по 1 столовой ложке в течение часа. (Подготовка к лечению – см. выше).

Через 2 часа после приема отвара назначают солевое слабительное (касторовое масло не рекомендуется). Дозы отвара взрослым – 500 г семян тыквы, детям 10 лет – 300 г, 5–7 лет – 200 г, до 5 лет – 100–150 г.

НА ЗАМЕТКУ

Препараты семян тыквы предпочтительнее других лекарств, в случаях лечения детей до 2–3 лет, беременных женщин, кормящих матерей, лиц старше 60 лет.

Кашка из семян тыквы – высушенные, освобожденные от твердой кожуры семена (обязательно с сохраненной зеленой оболочкой семени) растирают пестиком в ступке, прибавляя семя для растирания небольшими порциями, затем медленно добавляют к растертым семенам воду (по 10–15 капель), продолжая энергично растирать и перемешивать семена с водой. Количество воды допускается до 50–60 мл. Для придания вкуса добавляют приправу: 10–15 г меда или варенья.

Кашку больному дают натощак, по чайной ложке в течение часа. Через 3 часа дают сульфат магния в количестве 15–30 г, а затем через полчаса ставят клизму. (Подготовка к лечению – см. выше). Дозы семян для взрослых – 300 г, для детей 10–12 лет – 150 г, для детей 5–7 лет – 100 г, 3–4 лет – 75 г, 2–3 года – 30–50 г.

25 г кашицы чеснока, 25 г кашицы хрена и 0,5 л водки настоять в темном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при

лямблиозе печени по столовой ложке, запивая глотком воды, 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать в равных частях по весу сок свеклы красной, моркови, меда, коньяка. Хранить в темном прохладном месте, перед употреблением встряхивая содержимое. Принимать при лямблиозном холецистите по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

При плоских и длинных глистах нужно есть в большом количестве измельченные грецкие орехи с медом.

4 столовые ложки измельченных незрелых плодов грецкого ореха залить 1 стаканом чуть подсоленного кипятка, настаивать 30 минут, процедить. Настой выпить в течение дня, принимая солевое слабительное для изгнания круглых глистов и солитера.

При глистной инвазии принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30–40 минут до еды масло грецкого ореха.

Растолочь в порошок зерна лимона и принимать по 2–3 г порошка, запивая их теплой водой, 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

30 г порошка коры корня кислого фаната, если их запивать горячей водой, позволят быстро вывести глисты.

Можно при лечении солитера есть селедку с луком.

Растиранные в теплой кипяченой воде семена арбуза (1:10) принимают по 1/3 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при гельминтозах (аскаридоз и энтеробиоз).

При аскаридозе внутрь применяют корень и семена софоры желтоватой, в виде отвара. Разовая доза 5 г на стакан воды, варить 10 минут. Выпить.

Омела паразитирует на тополях, иве, дубе, березе, липе, вязе, груше, яблоне и даже сосне. Собирают листья и концы веток не толще карандаша обычно после цветения – в мае. Для удаления круглых глистов принимают смесь порошка листьев омелы – 0,5 г и измельченный в порошок корень валерианы

1 г. Смесь принимают ежедневно в течение 3 дней. Рекомендуют при этом есть свежую тертую морковь.

Кишечные паразиты (гельминтозы) лечатся сбором: цветки пижмы – 20 г, кора крушины – 20 г. 2 кофейные ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по стакану отвара утром и вечером в течение 3–5 дней против цепня.

Цветки ромашки аптечной – 30 г, трава полыни горькой – 30 г, цветки пижмы – 30 г.

2 кофейные ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить по стакану отвара утром и вечером в течение 3–5 дней против цепня, аскарид.

Древесную кору, кору корней и кожуру плодов применяют в виде отваров. В качестве глистогонного применяют 20–60 г коры, которую предварительно размачивают в течение 6 часов в 400 мл воды, затем этот настой кипятят и выпаривают до 200 мл. Применяют утром натощак (в течение часа). Через 3 часа назначают сильное слабительное. Дозу меняют в зависимости от состояния здоровья больного и его возраста.

Показания: круглые глисты, острицы, власоглавы, солитер. При всех перечисленных заболеваниях употребляют ягоды земляники лесной, до 3 кг в день.

ВНИМАНИЕ!

После приема земляники у некоторых людей может наблюдаться непереносимость к ней (идиосинкразия), в таких случаях немедленно прекращают ее прием.

Семя тыквы – 20 г, цветки пижмы – 20 г, кора крушины – 20 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка. 3 дня подряд утром и вечером по стакану отвара против остриц, аскарид.

Цветки ромашки аптечной – 25 г, корень горечавки желтой – 25 г, цветки пижмы – 25 г, трава полыни горькой – 25 г, кора крушины – 25 г. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, отстоять 30 минут, процедить. Пить 3 дня утром и вечером по стакану отвара против остриц, аскарид.

Столовую ложку цветов пижмы на 0,5 л воды, сварить, процедить. Для клизм при острицах (1 раз в день). (Детям не применять!!!)

При ленточных глистах применяется тимол внутрь в больших дозах 1–4 г. При власоглаве применяют 1–4 г утром натощак в три приема с промежутками через час. Подготовку больных делают так же, как при применении других противоглистных средств (см. выше). Курс лечения 7 дней, затем делают перерыв 5–7 дней и курс повторяют.

ВНИМАНИЕ!

Тимол противопоказан при декомпенсации сердца, болезни печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при беременности.

Для удаления глистов (аскарид и остриц) употребляют семена и цветы пижмы: в двух стаканах молока отварить нарезанные 2 средние дольки чеснока, смешанных с порошком из 1 столовой ложки пижмы. Варить в закрытом сосуде на легком огне 10 минут, считая от момента кипения. Процедить, отжать. Теплым отваром ставят клизму, стараясь задержать. Делать до полного удаления остриц, прекращения зуда.

При глистах, особенно мелких власоглавах, гнездящихся в области слепой кишки, приготавливают густой напар. Смесь в равных частях с золототысячником, цветами цмина (безсмртника) и пижмы. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

Лямблии, поражающие печень и желчный пузырь, исчезают, если регулярно пить по полстакана рассола квашеной капусты 3 раза в день за 30 минут до еды.

1 кг шавеля огородного или дикого заварить 1 л кипятка, варить на кипящей водяной бане в течение 2 часов, процедить, добавить 50 г сахара и варить до объема 1 стакана. Выпить по 1–2 глотка в течение дня.

При глистах измельчить головку лука репчатого или чеснока, настоять ночь в стакане холодной воды, плотно закрыв его, процедить. Утром выпивать этот настой мелкими глотками натощак.

Семена груши полезны как активные глистогонные средства для укрепления желудка.

Принимать по 0,2–0,5 г порошка корня копытеня европейского 3 раза в день до еды.

2 столовые ложки сухой измельченной травы зверобоя продырявленного залить 0,5 литра кипятка, настаивать 30–40 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды против круглых глистов.

Очищенная луковица чеснока – 10 г. Размешать с 1/4 л воды. Для клизм при острицах и аскаридах.

Чайную ложку измельченной травы полыни горькой заварить в 2 стаканах кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды.

ВНИМАНИЕ!

Полынь горькая имеет противопоказания, к которым относятся: органические поражения сердца, печени, почек, сахарный диабет, тиреотоксикоз, обострение язвенной болезни и другие. Не разрешено применять беременным.

Применяется сок редьки с медом или сахаром, разбавленный «серебряной» водой (противопоказан при болезнях сердца и печени) от глистов.

Свежие семена тыквы. На 1 прием: очистить от кожуры два стакана семян, принять их вместе с двумя стаканами «серебряной» воды, а через 2 часа нужно принять любое слабительное средство, уничтожает глисты.

Одну столовую ложку цветочных корзинок пижмы обыкновенной настаивать 4 часа в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по полстакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды. От глистов.

Грибковые заболевания кожи

Вызываются они растительными микроорганизмами – грибами. Вообще-то грибы широко распространены в природе, но патогенны (то есть способны вызывать заболевание) для человека и животных только небольшая их часть. Заражение грибами происходит либо от больного человека или животного, либо через различные предметы, бывшие в употреблении у больных, предметы ухода за животными. Кроме попадания патогенных грибов на кожу нужны еще благоприятные факторы, такие, как повышенная потливость, химизм пота, возраст человека, состояние желез внутренней секреции и др. Инфекционные и хронические заболевания, снижая реактивность организма, изменяя химизм пота, состояние кожи, волос, также влияют на возникновение заболевания.

Клинические проявления грибкового поражения кожи весьма разнообразны. Наиболее часто они имеют вид округлых воспаленных пятен, поверхность которых покрыта серовато-белыми чешуйками. Иногда по краю очага виден слегка возвышающийся валик, тоже с чешуйками, корочками. Очаги могут сливаться между собой, образуя обширную зону полициклических очертаний. Больных беспокоит зуд, который то усиливается, то уменьшается. Обычно заболевание начинается остро, но затем принимает хроническое течение и может длиться годами. При поражении кожи волосистой части головы к описанной картине добавляется поражение волос (чаще всего они как бы самопроизвольно обламываются у корня). Иногда заболевание протекает с выраженными воспалительными явлениями

При поражении грибами кожи стоп довольно часто заболевание начинается с появления там группы пузырьков величиной от булавочной головки до небольшой горошины. Они захватывают боковые и подошвенную поверхность стоп, межпальцевые складки и затем вскрываются, оставляя обширные болезненные эрозии. У большинства больных отмечается ярко выраженный зуд.

К самым распространенным грибковым заболеваниям кожи относятся эпидермофития и дерматомикоз.

При эпидермофитии стоп, прежде чем лечь спать, опускают ступни на 10 минут в тазик с теплой водой, в которую добавлено по 2 капли масел календулы и золотого уса.

Можно приложить к ступням на 7 минут марлю, смоченную в отваре золотого уса.

Спиртовая настойка каллизии, которую разбавляют водой (1:3), и 2 раза в день наносят на пораженные участки кожи.

Смесь настоек календулы, душицы и золотого уса. Для ее приготовления 2 капли календулы, 2 капли душицы и 3 капли золотого уса разводят 3–4 столовыми ложками воды и смазывают полученной смесью пораженные участки кожи 2 раза в день.

Чтобы снять зуд, зачастую возникающий почти при всех грибковых заболеваниях, используют смесь из 100 г меда и 1 столовой ложки настоя золотого уса. Смесь наносят на марлю и прикладывают к зудящему месту.

Деготь березовый применяют в виде 10–30 %-х мазей, линиментов для лечения паразитарных и грибковых заболеваний кожи, экземы, чешуйчатого лишая.

Мазь Вишневского. Состав: дегтя 3 части, ксероформа 3 части, масла касторового 100 частей. Применяют при лечении ран, длительно незаживающих язвах различной этиологии, пролежнях, грибковых заболеваниях кожи.

Мазь Вилькинсона. Состав: карбоната кальция 10 частей, серы очищенной 15 частей, дегтя жидкого 15 частей, мази нафталанной 30 частей, мыла зеленого 30 частей, воды 4 части. Назначают для лечения чесотки, грибковых заболеваний кожи.

Хна в виде порошка, 10 %-ой мази и пасты. Порошок хны заливают кипящей водой, получают кашицу, смешивают с квасцами или желчью. Хну смешивают с ртутью и маслом.

Мякоть плодов тыквы перетереть через сито, смешать с порошковым золотом (на кончике ножа) и прикладывать к больным местам.

На дно эмалированной посуды положить небольшой кусочек золотой фольги, сверху насыпать 2 столовые ложки травы багульника, залить 5 столовыми ложками подсолнечного масла, плотно закрыть крышкой и настаивать 12 часов на горячей плите, процедить. Смазывать больные места охлажденной кашицей.

Целебные «золотые» ванны: В небольшую емкость положить 100 г сухой или 600 г свежей (любой) травы, залить 2 литрами «золотого» кипятка. Смесь потомить на медленном огне в течение 15 минут. Настаивать 45 минут, процедить и вылить в ванну. Температура воды должна быть 36–38 °С. Продолжительность приема 20 минут. После принятия ванны нужно сделать «золотое» обтирание, которое следует приготовить заранее: в 1 литре «золотой» воды растворить 1 столовую ложку поваренной соли и 1 столовую ложку уксуса. Жесткую губку обмакнуть в раствор и, начиная с кончиков пальцев ног, легкими массажными движениями протирать тело. По окончании процедуры хорошенько разотритесь жестким махровым полотенцем.

При актиномикозе кожи применяют 10 %-й масляный раствор тимьяна, которым заполняют широко вскрытые полости абсцессов. Одновременно с этим тимол применяют внутрь по 0,5 г 3 раза в день в течение 2 дней, затем делают перерыв на один день и снова проводят лечение.

ВНИМАНИЕ!

Тимол противопоказан при декомпенсации сердца, болезни печени и почек, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при беременности.

При пористой коже с черными точками и склонностью к появлению воспаленных прыщей очень полезны ванны из настоя следующей смеси трав: 50 г липового цвета, 50 г травы душицы, 25 г цветков ромашки, 10 г хвои и 10 г молодых побегов можжевельника. Смесь залить 2 литрами «золотой» воды, процедить и вылить в ванну. Температура воды должна быть 36–37 °С. Время приема процедуры 15–20 минут.

Для снятия напряжения перед сном готовят такую ванну: полбрикета экстракта хвои растворить в 1 л холодной «золотой» воды, вылить в ванну и принимать ее 10 минут. Температура воды 34–35 °С. Эту процедуру нужно делать непосредственно перед сном. «Золотое» обтирание лучше не делать, а оставить его для утреннего душа.

Для снятия напряжения перед сном подержите ноги в теплом растворе: 1 столовая ложка поваренной соли на 2 л «золотой» воды. Кстати, эта жидкость является великолепным профилактическим средством от грибковых заболеваний.

Один стакан тертой мякоти плодов тыквы, смешанной с порошковым серебром (5 г), прикладывать к больным местам 5–6 раз в день.

При фурункулезе и грибковых поражениях кожи. Концентрация серебра 30–35 мг/л, раствор подогретый. Промывать пораженные участки тела. Раствор данной концентрации также хорошо помогает при лечении разнообразных повреждений кожных покровов – порезах, ссадинах, ожогах. В этих случаях он используется для примочек, компрессов и протираний.

Грипп

Причина этого заболевания – вирус. Болезнь склонна к широкому распространению и протекает с явлениями общей интоксикации – повышается температура тела, возникает слабость, головная боль, тошнота, иногда рвота. Кроме головных и мышечных болей появляются боли в горле, начинается сухой кашель.

Возбудители гриппа – вирусы типов А и В, которые хорошо сохраняются на холоде, быстро гибнут при нагревании, воздействии прямых солнечных лучей, дезинфицирующих средств. Болезнь распространяется воздушно-капельным путем – при дыхании, разговоре,

кашле, чихании. Слущенные клетки, содержащие вирус, отторгаются при этом, попадают в воздух, заражая окружающих. Заражение может произойти также через предметы обихода (игрушки, полотенца, посуда). Особую опасность как источники возбудителей представляют больные легкими и стертыми формами болезни, они часто не обращаются к врачу, не соблюдают постельный режим и, общаясь с окружающими, распространяют болезнь. Восприимчивость к вирусу очень высока, болеют люди всех возрастов и в любое время года, но чаще осенью и зимой. Приобретенный после заболевания иммунитет часто утрачивается, поскольку вирусы гриппа периодически приобретают новые свойства.

Облегчить течение гриппа помогают отвар и настой золотого уса, используемые как жаропонижающее и болеутоляющее средства. При первых признаках гриппа полезно полоскать горло смесью из 1/2 стакана теплой воды и 3 капель масла золотого уса. Масло этого растения помогает снизить высокую температуру и облегчить мышечные боли.

2 капли масла золотого уса разводят в 1 столовой ложке масла жожоба и смазывают область за ушами, лоб, крылья носа и грудь 3–4 раза в день.

Для лечения гриппа используют и смесь настоев эхинацеи и золотого уса (2:1), которую принимают 3 раза в день по 1 столовой ложке за 40 минут до еды.

НА ЗАМЕТКУ

После закапывания в нос разных средств (сок алоэ, масло облепихи, масло шиповника) крылья носа смазывают маслом золотого уса и массируют в течение 3–5 минут.

Во время гриппа с температурой в течение дня выпить 3 стакана напара из центаврии, ромашки и листьев барвинка взятых в равных частях по объему. Примерно 4 столовых ложки смеси на 3 стакана кипятка.

Народная медицина рекомендует человеку, болеющему гриппом есть свежие плоды шиповника коричневого и боярышника кроваво-красного. Витамин С, содержащийся в них, эффективно уничтожает вирусы.

Несколько раз в день вдыхать пары (не только носом, но и ртом) лука репчатого. Луковицу нужно разрезать, склониться над ней и накрыться полотенцем.

Смочив две небольшие ватки свежим чесночным соком, закладывать эти ватки в обе ноздри.

Зубок чеснока в течение продолжительного времени держать во рту.

Съедать каждый день небольшой кусочек живицы (свежей смолы) хвойных пород деревьев.

Принимать настой цветков бузины черной. 2 чайные ложки сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде, укутав полотенцем, не менее 40 минут, процедить. Пить по полстакана 2–3 раза в день.

Принимать настой надземной части паслена сладко-горького. 1 чайную ложку сухого сырья залить 2 стаканами кипятка и настаивать под крышкой несколько часов, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Принимать водочную настойку травы полыни горькой. 3–4 столовые ложки сухого сырья залить стаканом водки и настаивать не менее суток, процедить. Пить настойку по 30–40 мл 2–3 раза в день перед едой.

Принимать настой корней сабельника болотного. 1 столовую ложку сухого, хорошо измельченного сырья поместить в предварительно прогретый термос и залить стаканом кипятка, настаивать примерно час, остудить, процедить. Пить настой по четверти стакана 3–4 раза в день.

При заболевании горла сок каланхоэ смешивают с теплой водой и используют для полоскания.

Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: звербой, (трава), аир болотный (корень), девясил высокий (корень), ива белая (кора

молодых веток, собранная ранней весной до появления листвы), спорыш (трава), шалфей (трава), гледичия трехколючковая (листья и плоды), чистотел (трава), пастушья сумка (трава), пижма (трава с соцветиями), подорожник большой (листья), орех грецкий (листья), цикорий дикий (корень и трава), дрок красильный (верхушки побегов с листьями и цветами). Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 литром воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20–30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На литр такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки (на нашатырном спирте). Можно и без нее. Применяют в виде капель внутрь и наружно. Обычные дозы: взрослым – 10–15 капель с водой, 3 раза в день до или после еды. При приступах удушья, можно принимать 30–40 капель, 4–6 раз в день. Водой надо разбавлять так, чтобы не было ожогов слизистой оболочки горла. Детям дают по 10–15 капель с чаем или кофе. Чистую настойку используют как наружное средство для растираний, согревающие компрессы на ночь. Иногда наружное применение вызывает раздражение, сыпь – это безвредно, через 2–3 дня она исчезает.

НА ЗАМЕТКУ

Разнообразить пищевой рацион другими продуктами, являющимися источниками витамина С (цитрусовые, плоды рябины, брусники, клюквы).

В период распространения вирусов гриппа можно постараться защитить себя от заболевания. Помимо закаливания, богатой витаминами пищи, можно использовать следующий рецепт. Половину лимона с цедрой надо мелко нарезать на блюде (чтобы сохранить сок), туда же добавить истолченный чеснок (7–8 долек средней величины). Все это положить в полулитровую стеклянную банку, залить холодной кипяченой водой и поставить в темное место на 4 дня, а после этого в холодильник (лимон и чеснок из жидкости не вынимать). Это средство принимают регулярно с октября до конца марта по 1 столовой ложке 1 раз в день, утром за 20 минут до еды. Детям, в зависимости от возраста давать десертную ложку. Перерыва в приеме настоя быть не должно.

Некоторые используют при лечении гриппа экстракт из свежесжатого сока листьев аконита (он же голубой лютик), смешанный с каким-нибудь жиром. Втирается в виде припарок из сушеной травы. Внутрь дается в виде порошка из корней или пилуль в дозе от 1 до 3 гранул на прием гриппе.

Собирают молодые листья смородины черной сейчас же после цветения и зрелые ягоды. Делают напар из листьев в виде чая. Сок из свежих ягод с сахарным сиропом при заболевании горла.

Отвары мать-и-мачехи, черной бузины, липы, сухих ягод малины в сочетании с медом (1 столовая ложка меда на 200 мл отвара). Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Еловые почки, собранные в апреле – мае, когда они отросли на 3–4 см, мелко нарезать и кипятить (1 кг почек на 4 л воды) в эмалированной посуде 10–15 мин., затем процедить через сито, дать отстояться и вновь процедить через марлю. 1 кг полученного отвара смешать с 1 кг липового или разнотравного меда и добавить 10 г 30 %-го прополиса. Эту смесь хорошо перемешать и нагреть до 40–45 °С. Полученный сироп принимать по 1 чайной ложке до еды.

Медово-чесночная кашка в соотношении 1:1 перед сном. Чайную ложку истолченного чеснока смешать с чайной ложкой меда. Выпить, запивая теплым чаем.

Аэрозоль меда. Положить две чайные ложки меда в чайник с горячей водой. Затем, надев на носик чайника резиновую трубку с воронкой, 15–20 минут вдыхать аэрозоль меда. В нос закапывают мед с анестезином.

Заварить 1 чайную ложку корня девясила, 1 чайную ложку листьев мать-и-мачехи в 1 стакане «серебряной» воды. Принимать внутрь три раза в день при кашле.

При гриппе: пластины из серебра накладываются на глаза симметрично.

Продолжительность процедуры – 1 час в сутки.

При вирусных заболеваниях очень эффективны серебряные обертывания стоп. Для этого нужно тонкие (2 мм) пластинки нагреть до температуры 70–80 °С, обернуть шерстяной тканью, приложить к стопам и сверху надеть шерстяной носок. Держать пока не почувствуется жжение. Процедуру повторять 3–4 раза в день. При выходе на улицу, стопы нужно натереть бальзамом «Звездочка» или другой разогревающей мазью.

Грыжа

Болезнь, при которой происходит выхождение (выпячивание) внутренних органов из полости, где они расположены, через дефекты в стенке этой полости. При этом выхождение внутренних органов происходит без нарушения целостности выстилающей стенки полости оболочки (брюшины, плевры и т. п.). грыжи бывают врожденными и приобретенными.

Различают грыжи мозговые – выхождение мозга через дефекты черепа; грудные – выхождение органов грудной полости через дефекты грудной стенки; брюшные. Чаще всего встречаются брюшные грыжи.

Причины возникновения грыж условно подразделяют на местные и общие. Местные заключаются в слабости строения тех участков тела, через которые происходит выпячивание грыжевого мешка. К общим относятся тяжелый физический труд, постоянное натуживание при запорах, иногда слабое развитие мышц и т. п. При беременности повышается внутрибрюшное давление, брюшная стенка ослабляется и истончается, что увеличивает возможность возникновения грыжи. Появлению грыжи способствуют травматические повреждения стенки полости, создающие в ней «слабые места» с последующим выпячиванием через них внутренностей.

Частым осложнением грыжи является ее ущемление, изредка – воспаление. В результате воспаления образуются сращения между содержимым грыжевого мешка и его стенками, что приводит к так называемым невправимым грыжам.

Самое сложное осложнение – ущемление, при котором за счет несоответствия между узкими грыжевыми воротами и органами (чаще кишкой), находящимися в грыжевом мешке, по размеру во много раз превышающими диаметр ущемляющего кольца, прекращается кровообращение в ущемленном органе и нарушается его функция с последующим омертвением. При сдавлении кишки развивается непроходимость кишечника. Если ущемление своевременно не устранено, может развиваться воспаление брюшины – перитонит, который грозит самым серьезным исходом.

Бывают еще грыжи паховые, пупочные.

Если появилась грыжа, рекомендуется носить бандаж.

На место, где образуется грыжа, ставить компрессы с настоем коры дуба обыкновенного; продолжительность процедуры – до получаса.

Место, где образуется грыжа, несколько раз в день омыwać холодной водой с добавлением уксуса.

Испечь репчатый лук, истолочь его в кашицу и делать с этой кашицей (пока она еще теплая) компрессы; поверх компрессов можно класть водяную грелку.

Принимать настой травы нивяника обыкновенного: столовую ложку сухой травы (вместе с цветочными корзинками) залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой 3 часа; процедить; пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой

Принимать настой листьев костяники каменной: столовую ложку сухих листьев залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде в течение нескольких часов, процедить; выпить настой в несколько приемов за день.

Принимать отвар травы лапчатки гусиной: столовую ложку сухого сырья залить стаканом воды, варить при слабом кипении не более 5 минут, после чего в течение 2 часов настаивать, процедить; стакан отвара выпить в несколько приемов в течение дня.

Принимать мацерат травы таволги вязолистной: чайную ложку сухой травы залить

стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 8 часов, процедить; выпить в течение дня в несколько приемов.

Принимать (натошак) по четверти стакана крепкого отвара травы клевера горного 2 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

При ущемлении грыжи пить овощные соки: морковный, свекольный, огуречный, соки шпината, петрушки, сельдерея.

Место, где образовалась грыжа, несколько раз в день смазывать мазью из растертых в порошок желудей и сала ягненка.

На место, где образовалась грыжа, ставить компрессы с настоянными на красном вине листьями, желудями и корой дуба; эффективно использование 25 %-й настойки.

При внезапном ущемлении грыжи (характерны сильная боль в животе, тошнота, рвота) вызвать врача; больного нужно уложить в постель и велеть ему подогнуть ноги; на место грыжи положить холод; при тошноте – проглатывать кусочки льда.

При ущемлении грыжи пить настой грыжной травы: чайную ложку сухого сырья залить стаканом теплой кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 2 часов, процедить; принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

При паховой грыже пить натошак отвар травы толокнянки обыкновенной (медвежьих ушек): столовую ложку сухого сырья залить 200 мл воды и варить при слабом кипении около четверти часа, дать остыть, процедить; пить по полстакана 3 раза в день или по 1 столовой ложке каждый час.

При паховой грыже пить настой травы хвоща полевого; приготовление настоя: 4 чайные ложки травы залить стаканом кипятка, настаивать 2 часа; принимать по 3 столовые ложки 4 раза в день.

При паховой грыже принимать отвар цветков василька синего; приготовление отвара: 3 чайные ложки сухих цветков залить 2-мя стаканами воды и варить на слабом огне 5–7 минут, дать остыть, процедить; пить по 2 чашки такого отвара в день.

Приготовить и использовать следующее средство: свежие листья крапивы двудомной перетереть в кашицеобразную массу, выложить эту массу на слегка размятый лист подорожника и приложить к месту образования грыжи; вместо листа подорожника можно использовать лист лопуха большого или лист капусты белокочанной.

Если у ребенка пупочная грыжа, осторожно вправить ее и наложить сверху липкий пластырь, а поверх пластыря пустить бинт.

При пупочной грыже давать ребенку пить настой травы башмачника красного: чайную ложку сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать не менее получаса, процедить; выпить настой за несколько приемов в течение дня.

Пластины из серебра накладывают на область грыжи и туго прибинтовывают. Держать можно несколько часов.

Д

Депрессия

Под депрессией понимается состояние подавленности, потери интереса к окружающему, бессилия, отсутствия инициативы, преобладания плохого (порой – мрачного) настроения; человек, страдающий от депрессии, жалуется на ухудшение самочувствия, некоторую заторможенность мышления, нарушения сна и аппетита.

Чаще всего депрессия – проявление того или иного нервно-психического заболевания.

Причинами возникновения депрессии могут быть также неприятности на работе, неудовлетворенность работой и личной жизнью, бытовая неустроенность, семейные неурядицы, несчастья, произошедшие с близкими людьми, боязнь тяжелого заболевания и т. д.

Основной момент в борьбе с депрессией – выявление причин, приведших к этому состоянию. Выявив причины и устранив их, можно избавиться от депрессии, даже не прибегая к помощи врача. Важно соблюдать распорядок дня, избегать физических и психических перегрузок, совершать регулярные прогулки на свежем воздухе, больше спать, избавиться от вредных привычек (курение, злоупотребление алкоголем), организовать правильное питание (включать в рацион больше продуктов растительного происхождения, не переедать, принимать пищу в строго определенных часы и т. д.). Однако в любом случае от консультации у специалиста не следует отказываться; профессиональные своевременные советы существенно ускорят процесс выздоровления. Очень важен контакт с врачом для больных с тяжелой депрессией. Больные с депрессивными психозами, с суицидальными наклонностями должны быть в обязательном порядке госпитализированы.

В народе больным нетяжелой формой депрессии помогали по-своему.

Листья ореха грецкого – 1 часть, цветки липы мелколистной – 1 часть, коры крушины ломкой – 1 часть, плоды фенхеля обыкновенного – 1 часть, листья мяты перечной – 7 частей. трава полыни горькой – 1 часть.

2 столовые ложки этого сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане при слабом кипении до 20 минут, остудить, процедить; отвар выпить теплым в 3 приема.

Листья мяты перечной – 1 часть, листья Melissa лекарственной – 7 частей, шишки хмеля обыкновенного – 1 часть, трава донника лекарственного – 1 часть, корень девясила высокого – 1 часть, корень цикория обыкновенного – 1 часть. Столовую ложку этой сухой, хорошо измельченной смеси поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом крутого кипятка и настаивать до получаса, процедить; выпить настой теплым в 3 приема в течение дня.

Настой травы горца птичьего: 2 чайные ложки сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 20 минут, процедить; выпить в 2 приема с интервалом в полчаса.

Отвар травы мяты перечной: чайную ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане при слабом кипении 15 минут, остудить, процедить; выпить в два приема в течение дня.

Настой листьев первоцвета лекарственного: 2 чайные ложки сухого сырья поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить; выпить в 3 приема в течение дня.

Отвар корня цикория обыкновенного: чайную ложку сухого измельченного сырья залить стаканом воды и варить на малом огне 20 минут, остудить, процедить; выпить в три приема в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

При депрессии полезно регулярно принимать контрастный душ. Также спасает ежедневный массаж.

Настой побегов омелы белой: столовую ложку сухого измельченного сырья поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой, хорошо укутав, около получаса, процедить; выпить в 2 приема в течение дня.

Настой корневищ дягиля лекарственного: чайную ложку сухого измельченного сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой до получаса, процедить; выпить в 3 приема в течение дня.

Настой соломы овса посевного: 2 столовые ложки измельченной соломы поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить; выпить в 2 приема.

Настой травы пустырника пятилопастного: чайную ложку сухого измельченного сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 30 минут, процедить; выпить в 3 приема.

Настой соцветий астры звездной: чайную ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать 15 минут, процедить; выпить в 2 приема в течение дня.

Принимать полные ванны с добавлением настоя листьев тополя черного; для приготовления настоя берутся молодые, высушенные листочки (можно также использовать тополевы почки набухшие, но не раскрывшиеся, которые следует собирать ранней весной); 100 г сухого сырья нужно залить 1 л воды и варить на слабом огне около 20 минут, процедить, вылить в воду для ванны: принимать ванну в течение 15 минут. Очень полезна русская баня.

Народный врачеватель Порфирий Иванов рекомендовал при депрессии не менее двух раз в день купаться в холодной воде; принимать холодный душ, холодную ванну, обливаться холодной водой у колодца, однако лучше всего – купаться в естественных водоемах (в море, в озере, в реке); теплые водные процедуры, – к примеру, во время посещения бани – нужно завершать холодными водными процедурами.

В обязательном порядке отказаться от употребления алкогольных напитков (любых) и от курения табака.

Хотя бы один день в неделю голодать и не пить; а лучше не есть и не пить 3 дня в неделю.

Побольше ходить босиком – по земле, по траве, по снегу.

Никогда не думать о болезнях, о смерти, а думать только о хорошем, возвышающем дух.

Диатез

Диатез характеризуется предрасположенностью человека к некоторым заболеваниям. Диатез бывает геморрагический, при котором наблюдается низкая свертываемость крови, и возникают кровотечения. При нарушении обмена веществ в организме образуются в избытке соли мочевой кислоты – это мочекислый диатез. Диатез экссудативный возникает под воздействием в основном пищевых аллергенов (яйца, молоко, апельсины и т. д.) Народная медицина при лечении диатеза дает следующие советы.

Корень солодки – 10 г, корень лопуха – 15 г, корень одуванчика – 15 г, корень мыльнянки – 30 г, корень марены красильной – 30 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка и варить 15 минут. Принимать утром натощак 1–2 стакана отвара при экссудативном диатезе.

Листья крапивы двудомной – 25 г, листья мяты – 25 г, листья шалфея – 25 г, листья березы белой – 25 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, отстоять, Процедить. Пить утром и вечером по стакану настоя.

Кора крушины – 10 г, корень солодки – 10 г, трава фиалки трехцветной – 40 г, листья ореха грецкого – 40 г. Столовую ложку сбора залить 3 стаканами воды и кипятить, Пока не останется 2 стакана (на медленном огне). Это дневная доза при экссудативном диатезе.

В апреле – мае, когда распускаются листья молодой крапивы, необходимо срезать 20 см верхушки растения вместе со стеблем. Крапиву тщательно промыть и мелко порезать. Сложить, не утрамбовывая, в литровую банку и залить холодной кипяченой водой. Настаивать 10 часов. Выпить за 2 дня. Лечение экссудативного диатеза.

Смазывать кожу зверобойным маслом, а пищу готовить на воде, которая сутки настаивалась на яичной скорлупе. Этой же водой можно умывать малыша, а еще лучше купать его в такой воде.

Тщательно промытые с хозяйственным мылом куриные яйца (хорошо, если это будут домашние коричневые яйца) сварить, снять скорлупу, сложить ее в трехлитровую банку (на 3-литровую банку собрать скорлупу с 15–20 яиц), залить кипятком и настаивать сутки. Пить по мере надобности.

ВНИМАНИЕ!

При геморрагических диатезах противопоказана морская капуста.

Очистить крутое куриное яйцо. Освободить скорлупу от пленки, высушить, истолочь в порошок (в ступке или в кофемолке). Полученный порошок точной дозировки не требует. На 0,5 чайной ложки порошка выжимают 3 капли лимонного сока, отчего смесь как бы вскипает. Давать это лекарство следует 1 раз в день в течение месяца, двух или трех в чистом виде или как добавку к пище. Немедленного результата не будет. Но через некоторое время высыпание на коже после вызывающих аллергическую реакцию продуктов будет появляться все реже и совсем исчезнет.

При диатезе у ребенка давать, начиная с одной капли, сок редьки черной. Увеличивать дозу ежедневно на 2 капли и довести ее до столовой ложки. Сок давать 3 раза в день за 20 минут до еды.

Кашицу или свежий сок из листьев моркови использовать в виде компрессов, примочек, обмываний при лечении диатеза.

При мочекишлом диатезе готовят отвар березовых почек: 10 г на 200 мл воды, кипятят 15 минут, снимают и процеживают через марлю, принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Настой листьев березы: 0,5 стакана свежих измельченных листьев до 0,5 см, промывают холодной кипяченой водой, воду сливают, снова заливают 3 стаканами кипяченой воды, температуры 40–50 градусов, настаивают в течение 3,5 часов, сливают, выжимают листья, затем настой ставят отстояться на 6 часов, осадок удаляют. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Лист березы – 1 столовую ложку заварить стаканом кипятка, настаивать полчаса, после охлаждения прибавить щепотку соды для лучшего растворения бетулолоретиновой кислоты, затем снова оставить настаиваться в течение 6 часов. Принимать по столовой ложке 4–5 раз в день.

Дизентерия

Это острое инфекционное заболевание с поражением толстого кишечника (понос) и общей интоксикацией. Возбудителем являются бактерии из семейства кишечных. Они длительное время сохраняются в пищевых продуктах (молоке, масле, сыре, овощах) некоторое время сохраняются в почве, загрязненной испражнениями больных, в выгребных ямах и загрязненных открытых водоемах. Пути передачи возбудителей – бытовой, пищевой и водный. Передается через грязные руки, посуду, дверные ручки, мух и т. д. Употребление загрязненных продуктов, не подвергшихся термической обработке (молока, салатов, винегретов, паштетов, холодцов и т. д.). Амёбная дизентерия (амёбиаз) – хроническое заболевание с геморроидальными или язвенными явлениями. Сопровождается схваткообразными болями, поносом, слизью в стуле и т. п.

Как средство лечения дизентерии в России применяли настой и отвар корня лапчатки:

1 столовую ложку грубо истолченного корня залить стаканом воды и кипятить на слабом огне под крышкой 20 минут, остудить, процедить. Принимать по столовой ложке 3–5 раз в день.

При дизентерии, протекающей в слабой форме, достаточно выпить несколько раз горячего настоя лаврового листа (1 лист на стакан кипятка). В это время кушать только

свежий творог и пить сыворотку.

Народная медицина при дизентерии рекомендует смешать чайную ложку толченого древесного угля или сильно подгоревшей корочки черного хлеба с рюмкой красного вина или спирта и выпить сразу. Повторить на другой день, если понос не прекратится.

Чашку настоя семян подорожника (ложку семян на чашку кипятка) выпивать в течение дня.

Заварить чайную ложку гранатового корня стаканом кипятка, настоять. Пить понемногу 2 стакана в течение дня.

Для лечения поноса и дизентерии в Сибири и на Дальнем Востоке применяли отвар кровохлебки. 2 чайные ложки грубо истолченного корня кровохлебки залить стаканом крутого кипятка и кипятить полчаса, остудить, процедить. Принимать по столовой ложке 5–6 раз в день до еды.

Амёбную дизентерию в Китае лечат ягодами боярышника или облепихи. 100 г ягод без косточек залить 2 стаканами воды на ночь, утром вскипятить в этой же воде, остудить и процедить. Пить понемногу несколько дней, пока дизентерия не пройдет. Ягоды есть не надо.

Рекомендуют при эпидемии дизентерии пить настойку черешни. 100 г свежих ягод черешни залить 3/4 литра старого крепкого красного виноградного вина, настаивать на солнце или в теплом месте не менее 2 дней, затем процедить настойку. Доза для взрослых – рюмка настойки на прием, а для детей – 1 наперсток 3 раза в день.

После еды съесть 5 г прополиса, тщательно его разжевывая. Делать так 2 раза в день.

Принимать по 0,5 чайной ложки цветочной пыльцы или перги 3 раза в день за полчаса до еды. Предварительно пыльцу можно настоять в 0,25 мл кипяченой воды – тогда средство будет усваиваться лучше.

Внутрь применяется портулак огородный (травя и семена) в виде отвара: разовая доза 10–20 г. Разовая доза семян 1–2 г. Залить стаканом горячей воды и кипятить на слабом огне под крышкой 10 минут, остудить, процедить.

Внутрь применяют корень и семена софоры желтоватой, в виде отвара. Разовая доза 1–5 г. Залить стаканом горячей воды и кипятить на слабом огне под крышкой 10 минут, остудить,

Порошок из зерен подорожника большого и среднего применяют при хронических поносах, дизентерии: доза – по 1 г порошка 4 раза в день. Самое нежное и верное вяжущее средство. Семена необходимо хорошо просушивать.

Раковые шейки собирают весной и осенью. Промывают в холодной воде и просушивают. При легких летних поносах и дизентерии с очень частыми позывами и кровью, принимают порошок из корневища по 0,5–1 г на прием 3 раза в день.

Из отвара раковых шеек (20 г раковых шеек на 1 л воды) и клубней ятрышника при дизентерии ставят клизмы после дефекации. **Не забудьте спросить совет у врача!**

Отвар раковых шеек — 20 г на 1 л воды – пить по 1–1,5 стакана в день. Варить 20 минут. Диета – исключить мясо, сало, рыбу, яйца, соль, алкоголь. Принимают при воспалительном процессе слизистых оболочек толстого кишечника.

Собирают листья крапивы двудомной поздней осенью. При дизентерии пить напар из смеси листьев крапивы жгучей и ежевики по 1 чайной ложке на 1,5 стакана кипятка, дневная порция.

Собирают все растение ястребинки волосистой вместе с корнем. готовят напар: 40 г на 1 л воды. Пить по 0,5 стакана 4–6 раз в день.

Настой и отвар листьев или корневищ земляники употребляют при дизентерии (предпочитают применять отвары из корней). Заваривать и пить как чай.

При бактериальной дизентерии назначают сбор: пион белоцветковый (корневище) – 6 г, коптис китайский (корневище) – 4 г, шлемник байкальский (корневище) – 4 г, пальма арековая (семена) – 5 г, солодка уральская (корневище) – 5 г, дудник китайский (корни) – 2 г, соснорея японская (корни) – 2 г, кора китайская (кора) – 2 г. Из указанного количества

растений готовят порошок, тщательно смешивают. Назначают по 10–20 г 3–6 раз в день.

При дизентерии, брюшном тифе, паратифе. Раствор серебра концентрацией 10 мг/л рекомендуется принимать по столовой ложке через каждые четыре часа, а также использовать в виде теплых полосканий и клизм. Для приготовления раствора для полосканий и клизм нужно одну столовую ложку серебряного концентрата развести в 100 мл дистиллированной воды.

Дисбактериоз

Дисбактериоз – это состояния, при которых нарушается нормальный микробный состав кишечника. В норме в желудочно-кишечном тракте проживает масса бактерий, которые выполняют самые разнообразные полезные функции. Так, они борются с чужаками, которые случайно попали в организм, синтезируют ряд витаминов (в основном, группы В), которые организм человека не вырабатывает самостоятельно, помогают переваривать пищу и т. д. При этом у разных видов бактерий свои функции, а многие из них при чрезмерном размножении способны вызывать расстройства пищеварения. Однако у здорового человека этого не происходит. Численность популяции каждого вида микробов, живущих в кишечнике, регулируется дарвиновскими законами: чрезмерно размножившиеся не находят себе пищи, и лишние умирают, либо другие микробы создают им невыносимые условия для жизни.

Однако бывают ситуации, в которых этот баланс нарушается. К ним относятся всевозможные иммунодефициты (имеются в виду настоящие иммунодефициты, которые встречаются при СПИДе, раке крови, при лечении злокачественных опухолей лучевой и химиотерапией; состояний, которые некоторые врачи называют «пониженным иммунитетом» на самом деле не существует). При попадании «чужака» или при появлении каких-либо патогенных свойств у «своих» бактерий, иммунная система обычно действует безотказно и уничтожает этот микроб (в том числе с помощью его «лояльных к организму хозяина-человека» собратьев). При резком же ослаблении иммунной защиты у человека, «бактерии-агрессоры» беспрепятственно размножаются со всеми вытекающими отсюда (в прямом смысле слова) последствиями.

Вторая причина – длительная и мощная антибактериальная терапия. В подавляющем большинстве случаев обычные курсы антибиотиков не вызывают дисбактериоза. А если и вызывают, то он проходит самопроизвольно, без участия врачей, так как по окончании лечения кишечник вновь заселяется нормальной микрофлорой, которая вытесняет бактерии, успевшие там прижиться, из числа нечувствительных к действию принимавшегося антибиотика. Длительные курсы сильных антибиотиков широкого спектра действия могут так хорошо «вычистить» кишечник, что там останутся только те «монстры», которых не берет даже эта терапия. Степень их агрессивности такова, что нормальные микробы, даже если и попадают в кишечник, не могут с ними конкурировать. К сожалению, хорошие – почти всегда слабые. Здесь это тоже справедливо.

Третья причина состоит в том, что в кишечнике могут создаться такие условия, в которых нормальная флора существовать не может. Какая-то часть нормальных бактерий размножается, а какая-то не может, баланс нарушается – и возникает дисбактериоз. Причинами такого положения могут стать нарушения переваривания отдельных веществ в связи с отсутствием некоторых ферментов. Например, некоторые люди не могут переваривать сахар, содержащийся в молоке (так называемая лактазная недостаточность). При этом микробы сбрасывают этот сахар, кислотность среды сдвигается в сторону более кислой, в которой многие микроорганизмы из числа нормальной флоры не могут размножаться. Примеров таких нарушений масса: непереносимость белка злаковых – глютена, белка молока (казеина), сахара, содержащегося в грибах, и т. д.

Однако в подавляющем большинстве случаев, когда врач (особенно этим грешат педиатры) ставит диагноз «дисбактериоз», необходимо четко представлять себе, какие

причины могли бы его вызвать. Основные перечислены выше. В остальных случаях (в подавляющем большинстве) понос (основной симптом дисбактериоза) связан с чем-то другим. Поэтому лечение дисбактериоза в первую очередь должно быть направлено на ликвидацию причин, приведших к его развитию.

Аир болотный (корневище) – 10 г, крушина ольховидная (кора) – 30 г, мята перечная (листья) – 20 г, крапива двудомная (листья) – 20 г, одуванчик лекарственный (корень) – 10 г, валериана лекарственная (корень) – 10 г. Столовая ложка на стакан кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день утром и вечером как средство, регулирующее деятельность кишечника.

Крушина ольховидная (кора) – 20 г, анис обыкновенный (плоды) – 20 г, тысячелистник обыкновенный (травы) – 10 г, горчица сарептская (семена) – 20 г, солодка голая (корень) – 30 г. Столовая ложка на стакан кипятка, настоять. Принимать по 1/2 стакана 2 раза в день утром и вечером как средство, регулирующее деятельность кишечника.

Лист брусники, трава чистотела, трава мяты, лист смородины, трава володушки, трава золототысячника – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

НА ЗАМЕТКУ

Лактобактерии можно получить с продуктами питания, это – молочнокислые продукты. Больше всего молочнокислых бактерий содержат ацидофилин, простокваша, натуральный йогурт, кефир.

Кровохлебку следует пить строго по рецепту – 15 г измельченных корней залить 200 г кипятка и кипятить на малом огне 15–20 минут, отвар пить по 1 столовой ложке 5–6 раз в день. Лечение проводить не более 1 месяца. В этом растении содержится вещество, которое влияет на печень, поэтому людям с больной печенью принимать кровохлебку не рекомендуется. Собирают кровохлебку в конце августа-начале сентября. Корни выкапывают, оставляя центральный, и очищают от земли. Раскладывают на бумаге и сушат в помещении.

Столовую свеклу промыть и сварить до готовности, очистить от кожуры и нарезать небольшими ломтиками, сложить в банку и залить охлажденным маринадом. Банку закрыть и хранить в прохладном месте. Маринад: на 1 кг свеклы потребуется 1 литр воды, 2 стакана яблочного уксуса, 1 чайная ложка соли, 0,5 столовой ложки сахара, 10 горошин перца, 6 гвоздичек, 2 лавровых листа. Маринад прокипятить и залить подготовленную свеклу.

При дисбактериозе, атонии кишечника, гнилостных процессах в желудочно-кишечном тракте не обойтись и без чеснока. Съедать 1–3 дольки чеснока за ужином и запивать простоквашей.

Можно приготовить и специальную чесночную настойку: 200 г чеснока очистить, истолочь, залить 1 литром водки и выдержать в плотно закрытой посуде 2 недели при температуре 30°. Пить по 15–20 капель 2–3 раза в день. Полезно употреблять чесночное масло. Головку чеснока средних размеров очистить и истолочь в кашицу. Положить в стеклянную банку, залить 200 г растительного масла и 10 часов настаивать в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, смешав перед употреблением в равных долях с лимонным соком. Курс лечения 1–3 месяца, перерыв 1 месяц и повторить.

При дисбактериозе полезно пить свежий сок корней сельдерея. Достаточно принимать 1–2 чайные ложки в день за 30 минут до еды.

Топинамбур прекрасно стимулирует размножение ацидофильной флоры, быстро восстанавливает необходимый бактериологический баланс – и тогда никакой дисбактериоз не страшен. На 300 г топинамбура надо взять стакан молока, 2 столовые ложки сливочного масла, 1 столовую ложку пшеничной муки, зелень и соль по вкусу. Очищенные корнеплоды

нарезать кубиками, положить в кипящее, наполовину разбавленное водой молоко и варить на слабом огне до готовности. Молоко слить в другую посуду, снова нагреть до кипения, положить в него пшеничную муку, пассерованную на сливочном масле как для белого соуса, и, помешивая, проварить до загустения. Залить этим соусом топинамбур и аккуратно, чтобы не помять, перемешать. Подается это вкусное и полезное блюдо с мелко нарезанным укропом или зеленью петрушки.

50 г сухого зеленого чая залить 1 л кипятка, настаивать 30 минут, затем кипятить 40 минут на медленном огне, периодически помешивая. После чего отвар процедить. Оставшуюся заварку снова залить 0,5 л кипятка и кипятить 20 минут на малом огне, процедить. Соединить оба отвара. Хранить в холодильнике. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Плоды софоры, шишки ольхи, трава тысячелистника, корень кровохлебки, трава репешка, плоды или цветки черемухи – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

Корень айра, кора дуба, корень горца змеиноного, трава спорыша, кора осины, корень бадана – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

НА ЗАМЕТКУ

Прием лекарственных растений рекомендуется сочетать с приемом биопрепаратов: бифидумбактерин, лактобактерин, бификол и др. Курс лечения биопрепаратами составляет не менее 1 месяца. В первые 2 недели лечения возможно некоторое ухудшение самочувствия – это обусловлено всасыванием в кровь токсинов гибнущих патогенных бактерий.

Плоды софоры, шишки ольхи, трава тысячелистника, корень бадана, кора осины, корень горца змеиноного, кора дуба – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

Лист черники, кора дуба, корень айра, курильский чай, плоды черемухи – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

Трава репешка, трава спорыша, кора осины, плоды рябины черноплодной, кора дуба, корень айра, плоды или цветки черемухи – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

НА ЗАМЕТКУ

Для детей рекомендуют готовить настои и отвары в следующей суточной дозе сухого лекарственного сбора: до 1 года – 1/2—1 чайная ложка, от 1 до 3 лет – 1 чайная ложка, от 3 до 6 лет – 1 десертная ложка, от 6 до 10 лет – 1 столовая ложка, старше 10 лет и взрослым – 2 столовых ложки сбора.

Трава донника, корень одуванчика, трава сенны, цветки ромашки, корень лопуха, лист смородины – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

Трава мяты, лист брусники, трава володушки, курильский чай, трава золототысячника – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3– 1/2 стакана 3–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

Трава мяты, трава донника, корень одуванчика, цветки ромашки, лист смородины, корень лопуха – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

Лист брусники, трава чистотела, трава мяты, лист смородины, трава володушки, трава золототысячника – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки сбора залить 0,5 л кипятка, настаивать ночь в термосе. Принимать по 1/3—1/2 стакана 3–5 раз в день. Курс лечения – 2–3 месяца.

Дифтерия

Это острое инфекционное заболевание с поражением зева (реже – носа, гортани, глаз), общей интоксикацией (отравлением организма микробными ядами), крайне болезненным состоянием. Опасным проявлением являются налеты на слизистой оболочке зева и миндалин, которые мешают глотать и дышать.

Передается болезнь воздушно-капельным путем и через предметы. Профилактикой является иммунизация. Страдают дифтерией преимущественно дети, однако в последние годы наметилась тенденция к росту заболеваемости у взрослых.

Народная медицина рекомендует при дифтерии свежие листья капусты промыть холодной водой, слегка размять их и оборачивать ими шею заболевшего. Когда листья согреются – менять их.

Если развивается круп, делать прохладные компрессы на горло.

Налеты на слизистой оболочке зева и миндалин смазывать 6–8 раз в день свежим соком клюквы.

Маленькими глотками пить свежий, слегка подогретый сок клюквы.

Также пить маленькими глотками несколько раз в день свежий брусничный сок.

Свежий лимонный сок разводить кипяченой водой и пить маленькими глотками 3–4 раза в день.

Регулярно полоскать горло настоем цветков календулы.

Смазывать 3 раза в день пораженные места спиртовой настойкой листьев эвкалипта.

ВНИМАНИЕ!

При первом подозрении на дифтерию следует незамедлительно обратиться к врачу, это очень опасное и тяжелое заболевание!!!

Ж

Женские болезни

Женские болезни – это маточные кровотечения, всевозможные выделения, эрозии шейки матки и т. д.

Эрозия шейки матки – это изменение эпителиального покрова влагалищной шейки матки, а иногда и нарушение ее целостности. Возникновение эрозии может быть связано как с воспалительным процессом половых органов, так и с гормональными изменениями, происходящими в организме женщины, или травмами во время аборта или родов.

Специфических медикаментозных средств для лечения данного заболевания не существует (эрозию шейки матки, как правило, лечат специальными прижиганиями), но в народной медицине существует множество средств. Однако об их применении следует предварительно проконсультироваться с гинекологом.

При всех заболеваниях женских половых органов рекомендуется в основном молочно-

овощная диета. Необходимо следить за регулярным ежедневным очищением кишечника.

Следует отметить еще одно заболевание – нимфомания. Нимфомания характеризуется чрезмерным половым влечением у женщин. Снять проблему помогают несложные народные средства.

Лечение эрозии шейки матки золотым усом проводится с помощью влагалищных тампонов, смоченных в масляном бальзаме данного растения. Для приготовления бальзама 2,5 столовой ложки прокипяченного растительного масла и 1 чайную ложку спиртовой настойки золотого уса перемешивают. В полученном растворе смачивают стерильный тампон и вводят во влагалище на 30 минут. Процедуру проводят 1 раз в день. Курс лечения – 15–20 дней

При эрозии шейки матки и трихомонадном кольпите применяют 2 % раствор настойки календулы в виде спринцеваний.

При климаксе, пременопаузе принимать настойку календулы по 50 капель 3 раза в день.

Настойка календулы готовится из краевых цветков или из цветочных корзинок на 70 % спирте (готовят также из всех надземных частей растения). Соотношение растительного сырья к спирту 1:10. Настойку назначают по 30 капель (до одной чайной ложки) на прием 2–3 раза в день.

Настой календулы или чай готовят из расчета 1:10 из сухих цветочных корзинок горячим способом и принимают по 1–2 столовых ложек 2–3 раза в день.

Нарушение регулярности менструального цикла: половину чайной ложки истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в двух стаканах «золотой» воды в закрытом сосуде, укутанном темной тканью. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой.

Одну столовую ложку цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в двух стаканах «золотой» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды. Восстанавливает менструальный цикл.

Одну чайную ложку семян сельдерея настаивать в двух стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. Восстанавливает менструальный цикл.

Порошок тысячелистника из травы, дозы: 0,3 г на прием 2–3 раза в день после еды.

Отвар тысячелистника готовят следующим образом: 20 г травы, измельченной до 0,5 мм, заливают двумя стаканами воды комнатной температуры, кипятят 15 минут в закрытом сосуде, настаивают не менее 45 минут, процеживают. Отвар хранят в прохладном месте в течение 3–4 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день после еды.

Экстракт калины жидкий готовят из крупного порошка коры калины на 70 %-ном спирте, в соотношении сырья к спирту 1:1. Назначают внутрь по 20–40 капель 2–3 раза в день до еды.

Настой коры калины готовят из брикета калины весом 7 г, который заливают стаканом кипятка, кипятят в течение 30 минут, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Настой ягод калины. Ягоды растирают в ступе, заливают постепенно кипятком из расчета 1–2 столовые ложки ягод на стакан кипятка. Настаивают в течение 4 часов. Полученный настой пьют в течение дня, 3–4 стакана. Кровоостанавливающее средство.

При маточных кровотечениях, обильных и болезненных менструациях, послеродовом кровотечении будет полезен экстракт водяного перца жидкий. Извлечение из среднетонкого порошка растения 70 %-ным спиртом в соотношении 1:1. Назначают по 30–40 капель на прием 2–3 раза в день.

Настой травы водяного перца готовят следующим образом: высушенную траву в количестве 20 г измельчают до величины не более 5 мм, заливают 200 мл воды комнатной температуры (воды берут несколько больше с учетом потерь при кипячении), кипятят 15 минут, охлаждают 45 минут, процеживают, отжимают остаток травы. Назначают по одной столовой ложке 2–4 раза в день.

Собирают кору ветвей, плоды каштана конского. При маточных кровотечениях,

возникших в период климакса или от других причин, не связанных с раком полезно промывание отваром корки зрелых плодов и корней – 15 г на 250–300 мл воды. Кипятить 10 минут на слабом огне. Промывать в виде спринцеваний 2 раза в день.

Трихомонадный кольпит. Внутри применяется портулак огородный (трава и семена) в виде отвара. Разовая доза семян 1–2 г, в горячей воде. Наружно применяют в виде примочек.

Пижма обыкновенная – 1 столовую ложку соцветий кипятить 1–2 минуты в 250 мл воды. Настоять, процедить. Принимать по 30 мл 3 раза в день при раннем климаксе и гипоменструальном синдроме.

При климаксе – столовую ложку плодов боярышника заварить стаканом кипятка, настоять 15 минут на водяной бане, снять, охлаждать 45 минут, процедить. Добавить кипяченой воды до первоначального объема. Пить по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

При климаксе помогает настойка из плодов боярышника кроваво-красного. Дробленых ягод – 100 г, спирта 70 % – 1 литр. Настоять 2 недели. Хранить в плотно закрытой посуде темного стекла. Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды. Настойку по 50 капель 3 раза в день до еды.

НА ЗАМЕТКУ

Народные целители рекомендуют в качестве профилактики самопроизвольных выкидышей следующее: пить по одной столовой ложке четыре раза в день сок ягод калины; в сок можно добавить сахар.

Пить по четверти стакана 3 раза в день водный настой корней одуванчика лекарственного (одну чайную ложку сухих корней залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой не менее получаса, процедить) – профилактика выкидыша.

Три раза в день по одной столовой ложке пить отвар корня девясила: 1 чайную ложку сухого, измельченного корня залить стаканом крутого кипятка, кипятить 12–15 минут, после чего процедить, вылить в термос и настаивать несколько часов. Корень девясила очень твердый, легко измельчить его можно с помощью обыкновенной кофемолки.

По утрам выпивать по одной чашке чая из цветков липы (1 столовая ложка на стакан крутого кипятка; настаивать 10–12 минут) – профилактика выкидыша.

При маточных кровотечениях на почве нарушений менструального цикла и в климактерическом периоде: столовую ложку измельченной коры калины залить стаканом кипяченой воды, кипятить 10 минут, настаивать 2–3 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день

НА ЗАМЕТКУ

При маточных кровотечениях пьют чай из цветов тысячелистника по 3 стакана в день.

При климаксе: принимать «золотую» воду с утра натощак и перед сном 5 дней в неделю по 2 чайные ложки (обязательно делать перерыв в два дня); такое лечение будет намного эффективнее, если сочетать его с отварами трав (корня валерианы, пустырника) или спиртовыми аптечными настойками этих трав.

Очень хорошо снимает неприятные симптомы при климаксе морозник, настоянный на «золотой» воде, но с ним нужно быть предельно осторожным – на стакан воды кладется щепотка, которая помещается на кончике ножа (не более!), в противном случае этот раствор может привести к сильному сердцебиению.

Длительная и болезненная менструация: чайную ложку молодой коры дуба настаивать 6 часов в двух стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день перед едой.

Слабая менструация: чайную ложку сухих корневищ с корнями девясила высокого настоять 8 часов в одном стакане «золотой» воды, процедить. Принимать по 2 чайные ложки 4 раза в день за 20 минут до еды.

Длительная задержка менструации (но не беременность). Чайную ложку сухой травы руты настаивать 8 часов в двух стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

Расстройства менструального цикла: пластины из серебра накладываются на центральную верхнюю часть лба, около волос. Продолжительность процедуры – 3–4 часа в сутки.

При различных воспалительных процессах слизистой оболочки гинекологической сферы и трещинах сосков используются растворы в концентрации серебра 20–25 мг/л. Применяется для орошения, притирания, промывания.

20 г цветков календулы лекарственной залить стаканом кипятка, нагреть на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охлаждать при комнатной температуре в течение 1 часа, процедить. Использовать для спринцеваний при женских болезнях – при эрозиях, кольпитах (вагинитах) – воспалении влагалища, проявляющемся чувством жжения в области наружных половых органов и белями.

Столовую ложку сухих измельченных цветков календулы лекарственной залить в термосе 250 мл кипятка, настаивать 1–2 часа, процедить. Принимать по 1/4—1/3 стакана 3 раза в день для регулирования менструальной функции, а также как кровоостанавливающее средство после родов и противовоспалительное средство при изъязвлениях слизистых оболочек и трихомонадных кольпитах (в виде спринцеваний).

Настой коры дуба: 10 г коры заварить 1 стаканом кипятка, нагревать на плите, не доводя до кипения, 15 минут, охладить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день при обильных менструальных кровотечениях.

Отвар коры ивы: столовую ложку сухой измельченной коры ивы залить 250 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 2–3 часа, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день при маточных кровотечениях.

Отвар полыни: 1/3—1/2 мелко нарезанного высушенного корешка чернобыльника (полыни обыкновенной) залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне или кипящей водяной бане 20–30 минут, охладить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день при менструации до уменьшения кровотечения и стихания боли.

Тысячелистник: 15–20 г измельченной зелени залить в термосе 1 стаканом кипятка на ночь, процедить. Пить по 1 столовой ложке – 1/3 стакана до еды как кровоостанавливающее средство при обильных менструациях, фибромах, воспалительных заболеваниях матки.

НА ЗАМЕТКУ

Обваренные кипятком листья тысячелистника обыкновенного в виде тампонов применяются при эрозии шейки матки.

Отвар лука: взять 1 кг репчатого лука, очистить от шелухи, промыть в воде, измельчить, залить 2 стаканами крутого кипятка, кипятить на слабом огне 15–20 минут, остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана натощак в течение 2 дней при скудных менструациях.

Шелуху с 1 кг лука репчатого залить 2 стаканами кипятка, варить на слабом огне 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана натощак утром несколько дней при нарушении менструального цикла.

Пастушья сумка: 10 г травы залить 1 стаканом горячей воды, настаивать 30 минут, процедить через 2–3 слоя марли. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 20 минут до еды при маточных кровотечениях для снижения артериального давления, при атонии (вялости, ослаблении тонуса мышц) матки.

Горец почечуйный: 2 столовые ложки сухой измельченной травы залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 1,5 часа, процедить. Пить по 1/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при маточных кровотечениях, обильных выделениях и атонии матки.

Отвар каштана конского: 5 г кожуры плодов каштана конского залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при маточных кровотечениях. Понижает кровяное давление.

При белях рекомендуется ввести глубоко во влагалище марлевый тампон с 2 чайными ложками меда. Процедуру проводить ежедневно в течение 2 недель. В начале лечения могут возникнуть зуд и жжение.

Смоченный в растворе меда марлевый тампон, введенный во влагалище и прижатый к шейке матки, излечивает за 15–20 сеансов эрозию шейки матки. Тампон вводится на 24 часа.

Смешать 1 столовую ложку меда с 1 столовой ложкой растительного масла, прокипятить несколько минут. Применять для тампонов при гинекологических, воспалительных процессах.

Крапива: 10–15 г листьев крапивы двудомной залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 10 минут, процедить. Принимать в охлажденном виде по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при маточных кровотечениях.

Тампон, смоченный соком свежих листьев крапивы, или тампон с кашицей из листьев крапивы ввести глубоко во влагалище и прижать к шейке матки при эрозии шейки матки. Процедуру проводить 1 раз в день. Курс лечения 2–3 недели.

Ржаной хлеб обернуть влажной марлей, поставить в духовку, чтобы он пропарился. Когда марля высохнет, хлеб вынуть, разломить на 2 половины и теплым приложить к уплотнению. Держать до тех пор, пока не остынет. Процедуру проводить утром и вечером при мастопатии.

Натертую красную свеклу в марле приложить на 40 минут к больному месту при мастопатии (заболевании молочной железы, проявляющееся уплотнением железы, болезненностью, кровотечением из соска). Рекомендуется также пить сок свеклы по 50–10 г 3 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 25 дней. До употребления сок должен постоять несколько часов в прохладном месте (лучше в холодильнике).

Смешать 100 г меда, 100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г касторового масла, сок 2-х лимонов. Смесь нанести на льняную или хлопковую ткань и приложить на ночь к груди при мастопатии. Утром снять и смазать больное место аптечной мазью апилака (приготавливается из высушенного пчелиного маточного молочка). Курс лечения – 2 недели.

50 г измельченного корня лопуха залить 0,5 л водки, настоять 12 дней, процедить. Принимать по 1 столовой ложке, запивая водой, 3 раза в день перед едой при мастопатии.

Настойка перегородок ореха: перегородки 20–25 шт. грецких орехов залить 100 мл спирта или 200 мл водки, настаивать 7–10 дней в темном месте, процедить. Принимать по 10–15 капель на стакан кипяченой воды 2 раза в день до еды в течение 2 месяцев при мастопатии и фиброме матки (доброкачественной опухоли, состоящей из мышечной и соединительной тканей).

Мазь из пихтового масла: пихтовое масло смешать с топленым внутренним свиным, куриным или гусиным жиром, вазелином, детским кремом и т. п. в соотношении 1: 2. При мастите втереть в кожу груди пихтовое масло, а затем приложить компресс с приготовленной мазью. Одновременно принимать внутрь пихтовое масло по 5–9 капель в день. Курс лечения около 2 месяцев.

Мазь также используется для втираний при трещинах сосков.

Овощные аппликации: измельченную мякоть свежей тыквы обыкновенной (столовой) рекомендуется прикладывать, при мастопатии к уплотнениям 2–3 раза в день на 45–60 минут.

Свежую белокочанную капусту пропустить через мясорубку, получившуюся кашку смешать с несколькими столовыми ложками простокваши. Часть смеси нанести на льняную или хлопчатобумажную ткань и прикладывать при мастопатии на больное место, не

допуская высыхания. Менять несколько раз в сутки до полного исчезновения боли.

Внутри принимать молочный настой семян укропа, для чего 100 г семян варить в 0,5 л молока в течение 5—10 минут, настоять 2 часа. Пить по 3/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3 недель.

Промытые и подсушенные плоды бузины черной уложить слоями попеременно с сахаром в 3-литровую стеклянную банку, накрыть крышкой и выдержать в холодильнике 8 суток, процедить, отжать и поместить в холодильник на хранение. Принимать по 1 десертной ложке натощак утром за 1 час до еды и через 12 часов вечером тоже за 1 час до еды при мастопатии.

Настой цветков картофеля: 1 столовую ложку высушенных цветков залить 1 стаканом кипятка (200 мл), настаивать 15–20 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана в день до еды при миомах (доброкачественная опухоль из мышечной ткани), фибромах (доброкачественная опухоль из соединительной ткани), мастопатии.

Жирную глину высушить, размельчить, удалить примеси, залить водой и развести до сметанообразного состояния. Затем нагреть ее на водяной бане до 40–45 °С, добавить 2–3 дольки измельченного чеснока и немного скипидара для улучшения рассасывающего действия. Глину завернуть в марлю и приложить к больному месту при мастите. Использованную глину выбросить.

НА ЗАМЕТКУ

При эрозии шейки матки рекомендуется вставлять тампоны, смоченные облепиховым маслом.

Настой валерианы: 2 столовые ложки сухих измельченных корней и корневищ валерианы залить в эмалированной кастрюле 0,5 л кипятка, нагревать под крышкой на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать до охлаждения, процедить, отжать сырье, добавить настой кипящей воды до первоначального объема. Принимать по 1/3—1/2 стакана 2–3 раза в день через 3 минуты после еды при климактерических расстройствах.

Настой очитка: 1–2 столовые ложки травы очитка пурпурного (заячья капуста, живая трава) залить 1 стаканом кипяченой воды, настаивать в термосе 4 часа, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день до еды при бесплодии.

Нарушение менструального цикла: пол чайной ложки истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Одну столовую ложку цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по полстакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды. При нарушении менструации.

Одну чайную ложку семян сельдерея настаивать в двух стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды. При нарушении менструации.

Длительная и болезненная менструация: одну чайную ложку молодой коры дуба настаивать 6 часов в двух стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день перед едой.

Слабая менструация: настой девясила высокого: 1 чайная ложка сухих корневищ с корнями настаивать 8 часов в одном стакане «серебряной» воды, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

Бели: делать спринцевания «серебряной» водой 2–3 раза в день.

Трихомоноз: спринцевание влагилица в течение 10 дней и внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Трещины сосков у кормящих матерей: смазывать трещины йодиолом.

Воспаление матки: спринцевание йодиолом, разведенным водой наполовину.

Чирьи на половых органах: спринцевание и тампоны йодиолом.

Трихомоноз мочеполовых путей: протирать влагалище, уретру и шеечный канал 2–3 раза в течение одной процедуры и применять влагалищную ванночку из йодиола в течение 5–10 дней.

При бесплодии, воспалении яичников принимают мумие по 0,3 г 2 раза в день 15 дней (один сеанс). Через 5–7 дней сеанс повторить. Всего сеансов 2–3. Мумие желательно растворить в жидкости.

При воспалении молочной железы принимать мумие по 0,2 г 3 раза в день 15 дней. Мумие желательно растворить в жидкости(чай, молоко, сок).

При эрозии стенки влагалища и шейки матки принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день 10 дней. Через 5–10 дней сеанс лечения повторить. Мумие желательно разводить в жидкости (чай, молоко и т. д.). Принимают мумие на свободный желудок.

При чрезмерном половом влечении поможет настой шишек хмеля обыкновенного. Столовую ложку сухого сырья нужно залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде до 2 часов, процедить. Принимать внутрь по полстакана настоя 2–3 раза в день (последний раз – перед сном).

Полезны также при нимфомании будут соки моркови, свеклы, сельдерея, петрушки, шпината, кокосового ореха. Нужно в течение дня выпивать не менее полулитра разнообразных соков.

Может быть полезен настой, приготовленный на основе следующего сбора: травы душицы обыкновенной – 3 части шишек хмеля обыкновенного – 2 части листьев дурмана обыкновенного – 1 часть. Взять столовую ложку этого сухого сбора залить стаканом кипятка, настаивать не менее 30 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой при чрезмерном половом влечении.

3

Заболевания зубов и полости рта

Заболевания полости рта разнообразны. К ним относятся гингивиты, стоматиты, пародонтоз, кариес, флегмона, пульпит, флюс.

Гингивит – воспаление десен при неопрятном содержании полости рта, отложении зубного камня, периодонтите, некоторых заболеваниях крови, обмена веществ, отравлении солями тяжелых металлов.

Стоматит – воспаление слизистой оболочки полости рта. Возникает при инфекционных заболеваниях, авитаминозах, отравлениях тяжелыми металлами, неопрятном содержании рта.

Пародонтоз – прогрессирующее рассасывание костной ткани зубных луночек, сопровождающееся образованием глубоких полостей между десной и зубом – зубо-десневых карманов, расшатыванием и последующим выпадением зубов.

Кариес – процесс, выражающийся в постепенном разрушении ткани зуба.

Флегмона – разлитое гнойное воспаление клетчатки без четких границ. Выражается в болезненной припухлости, отеке окружающих тканей.

Пульпит – воспаление пульпы – рыхлой соединительной ткани, заполняющей полость зуба.

Флюс – поднадкостничный или поддесневой гнойник, сопровождающийся отеком окружающих тканей. Развивается флюс при распространении на надкостницу воспалительного процесса с больного зуба.

Для флюса характерны боли в челюсти пульсирующего характера, повышение температуры тела, недомогание; мягкие ткани отекают, порой весьма значительно. При осмотре полости рта – отек и гиперемия слизистой оболочки.

При зубной боли в случае кариеса, пульпита а также если в зубе есть дупло, надо очистить его полость от остатков пищи и прополоскать рот теплым раствором соды (столовая ложка пищевой соды на 1 стакан воды).

При флюсе, зубной боли полоскать раствором соды с йодом (1 чайная ложка соды и 4 капли йода на стакан кипяченой воды).

Ватку смочить концентрированным раствором этилового спирта и поместить в дупло воспаленного зуба. Спирт уничтожит микробы и частично омертвит воспаленный нерв в дупле. Средство действует подобно мышьяку.

Чеснок растолочь, смешать с кипяченой водой. Тампончик, смоченный чесночной водой, надо подержать на десне возле больного зуба.

Положите в ухо с той стороны, где болит зуб, корешок подорожника. Через 0,5–1 час боль исчезнет.

Ломтик свежей красной свеклы или пропитанную ее соком ватку кладут к больному зубу для уменьшения зубной боли.

Для успокоения зубной боли можно положить между щекой и больным зубом или пожевать листья валерианы.

Вместо анальгина можно применять отвар ягод, листьев и молодых побегов малины, листьев ивы или осины. Необходимо сразу принять 1/3 стакана отвара. Действие начнет проявляться через 20–40 минут, а длится около 4 часов.

Привязать на шею ниже затылка горячее полотенце или завернутый в хлопчатобумажную ткань тертый хрен, горчицу, чтобы хорошо пропекло. Это успокоит зубную боль.

При зубной боли положить в дупло больного зуба прополис в виде горошины.

Ватку смочить 3 %-м раствором мумие (на воде) и положить на больное место между десной и щекой на 15–20 минут. После этого в течение 30 минут рот не полоскать и пищу не принимать. В первые минуты зубная боль может усилиться, но затем утихнет.

При зубной боли ватку или кусочек бинта смочить 5 каплями чистого пихтового масла и держать 10 минут с одной стороны больного зуба, не допуская ожогов, а затем столько же с другой стороны. Процедуру повторить через 4 часа.

Истолченный хрен положить на марлю или салфетку и туго прибинтовать к пульсу на руке, противоположной стороне, где болит зуб. После утихания зубной боли покраснения смазать растительным маслом.

Запястье руки хорошо натереть чесноком и наложить ткань (не синтетическую). Затем мелко нарезать чеснок, 10–15 г измельченных листьев подорожника залить 200 мл кипятка, кипятить на водяной бане 20 минут, охладить 15 минут, процедить. Полоскать рот.

2 столовые ложки цветков бузины красной (бузины сибирской) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить. Использовать для полоскания рта при зубной боли и воспалительных процессах.

Столовую ложку сухих листьев шалфея залить 1 стаканом крутого кипятка, нагревать на кипящей водяной бане или плите, следя, чтобы настой не кипел, в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение часа, процедить. Использовать для полоскания полости рта при гингивитах, стоматитах (воспалении слизистой оболочки рта).

Свежие сизо-зеленые побеги с листьями каланхоэ перистого измельчить, сок отжать и профильтровать. Предварительно свежие листья и стебли для биостимуляции хранят в холодильнике в течение недели при температуре +5—10 °С. Использовать для смазывания при воспалении десен (гингивитах) и слизистой оболочки полости рта (стоматитах).**До начала лечения посоветуйтесь с лечащим врачом.**

20 г цветков календулы залить 1 стаканом кипятка, нагревать в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, отжать сырье, процедить. Настоем пользоваться для полосканий при воспалении десен и слизистой ротовой полости.

Спиртовую настойку календулы развести кипяченой водой из расчета 1 чайная ложка

настойки на 0,5 стакана воды. Применяется для полосканий при воспалении десен и слизистой ротовой полости.

10–20 г измельченной сухой травы зверобоя обыкновенного (продырявленного) залить 1 стаканом кипящей воды, кипятить на слабом огне 10 минут, охладить, процедить. Использовать для полоскания полости рта при лечении и для профилактики гингивитов, стоматитов.

1 часть измельченной травы зверобоя обыкновенного (продырявленного) настаивать в 5 частях 40 %-го спирта (водки) в течение недели. Использовать для полоскания полости рта как противовоспалительное и вяжущее средство. 30–40 капель настойки растворить в 0,5 стакана воды. Этим же средством хорошо полоскать рот при дурном запахе.

Для укрепления десен полезно ежедневно съедать по меньшей мере 1 дольку чеснока.

Свежеприготовленный сок чеснока смешать на водяной бане с медом в пропорции 1:1. Несколько раз по 0,5 чайной ложки смеси держать во рту и медленно проглатывать при стоматите.

Накусить зубок чеснока посевного и держать, посасывая, во рту как можно дольше для лечения стоматита. Лечение повторить при необходимости.

Приготовить настой ромашки. 20 г соцветий ромашки аптечной залить 1 стаканом кипяченой воды, нагревать под крышкой в кипящей воде (на водяной бане) 15 минут, охлаждать при комнатной температуре 45 минут, отжать сырье, процедить. Использовать при гингивитах, стоматитах, флегмоне полости рта (разлитое гнойное воспаление), для полосканий при воспалении десен, слизистой оболочки полости рта

3 столовые ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить 0,5 л крутого кипятка, выдержать на кипящей бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить, растворить в настое 2 столовых ложек меда. Настоем полоскать рот при заболеваниях десен, слизистой оболочки полости рта.

Цветки ромашки аптечной – 1 часть, цветки бузины черной – 1 часть. Залить кипятком, подогреть на огне в кастрюле, процедить, наполнить матерчатые подушки и прикладывать на больное место при флюсе, зубной боли с опухолью щеки, боли в щеках после простуды на сквозняках. Сверху подушку обвязать.

2 столовые ложки (20 г) измельченной высушенной коры дуба залить 1 стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать в течение 1 часа, процедить. Применяется для полосканий при гингивитах, стоматитах, для укрепления десен, а также при воспалительных процессах в зеве, глотке. Отваром полоскать 6–8 раз в день.

Размолоть корень аира болотного и чистить им зубы при пародонтозе.

При пародонтозе и других разрыхлениях десен подмешать к зубной пасте корень аира (1/4 чайной ложки на прием). Чистить зубы 3 раза в день.

От пародонтоза срежьте веточку одного из плодовых растений (яблони, вишни, смородины, шиповника) длиной 15–20 см. Начиная с кончика, тщательно перебирая веточку, размочальте ее по всей длине зубами, затем, периодически зажимая ее зубами, потяните изо рта. Делайте это ежедневно не менее 3–4 недель. После процедуры 30 минут не принимать пищу и воду.

2 г мумие развести в 100 мл кипяченой воды и полученным раствором полоскать рот и глотать 3 раза в день при пародонтозе.

0,2 г мумие развести в 1 столовой ложке кипяченой воды и принимать 1 раз в день за 1 час до еды в течение 10 дней при пародонтозе. Кроме того, можно делать аппликации водным 5 %-м раствором мумие.

Сок, отжатый из нижних листьев алоэ (столетника), смешать с медом из расчета 2 г меда на 10 мл сока. Принимать свежеприготовленную смесь по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды при воспалительных заболеваниях полости рта.

При заболеваниях десен рекомендуется полоскать рот 3–4 раза в день 30 %-м раствором меда. Хорошо также мед держать во рту 5–6 раз в день по 1 чайной ложке до растворения.

Если смазывать медом десны грудного ребенка, у него скорее прорежутся зубы.

15 г измельченных листьев эвкалипта залить 200 мл горячей кипяченой воды, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать 2 часа, процедить. Использовать для полосканий при заболеваниях полости рта и горла.

Отвар или настой, приготовленный в соотношении 1 столовая ложка сухого измельченного листа эвкалипта (10 г) на 1 стакан воды, применяется наружно для полоскания полости рта при стоматитах.

Столовую ложку плодов шиповника майского залить 2 стаканами кипятка в эмалированной посуде, кипятить 10 минут, настаивать в закрытой посуде в темном месте в течение суток, процедить. Пить по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой при кровоточивости десен.

В целях предупреждения кариеса зубов рекомендуется дважды в год проводить профилактику, используя яичную скорлупу. Куриные яйца предварительно помыть теплой водой с мылом, тщательно ополоснуть кипяченой водой. В большинстве случаев скорлупа не требует специальной стерилизации, для маленьких детей ее необходимо опускать на 5 минут в кипящую воду. Скорлупа от сваренных вкрутую яиц немного менее активна, зато полностью готова к использованию, так как прошла стерилизацию в процессе варки. Скорлупу растирают в порошок в ступке. Ежедневная доза в зависимости от возраста от 1,5 до 3 г. Принимают за завтраком с творогом или кашами.

НА ЗАМЕТКУ

Наиболее эффективен прием скорлупы в начале года, когда кальциевый обмен заметно замедляется.

При зубной боли: пластины из серебра накладываются над верхней губой по центру. Продолжительность процедуры – до частичного притупления зубной боли, но не более 2 часов в сутки.

При стоматите, гингивите и других заболеваниях полости рта. Концентрация серебра 20 мг/л, раствор подогретый. Используется для полосканий.

Рыхлость и кровоточивость десен: настой травы тысячелистника: 2 столовые ложки сухой травы настаивать один час в закрытом сосуде в 1,5 стаканах «серебряной» воды, процедить. Полоскать полость рта.

Запах изо рта: сок травы кислицы развести «серебряной» водой. Полоскать рот утром и вечером.

Стоматит: применяли йодистый крахмал, то есть «синий йод», – детям до двух лет в виде орошения слизистой полости рта, от двух лет и старше в виде аппликаций. Лечение проводили ежедневно. Первая обработка делалась в поликлинике, последующие 2–3 дня – дома.

Молочница (кандидоз): йодистый крахмал в количестве 50 мл на прием 3 раза в день и 30 мл на орошение полости рта.

Для уменьшения зубной боли: кусочек прополиса наложить у корня зуба или в десневые карманы у больных с обострением парадонтоза. Чтобы прополис стал мягче, его можно подогреть до 70 °С.

Укрепление десен, парадонтоз: жевать соты с пчелиным воском.

После удаления зуба на лунку накладывают тампон, смоченный в йодиноле, оставляют на 5–7 минут. Боль уменьшается через 2–3 часа, пропадает через 6 часов.

На щеку над больным зубом наложить пластину из золота. Носить до прекращения зубной боли, но не более 2 часов.

На область, вокруг сонной артерии, со стороны больного зуба наложить пластину из золота. Носить до ослабления зубной боли, но не более 1–2 часов.

При флюсе следует как можно чаще полоскать рот настоями травы шалфея

лекарственного, цветков ромашки аптечной, цветков календулы лекарственной, листьев эвкалипта шаровидного и прочих растений, обладающих антисептическим и противовоспалительным действием. Полоскать рот теплым свежим соком свеклы. На место припухлости делать припарки с отваром сушеных плодов инжира.

При флюсе делать компрессы на место припухлости с настоем листьев просвирника лесного; приготовление настоя: 2 столовые ложки сушеных листьев нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде 2 часа, процедить.

При флюсе поможет сбор травы зверобоя продырявленного – 4 части, травы шалфея лекарственного – 3 части, коры дуба обыкновенного – 2 части. Приготовление отвара: 3 столовые ложки этой сухой смеси залить двумя стаканами воды и кипятить примерно минуту, затем настаивать час, процедить; полоскать рот до десяти раз в день, чередуя с другими средствами.

Язвы на деснах смазывать смесью из тертой сырой моркови, тертого сырого картофеля и порошкового золота (на кончике ножа) 3 раза в сутки.

Заболевания печени и желчных протоков

Желчнокаменная болезнь связана с образованием в желчном пузыре и желчных протоках камней из холестерина, желчных пигментов, известковых солей. Причины: нарушение холестеринового обмена, застой желчи, инфекция желчных путей. Сопровождается приступами резкой боли в правом подреберье, обычно с отдачей в правое плечо, тошнотой, рвотой, иногда желтухой (если камни застрянут в желчном протоке), при инфекции – высокой температурой («каменный» холецистит).

Холецистит – острое или хроническое воспаление желчного пузыря обычно при желчнокаменной болезни.

Заболевание *желчного пузыря* может наступать постепенно. Жестокому приступу часто предшествуют недели, месяцы и даже годы, когда вы чувствуете газы и раздутость спустя час– два после того, как съели жареное или жирное, или некоторые овощи, например, капусту. Однако тревога по поводу состояния здоровья приходит только после приступа. Сама боль, выбирает правый верхний участок живота, но может также распространиться на спину, отдавать под правую лопатку.

Рак, камни и инфекция в желчном пузыре наиболее часты у женщин. Противозачаточные таблетки, содержащие эстрогены, открывают у них дорогу болезням желчного пузыря. Помните об этом, пытаясь объяснить природу болей в правой верхней части живота, особенно если вы принимаете контрацептивные таблетки.

Обратите внимание на цвет кожи, на белки глаз. Если они желтые – это *желтуха*. Но если они белые, а все прочее, особенно ладони и подошвы, желто-оранжевые – это признак *каротинемии*. Такое нарушение окраски типично для здоровых людей, пристрастных к апельсинам, моркови и зеленым овощам.

Повредить печень могут и моющие средства, если вы вдохнули их пары в плохо вентилируемом помещении.

Цирроз печени – хроническое прогрессирующее заболевание, возникающее вследствие вирусного гепатита и отравления печени алкоголем. Характеризуется поражением всех структурных элементов печени, недостаточностью ее функции, разрастанием ее тканей.

Для очистки печени и желчного пузыря рекомендуют сборы из следующих растений: пижма, бессмертник (цмин), расторопша, мята, ромашка, цикорий, кукурузные рыльца, календула. 2 столовые ложки смеси всех или части перечисленных растений залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной посуде 20 минут. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды. Курс лечения: 2–3 месяца. Потом можно продолжить.

Для интенсивного изгнания песка применяют смесь: спорыш, кукурузные рыльца, доли стручков фасоли карликовой формы, травы грыжника гладкого и листа толокнянки – все

берется поровну. Дневной прием 15 г смеси на 200 мл кипятка. Напар пьют теплым, весь в течение дня. При желчекаменной болезни больные иногда обходились без операции.

Корень цикория – 50 г, листья мяты перечной – 50 г. Столовую ложку сбора на стакан кипятка, отстоять, процедить. Пить горячим по 1–2 стакана в день при желчнокаменной болезни.

Трава лапчатки гусиной – 30 г, трава чистотела – 30 г, листья Melissa – 30 г, листья мяты перечной – 30 г. Столовая ложка сбора на стакан кипятка, отстоять, процедить. Пить горячим по 1–2 стакана в день.

Корень одуванчика – 25 г, корень стальника колючего – 25 г, кора крушины – 25 г, листья мяты перечной – 25 г. Столовая ложка сбора на стакан кипятка, отстоять, процедить. Пить горячим по 1–2 стакана в день как желчегонное средство.

Трава полыни горькой – 10 г, цветки бессмертника (цмин песчаный) – 10 г, кора крушины – 10 г, корень одуванчика – 10 г, корень марены – 40 г. 2 столовые ложки смеси на стакан кипятка. Парить 30 минут, процедить. Утром и вечером пить по стакану отвара при желчнокаменной болезни.

ВНИМАНИЕ!

Полынь горькая имеет противопоказания, к которым относятся: органические поражения сердца, печени, почек, сахарный диабет, тиреотоксикоз, обострение язвенной болезни и другие. Не разрешено применять беременным. В каждом конкретном случае требуется консультация врача.

Листья вахты трехлистной – 30 г, трава полыни горькой – 30 г, листья мяты перечной – 30 г. 2 столовые ложки на стакан кипятка. Парить 30 минут, процедить. Принимать по 3–5 столовых ложек отвара за полчаса до еды (желчегонное средство).

Цветки арники горной – 20 г, корневище касатика – 10 г, листья вахты трехлистной – 20 г, корень одуванчика – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, корень цикория – 20 г. 2 столовые ложки на стакан кипятка. Парить 30 минут, процедить. Принимать через день по 2–3 стакана отвара при желчнокаменной болезни.

Трава чистотела большого – 50 г, листья мяты перечной – 50 г. 2 столовые ложки на стакан кипятка. Парить 30 минут, процедить. Утром и вечером по 1 стакану отвара при желчнокаменной болезни.

Листья вахты трехлистной – 15 г, корень горечавки – 15 г, корень одуванчика – 20 г, листья мяты перечной – 20 г. Две столовые ложки на стакан кипятка. Парить 30 минут, процедить. Принимать 2 раза в день за полчаса до еды по стакану отвара.

Кора крушины – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, цветки цмина песчаного – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава полыни горькой – 20 г. 2 столовые ложки на стакан кипятка. Парить 30 минут, процедить. Утром и вечером пить по стакану отвара при желчнокаменной болезни.

Корень одуванчика – 20 г. на 250 мл кипятка, варить 7–10 минут, отстоять до охлаждения, процедить. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды как желчегонное.

Трава копытня европейского – 40 г, цветки цмина песчаного – 60 г. 2 столовые ложки смеси настоять на 250 мл кипятка 30 минут, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3–4 раза в день при заболевании печени.

Делается напар из листьев земляники 50 г на 1 л воды. Применяется при желтухе.

100 г сухих измельченных плодов шиповника без семян залить 1 л сухого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте один месяц, затем довести до кипения, варить на слабом огне 5–7 минут, охладить, процедить. Пить по 50 г 2–3 раза в день до еды при болезнях печени, желчного пузыря.

При камнях в печени ежедневно в течение 1,5 месяцев съедать по 2 стакана плодов

рябины красной. Кроме того, 2–3 раза в день пить по 2 десертные ложки миндального масла.

Трава зверобоя – 40 г, трава спорыша – 20 г, трава дикого цикория – 30 г, трава цмина песчаного – 40 г, кора крушины – 30 г, цветки ромашки – 10 г, цветки ноготков – 40 г. Полную столовую ложку смеси залить водой (1,5 стакана) на ночь. Утром кипятить 5–7 минут, настоять 20 минут. Это порция дневного приема, принимать при болезни печени (посоветоваться с врачом).

Кора крушины – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, цветки цмина – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, трава тысячелистника – 10 г, трава полыни горькой – 10 г, трава чистотела большого – 5 г. 2 столовые ложки на стакан кипятка. Парить 30 минут, процедить. Принимать по стакану отвара утром и вечером при болезни печени (посоветоваться с врачом).

Цветки арники горной – 10 г, листья вахты трехлистной – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава полыни горькой – 20 г. 2 столовые ложки на стакан кипятка. Парить 30 минут, процедить. Утром и вечером пить по стакану отвара. При желчнокаменной болезни.

Корень цикория дикого – 25 г, плоды можжевельника – 20 г, корень одуванчика – 25 г, трава дымянки – 25 г. 3 полные чайные ложки сбора залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Пить утром и вечером по стакану настоя при холецистите.

Трава Melissa – 10 г, трава золототысячника – 10 г, трава полыни горькой – 10 г, листья ореха грецкого – 10 г, кора барбариса – 10 г. Отвар из 1 столовой ложки сбора на стакан воды. Пить по 3 стакана в день при холецистите и холангите.

Плоды барбариса – 20 г, листья березы белой – 20 г, плоды можжевельника – 20 г, трава полыни горькой – 20 г, трава тысячелистника – 20 г. Полную чайную ложку залить стаканом кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Пить утром и вечером по стакану настоя при холецистите и холангите.

Трава чистотела – 20 г, листья ореха грецкого – 20 г, корень цикория – 20 г. Полную чайную ложку залить стаканом кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Пить утром и вечером по стакану настоя при холецистите и холангите.

Кора крушины – 10 г, корень одуванчика – 20 г, корень барбариса – 20 г, корень цикория – 20 г. Полную чайную ложку залить стаканом кипятка. Настоять 30 минут, процедить. Принимать вечером по стакану отвара при холецистите и холангите.

Льнянка обыкновенная – 15 г, цветки цмина песчаного – 15 г, кукурузные рыльца – 10 г. Столовую ложку смеси настоять 10 минут в 250 мл кипятка. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды при желтухе.

Кора крушины – 10 г, плоды тмина – 10 г, трава волчеца кудрявого – 10 г, трава зверобоя – 10 г, трава тысячелистника – 10 г. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на стакан кипятка, выпить за день в 2–3 приема при циррозе печени.

Корень цикория – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, трава зверобоя – 20 г. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на стакан кипятка, выпить за день в 2–3 приема при циррозе печени.

Плоды шиповника – 40 г, корневище пырея – 40 г, листья крапивы двудомной – 20 г. Приготовить настой из 1 столовой ложки смеси на стакан кипятка, выпить за день в 2–3 приема при циррозе печени.

Травы ячменника пахучего 2 полные чайные ложки настоять на стакане воды в течение 8 часов. Выпивать за день глотками как желчегонное.

Корень цикория: 2 чайные ложки залить стаканом кипятка. Остудить, процедить. Выпить глотками в течение дня при желчнокаменной болезни.

Столовую ложку мяты залить стаканом кипятка. Пить настоем горячим в течение дня в качестве желчегонного средства. Мята повышает желчеотделение, нормализует работу печени, поджелудочной железы. Используют мяту при алкогольном поражении печени, циррозе. Курс лечения: 1–2 и более месяцев.

Листья мяты перечной – 10 г, трава полыни горькой – 10 г, цветки цмина песчаного – 10 г, кора крушины – 10 г, корень одуванчика – 10 г, корень марены красильной – 40 г.

2 столовые ложки смеси на стакан кипятка. Варить 5 минут. Отстоять, процедить.

Утром и вечером пить по стакану отвара при холецистите и холангите.

Листья мяты перечной – 20 г, трава полыни обыкновенной – 20 г, трава зверобоя – 30 г, корень валерианы – 20 г, шишки хмеля – 10 г.

3 полные чайные ложки сбора залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Утром и вечером пить по стакану настоя при холецистите и холангите.

Листья Melissa (мята лимонная) – 30 г, листья мяты перечной – 30 г, цветки ромашки аптечной – 30 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Выпивать по 2–3 стакана настоя при желчнокаменной болезни.

Трава золототысячника – 25 г, трава чистотела – 25 г, трава дымянки – 25 г, корень одуванчика – 25 г. Столовую ложку смеси настоять в 250 мл кипятка. Принимать 3 раза в день по 1/2 стакана как желчегонное.

Корень цикория – 40 г, цветки цмина песчаного – 40 г. Полную столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут. Выпить в 3 приема за день как желчегонное средство.

Из соцветий пижмы готовят настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на слабом огне 25 минут. Настоять 50 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день, независимо от приема пищи. Курс лечения: 1–2 месяца.

НА ЗАМЕТКУ

Пижма оказывает желчегонное действие, восстанавливает клетки печени. Применяют ее при алкогольном поражении печени, циррозе.

Трава зверобоя – 40 г, корень одуванчика – 40 г, цветки цмина песчаного – 15 г, трава лапчатки гусиной – 15 г, трава вахты трехлистной – 15 г, цветки ромашки аптечной – 15 г, трава золототысячника – 15 г. 3 полные чайные ложки смеси залить стаканом кипятка. Настоять 2 часа. Процедить. Утром и вечером выпить по стакану настоя при холецистите.

Трава тимьяна ползучего – 10 г, трава дымянки – 10 г, трава приворота – 10 г, трава шандры (конская мята) – 10 г, трава фиалки трехцветной – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, корневище аира – 10 г, трава тысячелистника – 10 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Кипятить на слабом огне 3–5 минут. Отстоять, процедить. Пить по стакану 3 раза в день при холецистите и холангите.

ВНИМАНИЕ!

При холецистите не следует употреблять препаратов из ревеня.

Корень девясила – 30 г, корень солодки – 30 г. 2 чайные ложки смеси кипятить 30 минут в 0,5 л воды. Принимать по 15 мл 3 раза в день как желчегонное.

Кора крушины – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, плоды кишцеца – 15 г, трава чистотела – 15 г, трава зверобоя – 30 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настоять, процедить. Пить через день по 2–3 стакана настоя при желчнокаменной болезни.

Соцветия цмина активируют образование и секрецию желчи, восстанавливают клетки печени, пострадавшие от алкоголя и от самых разнообразных химиопрепаратов. Цмин применяют при алкогольных поражениях печени, циррозе. Из цмина готовят настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле, при закрытой крышке, на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза, за 20 минут до еды как желчегонное средство. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Цветки цмина песчаного – 30 г. Полную столовую ложку цветков залить 250 мл кипятка, настоять в термосе в течение 6 часов. Пить теплым по 0,5 стакана за 20–30 минут до еды при заболеваниях печени.

Трава с цветками цмина – 14–16 стеблей. Измельчить, варить 8—10 минут в 1 л воды. Пить по 0,5 стакана вместе с 0,5 стакана горячего молока и 2 чайными ложками меда за 30 минут до еды. 4 дня принимать, 2 дня перерыв, и т. д. в течение 2 месяцев при холецистите.

Сок травы буквицы – 100 мл, мед – 1 столовая ложка, вода кипяченая – 100 мл. Смешать, пить по 1 чайной ложке 3 раза в день при желтухе.

Корень валерианы – 20 г, шишки хмеля – 20 г, листья трифоли – 40 г, листья мяты перечной – 40 г. Столовую ложку смеси залить 0,5 л кипятка, настоять 30 минут, остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день как желчегонное и успокаивающее.

Цикорий оказывает желчегонное действие, регулирует обмен веществ. Применяют его при алкогольном поражении печени, циррозе. Готовят настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле под крышкой на слабом огне 20 минут. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день, независимо от еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Трава дымянки – 10 г, трава чистотела – 10 г, листья мяты перечной – 20 г, листья трифоли – 20 г, корень копытня – 20 г, корень одуванчика – 20 г. Столовую ложку смеси настоять в 250 мл кипятка. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды как желчегонное.

Из расторопши готовят настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 10 минут. Настоять 20 минут. Принимать по 1/2 стакана 4–5 раз в день, за 20 минут до еды. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

НА ЗАМЕТКУ

Расторопша защищает клеточки печени от токсических воздействий алкоголя и восстанавливает их функцию, повышает образование и выведение желчи, разжижает желчь, оказывает желчегонное действие. Растение применяется при алкогольном поражении печени, циррозе.

Трава золототысячника – 30 г, корень аира – 30 г, цветки цмина – 30 г. Столовую ложку смеси настаивают в 0,5 л сырой воды на ночь, потом кипятят 5–7 минут. Принимают по 1 стакану натощак, а остальное в течение дня в 4 приема через час после еды при холецистите.

Одуванчик оказывает желчегонное, спазмолитическое действие, нормализует функцию печени. Из корней одуванчика готовят отвар: 2 столовые ложки измельченных корней залить 1 л воды. Кипятить в эмалированной кастрюле под крышкой на слабом огне 30 минут. Настоять 60 минут. Принимать 1/2 стакана 3–4 раза в день, независимо от еды. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

Из чистотела готовят настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды. Кипятить в закрытой эмалированной кастрюле на малом огне 15 минут. Настоять 30 минут. Принимать по 1/3 стакана 3 раза, независимо от еды. Курс лечения: 1–2 месяца.

Чистотел оказывает спазмолитическое, желчегонное действие. Используют его при алкогольных поражениях печени, циррозе. Небольшую веточку заварить с чаем.

Кукурузные столбики с рыльцами оказывают желчегонное действие, уменьшают вязкость отделяемой желчи, восстанавливают пораженные клетки печени. Настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 15 минут на слабом огне. Настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день за 20 минут до приема пищи. Курс лечения: 3–4 и более месяцев.

Календула улучшает состав желчи, восстанавливает клетки печени. Настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в закрытой эмалированной посуде 15 минут на слабом огне. Настоять 30 минут. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день за 15–20 минут до еды. Курс лечения: 2–3 и более месяцев.

Холецистит. Прополис принимать внутрь до 5 г в день, обычно 0,5 г на кончике ножа.

ВНИМАНИЕ!

При болезнях печени противопоказано употребление прополисного масла.

Зверобой улучшает функцию печени. готовят настой: 2 столовые ложки сырья залить 1 л воды, кипятить в эмалированной посуде под крышкой 20 минут на слабом огне. Настоять 40 минут. Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день независимо от приема пищи. Курс лечения: 1–2 месяца.

Если желчные камни еще не крупнее кукурузного зерна, то их можно быстро (но с болью!) изгнать следующим способом: взять 1 л капустного рассола, 400 г оливкового масла и сок от 4 лимонов. За сутки до начала лечения ничего не есть, затем каждые 25 минут принимать по 100 г смеси. Вскоре начнутся приступы боли, понос, но за 4–5 часов камни выйдут с калом.

100 г сухих измельченных листьев крапивы двудомной залить 1 л красного вина типа «Кагор», настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить на слабом огне в закрытой посуде 10–15 минут, охладить, процедить, остаток отжать. Принимать при желтухе по 50 г 3 раза в день до еды.

Бутылку заполнить соцветиями клевера белого, залить водкой, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день до еды при желтухе.

100 г сухой травы сабельника болотного залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. По 25–30 капель 3 раза в день перед едой принимать при желтухе, холецистите.

При болезнях печени, желчного пузыря аппликатура (тонкие пластины из золота) накладывается на следующие участки тела: поверхность, расположенная чуть ниже мечевидного отростка грудины. Носить в течение 3–5 дней, потом сделать двухдневный перерыв и снова повторить курс; часть спины, в районе средней линии под остистым отростком грудного позвонка. Носить в течение 4–5 дней, затем сделать трехдневный перерыв и повторить курс, но уже с применением серебряных пластин.

Принимать мумие по 0,2 г 3 раза в сутки 10 дней, через 6–7 дней сеанс повторить. Общая доза мумие за курс лечения – 12 г.

Заболевания щитовидной железы

В последние годы отмечается значительный рост числа эндокринных заболеваний, в том числе и болезней щитовидной железы. Заболеваний щитовидной железы несколько видов.

Базедова болезнь (зоб диффузный токсический, гипертиреоз тиреотоксикоз) – эндокринное заболевание, обусловленное повышенной функцией щитовидной железы, выделяющей в избытке гормон тироксин. Это приводит к нарушениям работы нервной и сердечно-сосудистой систем. Основные симптомы: зоб, пучеглазие, тахикардия, повышение основного обмена, исхудание.

Эндемический зоб – нарушение работы щитовидной железы вследствие недостатка йода. Низкое содержание соединений йода в воде, почве, пищевых продуктах приводит к увеличению щитовидной железы. В худшем случае человека ждет резкое отставание в психическом развитии, вплоть до полной невозможности ориентироваться в окружающей обстановке. До трети больных жалуются на мозговые нарушения. Проявляется утомляемостью, слабостью, сонливостью, вялостью, может быть снижение настроения, потенции, полового влечения.

Гипотиреоз (гипофункция щитовидной железы) – недуг, «обратный» базедовой болезни. Это снижение функции щитовидной железы. Может возникать в эндемичных по зобу районах, а также после инфекций, травм, опухолей, повреждений щитовидной железы

или ее операций. В природе много йода содержат дары моря: мидии, креветки, крабы; самая недорогая и доступная – морская капуста. Йод содержится в следующих растениях и продуктах: фейхоа (в фейхоа йода особенно много), барбарис (корни, ягоды, листья), клюква, лук, лук порей, спаржа, свекла, печень трески, салат-латук, дыня, грибы, зеленый горошек, редис, редька, клубника, помидоры, репа, орех грецкий, чеснок, яичный желток, бананы, шпинат, ревен, картофель, горох, семечки яблок, темные ягоды (рябина черноплодная, смородина черная, ежевика, черника). Полностью восполнить дефицит йода эти продукты не могут, но в регионах, небогатых йодом, их обязательно нужно употреблять в пищу. Для нормальной работы щитовидной железы в организме, кроме йода, желательное присутствие других элементов: цинка, молибдена, ванадия, циркония. Много молибдена содержится в капусте, моркови, зернах овса, редьке, рябине, чесноке. Цинка много в пшеничных отрубях, пророщенной пшенице, барбарисе, валериане, женьшене, крапиве, малине, моркови, петрушке, редьке, черной смородине, щавеле, крыжовнике, бобовых, печени животных.

Базедову болезнь, а также связанные с ней сердечно-сосудистые неврозы и заболевания народная медицина советует лечить настойкой пустырника пятилопастного. Ее готовят на спирте (в соотношении 1:5). Пьют по 20 капель 3 раза в день.

Также полезен напар: столовую ложку травы заварить в чашке кипятка, остудить и пить теплым (можно с сахаром) 3 раза в день по 1/3 чашки.

При повышенной раздражительности и нервной возбудимости траву валерианы или пустырника рекомендуется заваривать по одной столовой ложке на стакан кипятка; кипятить 15 минут, после чего 20–30 минут настаивать. Затем настой доводят кипяченой водой до первоначального объема, оставшееся сырье отжимают. Принимают по 1/3 стакана три раза в день.

Можно применять и другой сбор: трава пустырника, листья мяты, Melissa, плоды фенхеля берутся по 1 части. 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, настаивают до охлаждения, затем процеживают. Пьют по 1/2—2/3 стакана 3 раза в день. При нарушениях сна можно добавить в сбор 1 часть ромашки, а в теплый настой положить 2 столовые ложки меда. Принимать по 1 стакану на ночь, за 2–3 часа до сна.

НА ЗАМЕТКУ

Для профилактики легкой формы Базедовой болезни можно принимать 1 чайную ложку порошка морской капусты в неделю.

При жалобах на сердцебиение эффективны плоды боярышника, листья Melissa, мяты и трава пустырника. Плоды боярышника, листья Melissa, мяты, трава пустырника берутся по 1 части – 1 столовую ложку сбора заливают 1 стаканом кипятка, нагревают на водяной бане 15 минут, настаивают, процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

50 г зеленых измельченных грецких орехов залить стаканом спирта, настоять в темном месте 2 месяца, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при диффузном токсическом зобе по чайной ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

100 г сухих измельченных внутренних перегородок грецких орехов залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 40 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при зобе 25–30 капель 2–3 раза в день, запивая водой. Курс лечения – 3–4 месяца.

Из зеленых грецких орехов приготовить сироп: измельчить орехи, положить их в банку слоем в 1 см, на него насыпать такой же слой сахарного песка, снова слой орехов и т. д., а сверху слой сахара толщиной 5 см. Сосуд поставить в темное прохладное место на 40 дней, процедить содержимое через тонкую ткань и принимать при диффузном токсическом зобе по 15 капель (детям по 5–7 капель) 3 раза в день за 20 минут до еды. Хранить в холодильнике.

300 г ядер грецкого ореха, 100 г сваренного на пару и размятого в кашу чеснока, 50 измельченных в порошок плодов аниса, 1 кг меда. Все тщательно размешать деревянной ложкой. Принимать при гипотиреозе по столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Перед употреблением смесь перемешивать. Хранить в холодильнике.

100 г сухих или 200 г свежих измельченных листьев плюща залить 1 л водки, настоять в темном месте при комнатной температуре 2 недели, периодически встряхивая, процедить. Пить при гипотиреозе по 40–60 капель в день. Принимать только в течение 15–20 дней каждого месяца.

Столовую ложку сухого порошка морской капусты залить стаканом кипятка, настоять до полного разбухания порошка, процедить. Добавить 2–3 объема свежеприготовленного творога, порошок от 10 ядер грецких орехов, столовую ложку чеснока, все заправить растительным маслом. Добавлять в пищу 1–2 раза в неделю при эндемическом зобе.

ВНИМАНИЕ!

Морская капуста противопоказана при геморрагических диатезах, нефрите, нефрозе, фурункулезе, сыпях, крапивнице, беременности, явлениях йодизма, при которых наблюдается раздражение слизистой носа, верхних дыхательных путей, глаз.

Консервированный 20 %-ным спиртом сок плодов хурмы принимать по столовой ложке 3–4 раза в день до еды при тиреотоксикозе.

При тиреотоксикозе употребляют листья, стебли и цветы черноголовки обыкновенной. Внутрь принимают в виде отвара: разовая доза 4–12 г.

Народные методы лечения гипотиреоза предполагают использование трав, благоприятно действующих на функцию щитовидной железы. Сбор: кора крушины – 2/3 чайной ложки, плоды можжевельника – 1/4 чайной ложки, трава тысячелистника 2,5 чайной ложки, плоды дурнишника 2/3 чайной ложки. Приготовление: 2 столовых ложки измельченного сырья залить 1 литром кипятка, посуду закрыть крышкой, довести до кипения, в течение 10 минут кипятить на медленном огне, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение нескольких часов. Взрослым больным принимать сбор в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение 3–4 месяцев. После этого сбор меняют и продолжают лечение.

Трава зверобоя, цветки ромашки, плоды шиповника, трава чистотела, трава цикория в равных частях. Приготовление: 2 столовых ложки измельченного сырья залить 1 литром кипятка, посуду закрыть крышкой, довести до кипения, в течение 10 минут кипятить на медленном огне, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение нескольких часов. Взрослым больным принимать сбор в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение 3–4 месяцев. После этого сбор меняют и продолжают лечение.

Корень одуванчика, лист брусники, плоды укропа, плоды дурнишника – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки измельченного сырья залить 1 литром кипятка, посуду закрыть крышкой, довести до кипения, в течение 10 минут кипятить на медленном огне, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение нескольких часов. Взрослым больным принимать сбор в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение 3–4 месяцев. После этого сбор меняют и продолжают лечение.

Трава зверобоя, трава чистотела, плоды шиповника, корень солодки, корень дягиля, корень родиолы розовой, плоды дурнишника – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки измельченного сырья залить 1 литром кипятка, посуду закрыть крышкой, довести до кипения, в течение 10 минут кипятить на медленном огне, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение нескольких часов. Взрослым больным принимать сбор в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение 3–4 месяцев. После этого сбор меняют и продолжают лечение.

Трава чистотела, корень девясила, плоды укропа, трава цикория, корень родиолы розовой, плоды дурнишника – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки измельченного сырья залить 1 литром кипятка, посуду закрыть крышкой, довести до кипения, в течение 10 минут кипятить на медленном огне, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение

нескольких часов. Взрослым больным принимать сбор в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение 3–4 месяцев. После этого сбор меняют и продолжают лечение.

НА ЗАМЕТКУ

Систематическое употребление свежих огурцов, содержащих йод, благоприятно для деятельности щитовидной железы при заболеваниях, связанных с недостаточной ее функцией при эндемическом зобе.

Цветки ромашки, трава тысячелистника, плоды шиповника, корень мордовника, трава цикория – поровну. Приготовление: 2 столовых ложки измельченного сырья залить 1 литром кипятка, посуду закрыть крышкой, довести до кипения, в течение 10 минут кипятить на медленном огне, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение нескольких часов. Взрослым больным принимать сбор в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение 3–4 месяцев. После этого сбор меняют и продолжают лечение.

Корень солодки, цветки ромашки, плоды шиповника, трава чистотела, корень дягиля, трава тысячелистника, лист березы, лист мать-и-мачехи, плоды дурнишника – поровну. Приготовление: 2 столовые ложки измельченного сырья залить 1 литром кипятка, посуду закрыть крышкой, довести до кипения, в течение 10 минут кипятить на медленном огне, слить вместе с травой в термос, настаивать в течение нескольких часов. Взрослым больным принимать сбор в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение 3–4 месяцев. После этого сбор меняют и продолжают лечение.

Корень левзеи, трава чистотела, семена льна, лист мать-и-мачехи, трава хвоща полевого, плоды дурнишника – поровну. Приготовление: 2 столовые ложки сбора залить 1 литром кипятка довести до кипения, варить на медленном огне 10 минут, слить вместе с травой в термос, настаивать несколько часов. Взрослым принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение 3–4 месяцев.

Трава зверобоя, цветки ромашки, корень девясила, плоды шиповника, корень мордовника, плоды дурнишника – поровну. Приготовление: 2 столовые ложки сбора залить 1 литром кипятка довести до кипения, варить на медленном огне 10 минут, слить вместе с травой в термос, настаивать несколько часов. Взрослым принимать в течение дня по 100–150 мл за 30 минут до еды в течение 3–4 месяцев.

При гипотиреозе не стоит забывать о диете, богатой витаминами и минеральными веществами, правильном режиме, с обязательными прогулками на свежем воздухе и умеренной физической нагрузкой.

НА ЗАМЕТКУ

При выраженном пучеглазии предписывают диету с ограничением соли и жидкости.

Применяются также массаж, лечебная физкультура, при пониженном гемоглобине крови – препараты железа.

Смешать 1:2 по объему плоды фейхоа и сахарный песок. Принимать при гипофункции щитовидной железы по 2–3 столовые ложки утром за 30 минут до еды.

При гипофункции ежедневно съедайте в виде салатов свежесобранную траву медуницы лекарственной.

Запоры

Запор – хроническая задержка стула свыше 2-х суток или ежедневное, но затрудненное недостаточное опорожнение кишечника. Это состояние широко распространенное. Запор может возникнуть у совершенно здорового человека – во время длительной поездки, при смене обстановки, ритма жизни. Такой запор проходит обычно без лечения. Как правило это

самостоятельное заболевание, в основе которого лежит нарушение привычки ежедневного опорожнения кишечника. В основном это связано с трудовым процессом и возникает часто у водителей транспорта, у работающих на конвейере.

Часто запор является симптомом различных заболеваний – врожденное удлинение толстой кишки, хронические колиты, спайки в брюшной полости. Болезни желудка, желчных путей, почек, женских половых органов могут сопровождаться изменением функции толстой кишки и, следовательно, запором. Некоторые эндокринные (снижение функции щитовидной железы, надпочечников, половых желез) и психические расстройства, неврозы, протекают с упорными запорами.

У людей, которые ведут активный образ жизни и придерживаются диеты, богатой растительной пищей, проблемы с опорожнением кишечника не возникает.

НА ЗАМЕТКУ

Под острым запором подразумевается задержка стула на несколько дней.

Для профилактики запоров рекомендуется придерживаться диеты, богатой растительной пищей. Если же это по каким-то причинам невозможно, то утром, за 1 час до завтрака можно выпить 1 столовую ложку отвара золотого уса. Отвар: 2 чайные ложки измельченного сырья (сухого или свежего) заливают 2 стаканами кипящей воды, настаивают в течение 3 часов. Затем отвар процеживают.

Народная медицина рекомендует старшим детям и взрослым при нехронических запорах либо в качестве профилактики их выпивать утром натощак стакан теплой кипяченой воды, предварительно разведя в нем 0,5 чайной ложки пищевой соды.

Регулярно пить свежий сок моркови, а также свеклы, шпината, сельдерея или их смеси.

При запорах очень полезно выпивать перед сном стакан теплого (не горячего) настоя плодов шиповника без семян.

Съедать натощак по 1–2 яблока с кожурой.

Народная медицина рекомендует при атонических запорах включать в рацион пищу, усиливающую перистальтику кишок и тем самым предотвращающую запоры: все холодные напитки, особенно молоко, мороженое, квас, соль и соленые блюда, мед, патоку, молочный сахар, свеклу, редьку, репу, гречневую кашу, простоквашу, кефир, кумыс, сливы, вишни, абрикосы, смородину, щавель, помидоры, капусту, белое вино и т. д.

Употреблять в пищу больше продуктов, содержащих много клетчатки: клетчатка, не поддающаяся перевариванию, действует стимулирующе на кишечник – перистальтика кишечника усиливается, и желудочно-кишечный тракт быстрее освобождается.

Простое, но действенное средство от запора представляет собой каша из зерен кукурузы грубого или дробленого помола. Смешать в равных частях по объему дробленые зерна, цельные семена льна, измельченные грецкие орехи или фундук, сушеные фрукты (например, финики, инжир, сливы, изюм). Необходимое количество смеси залить с верхом водой и оставить разбухать на ночь. Утром туда добавить кислого молока, кефира, йогурта или молочной сыворотки, после чего кашу средней густоты съесть на завтрак. В процессе лечения кашей нельзя пить фруктовые соки, иначе не избежать метеоризма, брожения в желудке.

Свежеприготовленный сок огурца пить по 100–200 г 2–3 раза в день до еды.

В виде слабительного рекомендуется огуречный рассол. Огурцы должны быть без специй и приправ. Принимать по 4 стакана в сутки.

Есть больше свеклы: в свежем виде – в салатах и в вареном виде. Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак. Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 чайной ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2

месяцев.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и поносе.

Съесть на ночь и рано утром по одному апельсину.

В летнее время есть больше свежей черники.

Съесть в день не менее 200 г свежего винограда. Если винограда нет, можно использовать изюм (изюм нужно размачивать в воде не менее суток).

Есть по 1 груше на ночь и рано утром.

Высушенные плоды сливы, калины, абрикоса по 300 г каждого измельчить, смешать друг с другом, добавить 20 г глицерина и 20 г порошка сенны. Все компоненты тщательно смешать до однородной массы. Принимать по столовой ложке 3–4 раза в день за 30–40 минут до еды для быстрой эвакуации содержимого кишечника при острых и хронических запорах.

Сухие сливы или инжир оставить на ночь в воде. Утром при запоре съесть по 2–5 штук, запивая водой.

5 столовых ложек сухих плодов алычи залить 3 стаканами крутого кипятка, настоять, укутав, 4–6 часов, процедить. Принимать по стакану перед едой в качестве легкого слабительного при хронических запорах.

60 г изюма, 60 г чернослива варить на слабом огне в 1 л воды до выпаривания жидкости наполовину. 1 столовую ложку каждые 1,5–2 часа. Принимать при хронических запорах.

2 чайные ложки меда растворить в стакане теплой воды и выпить утром натощак.

Принимать сок свежего картофеля по полстакана 10 дней.

Пить свежий сок алоэ по 2 чайные ложки 3 раза в день на протяжении 10 дней.

При болезнях кишечника, при запорах полезно есть жареный сладкий миндаль.

Русские знахари советовали страдающим запорами пить воду, в которой варились овес или сливы.

Рекомендовалось применять сок редьки, рассол квашеной капусты в теплом виде, чай из сушеных вишен, яблок, простоквашу, чернослив. Прием 3–4 раза в день.

Пить в теплом виде рассол капусты белокочанной, начиная с 1–2 столовых ложек, постепенно увеличивая прием до 0,5 стакана 1–2 раза в день до еды. Курс лечения – 1 месяц. После перерыва в две недели лечение продолжить.

ВНИМАНИЕ!

Рассол противопоказан при высокой кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонии, болезнях почек.

Можно лечиться отваром подорожника. В мае вырвать с корнем небольшой кустик этого растения, обмыть его хорошо, но не чистить ножом и варить в 2 стаканах воды 8–10 минут, этот отвар выпить в течение дня. Так делать весь месяц.

Могут быть полезны для клизмы льняное семя, овес, ячмень. Взять 1 ложку толченого льняного семени (его можно заменить овсом, ячменем или листьями мальвы), вскипятить в 4 стаканах воды, процедить и добавить 1 столовую ложку соли или 2 столовые ложки льняного или конопляного масла. Клизма при приеме должна быть теплой.

Плоды аниса – 10 г, корень дягиля лекарственного – 10 г, кора крушины ломкой – 10 г.

Полную чайную ложку смеси залить стаканом воды, варить несколько минут. Пить по 1–2 стакана в день теплого отвара после еды.

Плоды жостера слабительного принимают в виде отвара при запоре. Столовую ложку целых плодов заливают стаканом воды и доводят до кипения, настаивают 2 часа в теплом месте, процеживают; принимают по полстакана на ночь.

Трава сушеницы болотной – 15 г, цветы тысячелистника – 20 г, трава зверобоя – 30 г, листья мяты перечной – 20 г, цветы ромашки аптечной – 10 г, трава спорыша – 15 г, семя укропа – 10 г, семя тмина – 10 г, шишки хмеля – 5 г, кора крушины – 20 г, корень валерианы – 10 г. 4 столовые ложки сбора залить литром кипятка и поставить в духовку на ночь. Утром процедить, выпить натощак стакан напара, а остальное в 4 приема в течение дня, каждый раз через час после еды. В зависимости от степени запоров дозу коры крушины уменьшать или увеличивать, как слабительное.

При хронических запорах пьют ежедневно напар из 1 чайной ложки льняного семени на стакан воды, причем не процеживают, а выпивают этот напар вместе с семенами. Пьют перед отходом ко сну.

Кора крушины – 15 г, корень солодки – 15 г, плоды фенхеля – 15 г, корень алтея – 30 г, льняное семя нетолченое – 30 г. 2 чайные ложки сбора заварить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Принимать по стакану натощак, при запорах вследствие атонии кишок.

Цветки бузины черной – 10 г, цветки крапивы глухой – 10 г, цветки ромашки – 10 г, цветки терновника – 10 г, кора крушины – 25 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, прокипятить 2–3 минуты, остудить, процедить. Принимать по 2–3 стакана в день при хронических запорах.

Корень девясила высокого – 10 г, корень солодки – 10 г, корень дягиля – 10 г, корень мыльнянки – 10 г, цветки лаванды – 10 г, корень валерианы – 10 г, кора крушины – 25 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, прокипятить 2–3 минуты, остудить, процедить. Принимать по 2–3 стакана в день при хроническом запоре.

Кора крушины (порошок) – 20 г, плоды жостера (порошок) – 20 г, плоды фенхеля (порошок) – 10 г. Хорошо смешать. Принимать по 1/2 или по 1 чайной ложке без верха 2–3 раза в день при хроническом запоре.

Морская капуста (порошок). 1–2 чайные ложки на ночь. (Пожилым людям, страдающим запорами.)

Трава горца почечуйного – 30 г. Столовую ложку травы настоять в 250 мл кипятка, остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 2–3 раза в день после еды при запорах.

Можно заварить кору крушины и пить 2 недели по столовой ложке 3 раза в день.

Сильным слабительным действием обладают свежие темно-красные лепестки шиповника. При сильном запоре принимать по 30–40 г лепестков, тщательно разжевывая их, 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

При хронических запорах, можно съесть в день примерно 50 г сырого лука.

Можно есть при запорах в сыром виде, в виде компотов, киселей листья ревеня с черенками.

Вареный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50–100 г 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Через 10 дней лечение повторить.

Принимать при запорах по 1 г 3 раза в день за час до еды семена моркови.

До мороза нарвать, перебрать, промыть ягоды рябины красной. Насыпать в посуду слой ягод, слой сахарного песка и т. д. до самого верха посуды, обвязать тряпочкой, поставить на солнце или в теплое место. Через некоторое время сахар растворится и образуется сироп. Настаивать месяц, затем, пока сироп не начал бродить, процедить, отжать ягоды, в полученный сироп добавить спирт, чтобы сироп не бродил (на 500 г сиропа 25 г спирта). Принимать сироп при запоре по трети стакана утром натощак, можно запивать холодной водой. Как только наладится стул, сделать перерыв, затем курс лечения можно повторить. Это одно из лучших послабляющих средств.

Полезно утром натощак выпить столовую ложку растительного масла или стакан прохладной воды.

При старческих запорах пейте компот из свежих или сушеных плодов абрикоса.

Издавна для лечения хронических запоров применяют кору крушины, 20 г измельченной коры заливают стаканом воды и кипятят 15–20 минут. Принимают по полстакана на ночь.

150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

50—100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

1–2 столовые ложки порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

При хронических запорах свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стакана в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

ВНИМАНИЕ!

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

Ягоды крыжовника считаются эффективным средством при запорах.

Дыня полезна лицам, страдающим старческими запорами.

Проводить один раз в неделю «огуречный» разгрузочный день, съедая в течение суток 1,5 кг свежих огурцов и выпивая 0,5 л свежей простокваши.

При запорах чайную ложку сока из травы мелиссы смешать со стаканом прохладной кипяченой воды. Сделать клизму перед сном.

При хронических запорах полезно есть апельсины или пить сок из них.

НА ЗАМЕТКУ

При язве желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритах с повышенной кислотностью и обострениях воспалительных заболеваний кишечника лучше вместо апельсинов пить сок, разбавленный наполовину водой.

Приготовить сбор: сушеница болотная (трава) – 10 г, ромашка аптечная (трава) – 10 г, роза крымская и белая (лепестки) – 10 г, календула лекарственная – 10 г, хвощ полевой (побеги) – 10 г, репешок (надземная часть) – 20 г, полынь полевая – 20 г, шиповник коричный (плоды) – 30 г, укроп огородный (семена) – 30 г, зверобой продырявленный – 40 г, подорожник большой – 40 г, тысячелистник обыкновенный – 70 г, кору крушины (или александрийский лист, или ревень) – 10 г. 6 г смеси заварить 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать 4 раза в сутки по 100 мл за 15 минут до еды. Вкус настоя слабо горький. Семена кориандра рекомендуется добавлять в лекарственный сбор в толченом виде как ароматическое и улучшающее вкус и пищеварение желчегонное средство.

Настой душицы готовят следующим образом: 2 чайные ложки травы, измельченной до 0,5 мм, заливают стаканом кипящей воды, закрывают, настаивают в течение 15–20 минут, процеживают, пьют в теплом виде за 15–20 минут до еды по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Порошок капусты белокочанной – смесь сухого сока капусты и молочного сахара в соотношении 1:1. При хранении легко образуются комки, необходимо хранить в двойных полиэтиленовых мешочках в прохладном и темном месте.

Сок из свежей капусты получают отжимая измельченные листья белокочанной капусты: принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды в теплом виде.

Применяется экстракт стальника пашенного, внутрь в дозе 40–50 капель на прием 3 раза в день в течение 2–3 недель. Лечебный эффект наступает на 7–10 день.

Настой листьев стеллеры карликовой применяется при хронических запорах атонического происхождения, а также спастического характера. Настой листьев стеллеры карликовой 16 г на стакан кипятка, настоять. По столовой ложке 3–4 раза в день.

Приготавливают смесь: тмина 15 г, 10 г кукурузных рылец. Взять всей смеси 40 г на литр воды. Смесь употребляют в виде напара – 0,5 л в день.

Собирают все растение лапчатки гусиной во время цветения. При запорах пьют напар целого растения 20 г на 1 л кипятка. Принимают по стакану 3 раза в день.

Собирают корневище пырея ползучего, весной и осенью. Моют в холодной воде, расстилают на короткое время на солнце и ветре, чтобы завял, и сушат. Напар из корневищ пырея: 60 г на 1 литр кипятка – суточная доза.

Отвар из пырея ползучего в виде клизм применяют при хронических запорах. Столовую ложку на 0,5 литра кипятка, настоять, добавить в клизму.

Собирают листья и цветы крапивы двудомной, корни, поздней осенью. При запорах употребляется смесь трав: берется в равных частях лист крапивы жгучей, лист одуванчика, цвет терновника – дневная порция 2 столовые ложки смеси на 2 стакана кипятка, парить в духовке 2–3 часа. Пить ежедневно в течение 2 недель. В это время питаться исключительно молочной пищей. Не употреблять мясо, рыбу, водку и пиво.

Собирают цветы первоцвета лекарственного (буквица, баранчики). Напар цветов 20 г на 1 л воды при хроническом запоре. Пить по стакану 2–3 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

Морская капуста противопоказана при геморрагических диатезах, нефрите, нефрозе, фурункулезе, сыпях, крапивнице, беременности, явлениях йодизма, при которых наблюдается раздражение слизистой носа, верхних дыхательных путей, глаз.

Зрелые плоды, сироп или водный настой из плодов шелковицы белой или черной оказывают легкое слабительное действие.

Употреблять в пищу вареную свеклу, свекольный или шпинатный соки. Эти соки нужно смешивать с морковным и сельдерейным соками, разбавлять «серебряной» водой и пить много раз в день;

Три столовые ложки толочна, 2 столовые ложки меда, 1 столовую ложку поваренной соли хорошо перемешать. Разбавить «серебряной» водой и выпить за 1 раз.

Летом принимать 6 раз в день по 1 столовой ложке свежего сока золототысячника или одуванчика, или обоих растений, смешанных вместе и разбавленных «серебряной» водой. Зимой рекомендуется прием настоя из этих растений не менее пяти раз в день. Обязательно настаивать нужно на «серебряной» воде.

И

Изжога

Изжога не является самостоятельным заболеванием, а сопровождает болезни желудочно-кишечного тракта – такие, как гастрит, язва, рак. Иногда изжога может быть

симптомом заболеваний поджелудочной железы или язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки. Болезнь возникает в результате нарушения слизистой оболочки в области желудка и двенадцатиперстной кишки. Основными признаками язвы желудка являются сильные боли, локализирующиеся в подложечной области и появляющиеся через 20–30 минут после приема пищи.

При язве двенадцатиперстной кишки боли возникают через несколько часов после еды, как правило, в ночное время. Так же к симптомам обоих заболеваний относятся тошнота, изжога и рвота.

При первом же подозрении на язву желудка или двенадцатиперстной кишки необходимо срочно обратиться к врачу и следовать всем его рекомендациям относительно лечения и режима питания.

Быстро избавиться от явлений изжоги поможет питье теплой чистой воды, вода омывает слизистую оболочку пищевода, и ощущение жжения прекращается.

Если изжога становится мучительной, следует очистить желудок – вызвать рвоту или сделать промывание желудка.

Также народная медицина при изжоге рекомендует принимать настой травы золототысячника зонтичного. 1 столовую ложку сухой травы залить 300 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде не менее получаса, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Золототысячник обыкновенный – все растение выдергивается с корнем. Приготавливается напар в дозе 20 г на литр кипятка. Пить по 0,5 стакана после еды.

Принимать настой свежих листьев кислицы обыкновенной. 1 столовую ложку свежих размятых листьев кислицы залить 2 стаканами кипятка и настаивать, пока не остынет, процедить. Весь настой выпить в несколько приемов в течение дня. Средство хорошо помогает при упорной изжоге.

Снять неприятные ощущения в подложечной области помогает минеральная вода, в которую добавлена 1 чайная ложка отвара золотого уса.

НА ЗАМЕТКУ

Несмотря на то, что некоторые язвенные больные проходят курс лечения масляным бальзамом со спиртовой настойкой каллизии, специалисты по народной медицине не советуют использовать этот препарат для лечения подобных заболеваний. Связано это с тем, что людям, страдающим язвенной болезнью, нельзя употреблять спиртные напитки, раздражающие нарушенную слизистую оболочку.

К самым распространенным народным средствам относятся сода и минеральная вода.

Издавна народными целителями используется против изжоги свежий картофельный сок, нужно выпить четверть стакана теплого сока картофеля.

Эффективным средством является смесь настоев зверобоя, ромашки и каллизии. Для его приготовления 2 чайные ложки зверобоя,

2 чайные ложки ромашки и 1 чайную ложку измельченных сухих листьев золотого уса (каллизии) заливают 1 л кипятка, настаивают 3 часа и пьют по 1 столовой ложке при часто повторяющейся изжоге и болях в области желудка. Лечение проводят в течение недели.

При изжоге, запоре, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки используется порошок капусты белокачанной – смесь сухого сока капусты и молочного сахара в соотношении 1:1. При хранении легко образуются комки, необходимо хранить в двойных полиэтиленовых мешочках в прохладном и темном месте. Принимать по 2 г за 20 минут до еды, размешав в 0,5 стакане теплой воды.

Сок из свежей капусты получают, отжимая измельченные листья белокачанной капусты: принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день до еды в теплом виде.

Порошок капусты – 30 г. Принимать по 2 г порошка 3 раза в день, предварительно

размешав его в 1/4 стакана воды, за 20–30 минут до еды.

На кончике ножа 3 раза в день мелкий порошок из корневищ аира болотного.

Принимать настой травы полыни горькой. 1 чайную ложку сухого сырья залить 2 стаканами кипятка и настаивать 15–20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за полчаса до еды.

При изжоге, тошноте, рвоте принимать мумие по 0,2 г 20 дней, размешав в молоке, соке или другой жидкости.

Иммунитет

Иммунитет – способность организма сопротивляться бактериям, вирусам, токсинам. В защите организма от возбудителей инфекционных заболеваний существенную роль, помимо приобретенного иммунитета, играют неспецифические факторы защиты. Это непроницаемость здоровых кожных и слизистых покровов для большинства микроорганизмов, наличие в кожных секретах и кислом содержимом желудка веществ, неблагоприятно действующих на микроорганизмы, присутствие в слюне, слезах и т. д. ферментных систем, разрушающих микроорганизмы, вызывающих заболевания. Вирусы, токсины и продукты распада микроорганизмов выводятся из нашего организма с потом, мокротой, мочой, испражнениями и т. д. Активно приобретенный иммунитет может возникнуть в результате перенесения инфекционного заболевания или введения в организм вакцины. Пассивно приобретенный иммунитет возникает при передаче антител от матери к плоду через плаценту, обеспечивая в течение нескольких месяцев невосприимчивость новорожденных к некоторым инфекционным заболеваниям, например к кори. У народных целителей есть свои рецепты, способствующие повышению сопротивляемости организма человека.

Разнообразить свое питание; включать в пищевой рацион больше продуктов, с какими в организм поступают такие важные витамины, как А, С, Е.

Закаливать организм (воздухом, солнечными лучами, водой).

НА ЗАМЕТКУ

Регулярно посещайте русскую баню – это лучшее средство для закаливания организма.

Очищать организм; при очищении из организма выводится много шлаков, и высвобождается та энергия, которая должна была затрачиваться на нейтрализацию этих вредных веществ.

Каждый день выпивать по четверти стакана свежееотжатого сока из плодов смородины черной; в сок можно добавлять мед – по вкусу.

Принимать в пищу мякоть плодов шиповника коричневого.

В холодный период года каждый день принимать внутрь мацерат плодов шиповника коричневого; приготовление средства: столовую ложку сушеных размолотых плодов нужно залить 200 мл холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде в течение 8 часов, процедить; выпить в несколько приемов в течение дня.

Регулярно пить фруктовые соки (вишневый, клубничный, клюквенный, яблочный) с добавлением меда; на один стакан сока – столовая ложка меда; пить по 3 стакана этого средства в день.

Принимать сок из листьев сельдерея пахучего с медом; приготовление средства: смешать в равных количествах сок и мед; пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Каждый день съедать по несколько столовых ложек свежих плодов малины с медом.

В июне и июле отжимать сок из надземной части люцерны посевной и принимать этот сок по одному стакану 3 раза в день; в сок можно добавлять мед по вкусу; с соком этого растения организм получает множество полезных минеральных веществ.

НА ЗАМЕТКУ

Пейте свежевыжатые соки ягод, фруктов, овощей, с учетом своих болезней! ___.

По 200 г кураги, изюма, чернослива, грецкого ореха, 2 лимона (без косточек) перемолоть через мясорубку, залить медом, так, чтобы образовалась пастообразная смесь. Все хорошо перемешать, принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

Импотенция

Это половое бессилие, нарушающее нормальное течение полового акта. Причин импотенции много. В большинстве случаев импотенция носит комплексный характер: нарушения функций половых органов, эндокринной системы, периферийной нервной системы и высших отделов головного мозга. Чаще всего половое бессилие не является самостоятельным заболеванием, а развивается на фоне сопутствующего заболевания. У мужчин в зрелом возрасте чаще всего бывает вызвана психическими причинами. В более старшем возрасте при наличии нездорового образа жизни приобретение таких заболеваний как: склероз кровеносных сосудов, повышенное кровяное давление, гиподинамия, неправильное питание, злоупотребление алкоголем и табакокурением. Причины импотенции должно установить тщательное медицинское обследование. Но народные лекари не стоят в стороне, они хотят помочь нашим мужчинам.

Народная медицина рекомендует при импотенции разнообразить пищевой рацион следующими продуктами: бараниной, рыбой (жареной), рыбьей икрой, молоком, рисом, фасолью, медом, виноградом, лесными орехами.

Ежедневно есть чеснок по 1–2 зубка.

Ежедневно пить морковный сок с медом. Средство готовится в пропорции 1:1. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

Каждый день пить смеси овощных соков – по 500 мл. Может быть полезна следующая смесь соков: морковного (3 части), свекольного (1 часть), огуречного (1 часть), свекольного (1 часть), сока салата (1 часть).

Каждый день пить сок сурепки обыкновенной по полстакана с 1 столовой ложкой меда. Сок отжимают из всего растения.

Если половая слабость обусловлена патологией со стороны предстательной железы, следует принимать внутрь порошок корня синеголовника полевого по 0,5 чайной ложки 3–4 раза в день, запивать теплой водой. Также можно принимать внутрь настой или отвар этой травы.

Принимать сок из листьев и корней истода сибирского по 1–2 чайные ложки 3–4 раза в день до еды. В сок рекомендуется добавлять равное количество меда.

Свежие корни пастернака посевного измельчить на мелкой терке, взять 2 столовые ложки этого сырья и добавить к ним 3 столовые ложки сахара, залить 200 мл воды и варить при слабом кипении около 15 минут, потом хорошо укутать и настаивать несколько часов, процедить через марлю. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Семена дыни (лучше – сладкого сорта) смешать с медом и регулярно принимать. В сутки рекомендуется употребить до 15 г семян.

Семена спаржи огородной смешать с медом и принимать. В сутки следует употребить 5–6 семян.

НА ЗАМЕТКУ

В борьбе с импотенцией следует использовать при приготовлении блюд семена портулака огородного.

Использовать наружно корневище копытня европейского: корневище растолочь, смешать со свежим молоком и наносить полученную кашицу на область паха.

Принимать настой листьев смородины черной. 1 столовую ложку сухих листьев залить 300 мл кипятка и настаивать в закрытой посуде 1,5–2 часа, процедить, пить по полстакана три раза в день до еды.

Принимать отвар травы и корней горечавки легочной. 1 столовую ложку сухого сырья залить стаканом воды и варить на малом огне около 10 минут, дать остыть, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день за полчаса до еды.

Принимать настойку аралии маньчжурской – по 15–20 капель 1–2 раза в день (принимать на теплой кипяченой воде).

НА ЗАМЕТКУ

При приготовлении пищи использовать мускатный орех и импотенция будет побеждена.

Принимать настой травы астрагала пушистоцветкового. 2 столовые ложки сухой травы залить 300 мл холодной кипяченой воды и настаивать под крышкой не менее 4 часов, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день перед едой. Для улучшения вкуса в средство можно добавлять мед.

Принимать стимулирующее потенцию средство – семена крапивы двудомной с бананом. Столовую ложку семян крапивы перетереть со спелым бананом до получения однородной массы. Съесть в течение дня.

Принимать мацерат травы ярутки полевой. 1 столовую ложку сухого сырья залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 4 часов, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Принимать отвар травы дубровника обыкновенного. 1 столовую ложку сухого сырья нужно залить стаканом воды и варить при слабом кипении примерно 5 минут, дать остыть, процедить. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Панты (40 г) и батат (корневище 40 г) опускают на 7 суток в шелковом мешочке в красное вино. Настоявшееся вино пьют по 50 мл 3 раза в день.

Для восстановления потенции у мужчин: свечи медовые. Из застывшего меда сформировать свечку, сверху можно смазать оливковым маслом и вставить в анус, утром и вечером после дефекации.

Сидячие ванны: в таз налить 50 мл отвара ромашки, мяты, мать-и-мачехи, зверобоя, добавить 30–40 г меда и 4–5 л теплой воды. Больного усадить в таз, при этом медово-лекарственная смесь поднимается вверх и оказывает лечебное действие. Процедуры проводить ежедневно. Курс лечения – 12–15 сеансов.

Для усиления половой потенции у мужчин: тонкие пластинки из золота крепятся в пояснично-крестцовой части тела, вдоль позвоночника. Носить их следует в течение 4–5 дней, после этого сделать перерыв на два дня, и повторить курс с чередованием серебряными пластинками также в течение 4–5 дней.

Инсульт

Инсультом называют острое нарушение мозгового кровообращения с повреждением ткани мозга и расстройством его функций. Основные причины инсульта – гипертоническая болезнь и атеросклероз сосудов головного мозга. К универсальным факторам риска относятся: артериальная гипертензия, повышенное содержание холестерина в крови, ожирение, недостаточная физическая активность, курение, злоупотребление алкоголем, стресс (длительное нервно-психическое перенапряжение), некоторые заболевания сердца,

начальные проявления недостаточности кровообращения головного мозга, наследственная предрасположенность. Болезнь возникает внезапно и может привести к летальному исходу уже в первые часы после кровоизлияния. Как правило, при инсульте наблюдается паралич конечностей и нарушение речи. В последнее время появились сведения о лечении инсульта золотым усом. Считается, что ежедневные растирания, ванны, а также прием препаратов этого растения способствуют быстрому выздоровлению и восстановлению двигательной активности.

Заливают две чайные ложки сухих цветков арники горной стаканом кипятка, настаивают 30 минут, процеживают; принимают по одной столовой ложке три раза в день после еды.

Заливают три – четыре столовые ложки сухих, измельченных плодов каштана стаканом крутого кипятка, настаивают, процеживают; принимают по одной столовой ложке три раза в день.

Утром и вечером принимают сок из свежих цветков каштана по 30 капель на одну столовую ложку воды.

Смешивают свежий сок репчатого лука с медом (на 1 часть сока берут 2 части меда); принимают по одной столовой ложке три раза в день до еды.

Заливают две столовые ложки сухого, измельченного корня пиона уклоняющегося (марьиного корня) стаканом крутого кипятка, настаивают, процеживают; принимают по одной столовой ложке 3–5 раз в день.

Принимать сок полыни горькой, смешанной с медом по 1 столовой ложке смеси 3 раза в день.

Настаивают плоды софоры (15 граммов на 200 мл воды) 7 дней; принимают по 30 капель три раза в день до еды.

Ежедневно измельчают в кофемолке 10–15 семян тмина и, запивая водой, принимают три раза в день в течение 2–4 недель.

Заливают четыре столовые ложки сухой, измельченной травы яснотки белой одним литром кипятка, кипятят 10 минут, настаивают ночь и процеживают; принимают по полстакана три раза в день;

При инсульте с наличием паралича принимается трава сизебекии восточной. Столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настоять. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При спазмах сосудов головного мозга нужно принимать смесь меда, лимонного сока и чеснока; приготовление средства очень простое: взять 0,5 кг меда, отжать в него сок из пяти лимонов и сок из пяти головок свежего чеснока, все тщательно перемешать и настаивать в плотно закрытой посуде примерно неделю; это средство следует принимать ежедневно – с таким расчетом, чтобы приготовленное количество смеси было израсходовано за месяц, потом надо приготовить еще такое же количество смеси и, сделав перерыв на время приготовления, принимать средство в течение еще месяца.

ВНИМАНИЕ!

Курение и алкоголь любой крепости вредит вашему здоровью!

Для полного восстановления организма после перенесенного инсульта рекомендуется принимать золотой ус, настоянный на кагоре. Для приготовления настоя 45 суставчиков растения измельчают, заливают 1,5 л кагора и настаивают в теплом месте в течение 10 дней, периодически взбалтывая. Принимают лекарство по 1 столовой ложке за 45 минут до еды 3 раза в день. При отсутствии побочных эффектов препарат можно пить постоянно, до полного выздоровления.

Инсульт на почве склероза сосудов головного мозга, при наличии гемиплегии и полной или неполной потери речи делают такой сбор: астрагал хуан-чи, корни – 15,5 г, горечавка

шероховатая, корни – 10 г, реманния китайская, корни – 15,5 г, пион белоцветковый, корневище – 6 г, дудник китайский, корни – 6 г, абрикос обыкновенный, семена – 10 г, сафлор красильный, цветки – 3 г, сапожниковия растопыренная, корни – 3 г, платикодон крупноцветковый, корни – 3 г, солодка уральская, корневище – 3 г. При неприятных ощущениях в области сердца и бессоницы к указанному составу добавляют: кория кокосовидная, склероции – 6 г, гордения жасминовидная, плоды – 3 г, унаби, плоды – 5 г. При болях в пояснице: соломоцвет двузубый, корни – 3 г. Отвар готовят обычным способом в 800 мл воды, которую уваривают до 450 мл. Назначают по 150 мл отвара 3 раза в день в течение 2–3 месяцев.

НА ЗАМЕТКУ

Кто постоянно употребляет в пищу траву тмина, его семена, с тем никогда не случится инсульт.

Болеутоляющее при инсульте. Применяют настой гирчовника влагилищного внутрь. Столовую ложку травы залить стаканом кипятка, настоять, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Противовоспалительное, противоотечное, предупреждение инсульта, гипертония. Применяется отвар цветов и плодов софоры японской. 10 г смеси залить 300 мл кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

500 г кашицы чеснока залить 1 л кунжутного масла, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать при параличе лица по чайной ложке масла 3 раза в день через 30–40 минут после еды.

Паралич конечностей, невралгии: с кочана капусты белокочанной снять верхний зеленый лист, вымыть его, удалить с него толстые жилки, размягчить путем расплющивания, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60 градусов, не больше), вынуть и снова окунуть, повторяя это 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

Свежий свекольный сок с желчью в соотношении 1:1 закапывать в нос при параличе лицевого нерва.

Цветами жасмина засыпать банку, залить растительным маслом, настоять в плотно закрытой посуде на солнце 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте, не процеживая. Натирать пораженные инсультом части тела.

Состояния после инсульта с нарушением сна нужные точки для «золотой» акупунктуры (накладываем тонкие пластины из золота) находятся в следующих частях тела:

– внутренняя сторона голени, чуть выше верхушки лодыжки. Носить пластинки в течение 2–3 дней;

– нижняя часть мизинца кисти. Носить в течение 3–4 дней;

– впадина, расположенная за ухом. Носить в течение 2–3 часов в сутки, после окончания процедуры смазать питательным кремом. Общий курс составляет не более одной недели в месяц.

При инсульте принимать мумие по 0,1 г 2 раза в день 20 дней за сеанс. В одном курсе лечения 4 сеанса. Перерыв между сеансами 5–10 дней. Перед приемом мумие желательно разводить в жидкости (чай, молоко, сок).

Инфаркт миокарда

Инфаркт миокарда – образование одного или нескольких очагов омертвения ткани в сердечной мышце в результате нарушения кровообращения сердца. В основе инфаркта миокарда лежит поражение коронарных артерий сердца при атеросклерозе, приводящее к

сужению их просвета. Часто к атеросклеротическому процессу присоединяется тромбоз (закупорка сосудов) в зоне поражения сосудов. В результате чего полностью или частично прекращается поступление крови к соответствующему участку мышцы сердца. Сопровождается инфаркт миокарда длительным приступом острых сжимающих болей в центре или левой половине груди, ощущением страха, удушьем, повышением температуры. **Больной нуждается в экстренной госпитализации!!!** Развитию инфаркта способствуют гипертония, сахарный диабет, ожирение, малоподвижный образ жизни, нервное перенапряжение, курение. Здесь приведены советы, которые помогут больным улучшить свое состояние после госпитализации и лечения в больнице. При этом нужно обязательно посоветоваться с врачом.

Принимать настой корня валерианы лекарственной. 1 чайную ложку сухого, тщательно измельченного сырья залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде около полчаса, процедить. Выпить настой в 2 приема в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

Народная медицина рекомендует при инфаркте миокарда постараться успокоиться. Дышать глубоко и медленно. Вдыхать через нос, выдыхать через рот.

Пить чай из травы зверобоя продырявленного. Чайную ложку сухого сырья (листьев и цветков) залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде четверть часа, процедить. Выпить за 1 прием перед едой.

Принимать настой листьев наперстянки пурпурной. 1 чайную ложку сухого сырья залить стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

Принимать настой травы сушеницы болотной. 3 столовые ложки сухого сырья поместить в термос, залить стаканом крутого кипятка и настаивать не менее 2 часов, процедить. Пить по 1–2 столовые ложки 3 раза в день перед едой.

Принимать настой коры рябины обыкновенной. Столовую ложку сухой измельченной коры поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать 2 часа, процедить. Пить по полстакана настоя 2–3 раза в день.

Принимать отвар травы барвинка малого. Столовую ложку сухого сырья залить стаканом воды и варить при слабом кипении 15–20 минут, остудить, процедить. Выпить в несколько приемов в течение дня.

Принимать настой травы вербены лекарственной. 2–3 столовые ложки сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав и накрыв крышкой, не менее часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке настоя каждый час.

Принимать настой травы астрагала пушистоцветкового. 1–2 столовые ложки сухой травы залить 200 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде 1,5–2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

Принимать отвар корней барбариса обыкновенного. Чайную ложку сухого сырья залить 2 стаканами воды и варить на слабом огне в течение 5 минут, после чего настаивать полчаса, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день перед едой. В качестве сырья вместо корней барбариса можно использовать кору с молодых веточек этого растения.

При инфаркте миокарда очень эффективно следующее простое средство – лимон с настоем хвои (сосны, ели или пихты). Для приготовления средства нужно 2 лимона очистить от кожуры, как можно тщательнее измельчить мякоть, залить ее 2 стаканами теплого отвара хвои (1,5 столовые ложки хвои залить 2,5 стаканами кипятка, варить на медленном огне 15 минут, процедить). Принимать средство по 100 мл 4 раза в день.

3 раза в день выпивать полстакана свежеприготовленного сока моркови с 1/3 чайной ложки растительного масла при инфаркте миокарда.

Две чайные ложки шишек хмеля залить 200 мл кипяченой «золотой» воды, настоять,

укутав в махровое полотенце на 30–40 минут, процедить. Следует принимать по трети стакана 3 раза в день до еды. Помогает при сердечной слабости.

НА ЗАМЕТКУ

Настои, отвары, компоты, свежие плоды ирги стимулируют деятельность сердечно-сосудистой системы, укрепляют стенки сосудов головного мозга, повышают их эластичность, полезны для предупреждения инфаркта миокарда, укрепляют организм.

Как правило, после инфаркта человек теряет двигательную активность, но тем не менее, организм для скорейшего выздоровления должен принимать определенную нагрузку. Это подчас вызывает неприятные, даже болезненные ощущения. Чтобы преодолеть усталость и мышечные боли в этот период, нужно пить «золотую» воду по 2 чайные ложки дважды в день за 40 минут до еды. Реабилитация после перенесенного инфаркта.

Часто в реабилитационный период случаются приступы стенокардии, или появляются признаки аритмии и сердечной недостаточности, или появляются нарушения в мозговом кровообращении, сосудах сердца и конечностях. В этом случае «золотую» воду нужно принимать по 1 чайной ложке три раза в день за 40 минут перед едой.

НА ЗАМЕТКУ

Для лиц, перенесших инфаркт, полезны ягоды вишни.

Когда человек страдает от появления «мушек» перед глазами, от шума в голове, ухудшения памяти, головной боли, онемения конечностей, «золотую» воду нужно пить по 2 чайные ложки два раза в день непосредственно перед едой.

Истерия

Представляет собой одну из форм невроза. Это психическое заболевание развивается у лиц с ослабленной нервной системой под влиянием психической травмы и является реакцией больного на ситуацию, которую он не в состоянии перенести. Проявляется истерия крайне многообразно: это могут быть различные припадки, параличи, подергивания определенных групп мышц, нарушения чувствительности и т. д. Истерические припадки иногда проявляются легкими судорогами, но могут протекать по типу обморока, приступа стенокардии и бронхиальной астмы, спазма кишечника и других состояний.

При длительном течении болезни, если не проводить соответствующее лечение, могут возникнуть изменения в характере и поведении. Предотвратить болезнь можно если: совершать регулярные прогулки на природе, проветривать жилые помещения, не находиться долго в слишком натопленных помещениях, не носить тесной одежды, проводить отпуск на море, принимать соленые ванны, каждое утро принимать холодный душ.

При истерическом припадке ставить на спину горчичники.

При приступе принимать настойку корней валерианы лекарственной по 20 капель.

Принимать сок травы крапивы двудомной по 1 чайной ложке 3 раза в день; в сок рекомендуется добавлять немного меда; лучше отжимать сок с апреля до сентября.

Принимать сок Melissa лекарственной по 50 капель 5 раз в день; в сок можно добавлять немного меда; сок отжимается из надземной части растения.

НА ЗАМЕТКУ

Постоянно пейте чай с листьями Melissa лекарственной; в чашку чая достаточно класть два – три листочка Melissa – это может предотвратить заболевание.

Принимать сок свежих плодов калины обыкновенной; перед тем как отжимать сок, плоды калины нужно ошпарить кипятком и раздавить в ступке; пить сок с медом по четверти стакана 4 раза в день перед едой.

Принимать отвар коры калины обыкновенной; приготовление отвара: 2 столовые ложки сухой измельченной коры залить стаканом воды и варить при слабом кипении не менее 20 минут, дать остыть, процедить; пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Принимать сок травы яснотки белой по 3 столовые ложки 3 раза в день до еды; в сок рекомендуется добавлять мед.

Принимать отвар семян кориандра посевного: чайную ложку семян слегка размять в ступке, затем залить стаканом воды и варить на слабом огне 10 минут; остудить, процедить; пить по четверти стакана 3 раза в день до еды.

Принимать мацерат листьев омелы белой: чайную ложку сухих листьев залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде 8 часов, процедить; пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Принимать отвар листьев иван-чая узколистного; приготовление отвара: 2 столовые ложки сухого сырья залить стаканом воды и варить на слабом огне около четверти часа, остудить, процедить; пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Из рекомендаций целительницы Ванги. Взять ведро колодезной воды, положить в него на всю ночь букетик таволги вязолистной, утром воду вместе с букетиком вскипятить, дать остыть и облить этим средством больного.

Истощение

Различают нервное и физическое истощение. Для любого истощения характерно снижение интенсивности работы организма. Упадок сил наступает вследствие продолжительной и чрезмерно напряженной деятельности, непрерывного воздействия сильных раздражителей. Кроме того истощение может наступить после длительного и тяжелого заболевания. Нервное истощение может наблюдаться после тяжелых инфекционных заболеваний, тяжелых интоксикаций, может быть одним из признаков соматогенных психических болезней. Также нервное истощение нередко является следствием очень интенсивной и продолжительной интеллектуальной деятельности.

Для нервного истощения характерны повышенная утомляемость, раздражительность, апатия, преобладание плохого настроения.

Придерживаться принципов рационального питания – использовать в пищу фрукты и овощи, богатые витаминами и микроэлементами.

Разнообразить пищевой рацион продуктами, являющимися для организма источником жиров. Именно с жирами организм получает большое количество энергии.

Принимать 3 раза в день свежееотжатый сок граната по 100–150 мл.

Каждый день выпивать по полстакана морковного сока; в сок рекомендуется добавлять немного меда.

Каждый день есть орехи, курагу, изюм, чернослив.

Есть плоды шиповника коричневого.

НА ЗАМЕТКУ

При истощении очень важно правильно организовывать свой отдых!

Принимать мацерат плодов шиповника коричневого. Столовую ложку сухих, измельченных плодов залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать под крышкой 6–8 часов, процедить. Выпить в 2 приема в течение дня.

При нервном и физическом истощении полезно принимать отвар плодов шиповника

коричного. Столовую ложку сушеных плодов залить двумя стаканами воды, варить при слабом кипении в течение 10 минут, после чего настаивать 6–8 часов, процедить. Пить отвар по полстакана 2–3 раза в день до еды. В средство можно добавлять сахар или мед.

Принимать настой плодов голубики лесной. Высушенные плоды голубики нужно слегка размять пестиком-толкушкой, затем взять столовую ложку сырья, залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой, хорошо укутав полотенцем, не менее получаса, процедить через марлю или ситечко. Выпить этот настой в несколько приемов в течение дня перед едой.

Принимать теплый настой листьев голубики лесной. Для приготовления настоя нужно сушеные листья голубики тщательно измельчить, взять 4–5 г этого сырья, залить 1 стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде, хорошо укутав полотенцем, примерно полчаса, процедить средство через мелкое ситечко. Пить этот настой по 1 стакану 1–2 раза в день.

Принимать настой шишек хмеля обыкновенного. Столовую ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 1,5–2 часа, процедить. Пить по 50 мл 3 раза в день за четверть часа до еды.

Принимать отвар овса посевного с медом. Сначала нужно с тщательностью промыть неочищенный овес в проточной воде, взять 1 стакан промытого овса, залить 5 стаканами воды и варить при слабом кипении до тех пор, пока половина отвара не выпарится, процедить через два-три слоя марли, добавить 4 чайные ложки меда, довести один раз до кипения, дать остыть. Пить это средство по 1 стакану 3 раза в день между приемами пищи.

Быстрого эффекта при истощении и ослаблении организма можно достичь регулярным приемом смеси лимонного сока, сока алоэ древовидного, меда и ядер грецких орехов. Нужно отжать сок из 4 лимонов, добавить в этот сок стакан сока алоэ, не менее 300 г меда и 500 г ядер грецких орехов, истолченных до кашицеобразного состояния. Все тщательно перемешать. Принимать по 1 чайной или десертной ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Народная медицина рекомендует людям с нервным истощением принимать в пищу больше плодов винограда. Фруктоза и глюкоза, содержащиеся в винограде, – не что иное, как легкоусвояемая энергия.

Употреблять в пищу больше плодов черной смородины. Этот продукт является одним из важнейших источников витамина С, который увеличивает сопротивляемость организма, поддерживает жизненные силы.

НА ЗАМЕТКУ

Принимать на ночь четверть стакана виноградного вина – это укрепит ваши силы.

Принимать сок травы буквицы лекарственной по 1 чайной ложке 3 раза в день. Сок нужно отжимать из травы и соцветий в период цветения. К соку рекомендуется добавлять равное количество меда.

Регулярно пить чай из травы шалфея полевого. Столовую ложку сушеной травы залить 200 мл кипятка и настаивать в закрытой посуде четверть часа, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день до еды.

Принимать спиртовую настойку семян лимонника китайского по 10–20 капель 3 раза в день. Пить эти капли лучше натощак или через четыре часа после еды, запивать водой.

1 часть семян залить 2 частями 70 % спирта, настоять в темном месте 2 недели.

Принимать настой свежих или сухих листьев клена. Столовую ложку сырья нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой, хорошо укутав полотенцем, примерно полчаса, процедить. Пить настой по полстакана 3–4 раза в день.

Принимать мацерат семян сельдерея пахучего. Нужно чайную ложку семян залить 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде примерно 6 часов, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Принимать настой корней одуванчика лекарственного. Чайную ложку сушеных,

измельченных корней залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой 20–30 минут, процедить. Выпить в 4 приема в течение дня.

Принимать настой из семян кувшинки белой. Семена размять, взять 60 г этого сырья, залить полулитром кипятка и настаивать в закрытой посуде 20–30 минут, процедить. Выпить настой в 2 приема в течение дня.

Принимать настой травы лагохилуса опьяняющего (в соотношении 1:10 или 1:20) по 1–2 столовые ложки 3–6 раз в день.

Можно принимать 10 %-ю настойку лагохилуса опьяняющего по 1 чайной ложке на 1/4 стакана воды 3–5 раз в день.

Принимать спиртовую настойку перегородок ореха грецкого по 1 столовой ложке

1 раз в день. 2 столовые ложки перегородок залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 2 недели.

Ишемическая болезнь сердца (стенокардия)

Это наиболее распространенная форма ишемической болезни сердца.

Атеросклероз или спазм венечных сосудов, как правило, приводят к развитию стенокардии. При стенокардии сердечная мышца страдает от недостаточного поступления кислорода. При приступах стенокардии за грудиной появляется ощущение тяжести или жжения, которые перерастают в боль. Боль возникает внезапно, длится от нескольких минут до получаса, имеет различную интенсивность, может отдавать в левую руку, плечо, шею или нижнюю челюсть, реже – вправо, назад, в обе руки. В это время возникает чувство слабости, потливость и страх. Причиной приступа стенокардии служит недостаточность кровоснабжения сердечной мышцы, обусловленная сужением просвета коронарной артерии сердца при атеросклерозе, сосудистым спазмом или сочетанием этих факторов. Обычно при приступах помогает нитроглицерин 1–2 таблетки под язык, и приступ проходит через 5–10 минут.

Больному лечь в постель и соблюдать полный покой, на область сердца ставить горчичники, также можно поставить горчичники на спину, к рукам и левой лопатке прикладывать теплые грелки, принять горячую ванну с добавлением сухой горчицы.

Нормализовать питание, не переедать, отказаться от холестеринсодержащих продуктов, есть больше яблок, в которых содержится много растворимой клетчатки – пектинов, есть по возможности больше плодов земляники лесной.

Пить теплый чай с травой земляники, одного-двух сушеных кустиков земляники достаточно для заварки на один стакан, пить по 2–3 стакана такого чая в день в течение 3–4 недель.

Принимать отвар травы земляники лесной: 1 столовую ложку сушеной травы нужно залить 200 мл воды и варить на слабом огне 8–10 минут, дать остыть, процедить, выпить отвар в 3 приема в течение дня.

Принимать мацерат плодов шиповника коричневого. Приготовление средства: 1 столовую ложку сухих измельченных плодов залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать под крышкой 6–8 часов, процедить, выпить в 2 приема в течение дня.

Принимать настои травы астрагала шерстистоцветкового. Приготовление настоя: 4 столовые ложки сушеной травы нужно залить стаканом кипящей дистиллированной воды и настаивать в закрытой посуде 15–20 минут, процедить: пить по 1 столовой ложке от 3 до 6 раз в день.

Принимать настой цветков боярышника кроваво-красного: 1 столовую ложку сушеных цветков нужно залить 250 мл кипятка и настаивать в закрытой посуде не менее 2 часов, процедить, пить этот настой по 30–40 мл 3 раза в день за полчаса до еды.

Принимать свежееотжатый сок из корней пастернака посевного с добавлением меда; сок и мед следует брать в равных количествах; принимать по 1–2 чайные ложки средства 4–6 раз в день перед едой.

Принимать смесь из лимонов с медом (берутся в равных количествах) по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Принимать смесь меда, лимонного сока и сока чеснока. Приготовление средства: нужно взять около 500 г меда, выжать в него сок из пяти лимонов и сок из пяти головок свежего чеснока, хорошо перемешать компоненты и настаивать смесь в плотно закрытой посуде ровно семь дней; принимать это средство ежедневно с таким, однако, расчетом, чтобы приготовленного количества смеси хватило на месяц, потом нужно приготовить еще такое же количество смеси и, сделав перерыв на неделю, принимать лекарство еще один месяц.

Пить настой травы пустырника; приготовить настой можно так: 1 столовую ложку сухой, измельченной травы поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой, укутав, около часа, процедить; принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за полчаса до еды;

Принимать 3–4 раза в день по 1 чайной ложке пчелиного меда, лучше всего съесть мед просто так; можно запить мед холодным молоком или холодным отваром шиповника.

Пить теплый чай с мятой; на один стакан чая достаточно одного сухого листочка мяты перечной: пить по одному стакану один раз в день.

Есть свежие плоды шиповника или боярышника по одному стакану в день.

Пить теплый настой цветков и листьев зверобоя продырявленного: столовую ложку сухих цветков и листьев зверобоя залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить; пить по 1 стакану 2–3 раза в день.

Съедать каждый день хотя бы один зубок сырого чеснока.

Пить настой корней валерианы лекарственной. Способ приготовления настоя: чайную ложку сухих, измельченных корней поместить в термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить; принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак.

Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 чайной ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

ВНИМАНИЕ!

Цельный свежеприготовленный сок свеклы противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и поносе.

Гипертония, стенокардия, кардиосклероз, миокардит, миокардио-дистрофия, порок сердца. Настойку пустырника пятилопастного готовят на спирте (1:5). Напар: столовую ложку травы заварить в чашке кипятка, остудить и пить теплым (можно с сахаром) 3 раза в день по 1/3 чашки.

Стенокардия, боль в сердце – применяют следующую смесь: перечная мята, измельченный лист – 15 г, бобовник – 2 г, тысячелистник, корзинки цвет – 15 г, семена укропа – 15 г, трава зверобоя – 30 г. 2 столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, парить в течение двух часов, процедить и принимать в течение дня всю порцию по 1–2 столовых ложки на прием.

При пониженной кислотности применяется смесь: мята перечная – 20 г, трава сушеницы болотной – 15 г, трава спорыша – 15 г, тысячелистник, цветы – 15 г, ромашка аптечная – 10 г, семена укропа – 10 г, семена тмина – 10 г, корень валерианы – 10 г, шишки хмеля – 5 г. Смесь перемешивают и 4 ложки сбора заливают 1 л кипятка, настаивают в духовке в течение 10–12 часов. Утром натощак пьют 1 стакан, а далее по 1 стакану через 2 часа в течение дня.

Гипертония, тахикардия, бессоница, стенокардия, атеросклероз, невроз сердца.

Настойка из плодов боярышника кроваво-красного. Дробленых ягод – 100 г, 1 литр спирта 70 %-го настаивают 2 недели. Жидкий экстракт готовят методом настоя (1:1). Хранить в плотно закрытой посуде темного стекла. Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды. Настойку по 50 капель 3 раза в день до еды.

Невроз сердца, стенокардия при наличии эмфиземы легких: солодка уральская, корневище – 2 г, пория кокосовидная, склероции – 6 г, абрикос обыкновенный, семена – 4 г. Отвар готовят обычным способом в 600 мл воды, кипятят в течение 45 минут. Назначают по 100 мл 3 раза в день в горячем виде.

Хронический миокардит, стенокардия. Ежедневно принимать по 150 г меда, распределенного на небольшие порции, по чайной ложке. Курс лечения 1–2 месяца.

Смесь 1 стакана сока шиповника и 1 стакана меда. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Столовую ложку свежих молодых листьев клена заварить в стакане кипяченой «золотой» воды, настоять на горячей плите 30 минут, не доводя до кипения, процедить и оставить остывать. Принимать по половине стакана 3–4 раза в день. Помогает при сердечной слабости.

Сердечные боли: 2 чайные ложки травы пустырника настаивать 6–8 часов в двух стаканах «золотой» воды. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

При болезни сердца: 2 чайные ложки травы пустырника настаивать 6–8 часов в двух стаканах «серебряной» воды. Принимать по полстакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Столовую ложку пустырника, 2–3 столовые ложки крапивы настоять в стакане «серебряной» воды. Выпить за три приема в течение дня.

Принимать мумие по 0,1 г 3 раза в день 20 дней (один сеанс), через 5–7 дней сеанс повторить. Всего лечиться следует 3 сеанса. Мумие желательно разводить в жидкости (чай, сок, молоко).

Ишиас

Ишиас – это заболевание периферийной нервной системы, при котором поражаются корешки спинного мозга. Защемляются поясничные корешки крестцового отдела спинного мозга, из которых формируется седалищный нерв. Боль распространяется по ходу седалищного нерва: через ягодицу вниз по ноге в заднюю наружную поверхность бедра, голени, затем в пятку. Нога немеет и становится непослушной, теряет чувствительность. Основной причиной ишиаса является остеохондроз, изношенность межпозвонковых дисков. Ишиас может привести к проявлениям паралича. Обязательно обратитесь к врачу, если вы не можете ходить на пятках или пальцах ног. А предупредить болезнь вам поможет регулярная гимнастика, упражнения для спины: плавание, бег, велосипед, прогулки на лыжах. Стоит обратить внимание, как на вспомогательное средство, лечение народными методами.

Листьями розмарина заполнить посуду, залить их водкой, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Растирать при ишиасе болезненные участки тела.

При ишиасе попробуйте носить не снимая красные фланелевые или шерстяные кальсоны.

Растирать больные места в течение месяца ежедневно по 10–15 минут 2–3 раза в день медвежьим салом. После этого ишиас полностью излечивается.

300 г цветков и измельченных листьев сирени залить 1 л растительного масла, настоять месяц на солнце, процедить. Применять для натираний при ишиасе.

При воспалении седалищного нерва (ишиаса) полезно прикладывать на эту область разрезанной стороной листья агавы американской.

Лекарственная повязка из кашицы корней и листьев девясила полезна при воспалении седалищного нерва.

100 г сухих (200 г свежих) цветков зверобоя залить 2 л сухого вина, настоять в темном

прохладном месте одну неделю, затем довести до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне один час, настоять до охлаждения, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 мл 2–3 раза в день за 30 минут до еды при воспалении седалищного нерва. Курс лечения – 1,5 месяца.

ВНИМАНИЕ!

Старайтесь не переохлаждаться, не купаться в холодной воде!

При ишиасе, боли в суставах: скипидар очищенный в смеси с вазелином (1:2) применяют для втирания в кожу.

Можно приготовить линимент скипидарный сложный: скипидар очищенный – 40 мл, хлороформ – 20 мл, масла беленного или дурманного – 40 мл. Для втирания в больные места.

При сборе сламывают веточки полыни метельчатой. Готовят напар чая из 1–2 столовых ложек измельченного растения, на 1 стакан кипятка. Принимать по 2–3 стакана в день. Кроме того, полынь полезна в различных смесях.

При ишиасе готовят отвар: пион белоцветковый, корневище – 6 г, солодка уральская, корневище – 6 г, аконит Фишера, клубни – 1 г. Отвар готовят в 600 мл воды, которую уваривают до 300 мл. Приготовленный и процеженный отвар через марлю назначают в горячем виде по 100 мл 3 раза в день.

В стеклянной бутылочке смешать 1,5 г анестезина, 2,5 г ментола, 100 г спирта. Закрывать пробкой. (В аптеках смесь продается в готовом виде – «Меновазин».)

3 столовые ложки свежеприготовленного сока черной редьки смешать с 2 столовыми ложками натурального меда и 1 столовой ложки водки. Смесь втирать по ходу нерва, в болезненный участок. Сверху покрыть теплым шерстяным платком.

Черную редьку натереть на мелкой терке, сложить в марлевый мешочек, немного подогреть, положить на больной участок, прикрыть полиэтиленом и завязать теплым платком.

Настой хвои сосны – иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3-х или 9-ти кратной пропорции. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 минут и оставляют стоять в течение 1–3 часов. Затем процеживают через марлю и принимают от 50 до 100 мл в день. Приготовленный таким способом настой содержит от 15 до 20 мг аскорбиновой кислоты.

200 г хвои и почек сосны обыкновенной (лесной) настаивать 4 часа в ведре воды, подогреть и использовать для ванн или компрессов как болеутоляющее средство.

Регулярные ванны с сосновой хвоей: 0,5–1 кг хвои (можно свежей, с молодыми веточками) порубить как можно мельче, поместить в кастрюлю и залить 5 л кипятка, парить несколько часов. Делать ванну перед сном 20 минут, поддерживая температуру 36–37 °С. Рекомендуемая частота ванн с сосновой хвоей – 2 раза в неделю.

ВНИМАНИЕ!

При использовании настоев или отваров из хвои сосны необходимо быть внимательным при нефритах и нефрозах.

Приготовить 10–15 %-ое прополисное масло из расчета 10–15 г прополиса на 100 г сливочного масла. Смазать им больное место, поверх масла широкой кистью нанести несколько слоев горячего пчелиного воска, растопленного на водяной бане. Сверху накрыть теплым одеялом и держать компресс до полного остывания.

При ишиасе, поражении периферической нервной системы (верхних и нижних конечностей): охлажденный прополис (температура около 0 °С) измельчить и сыпать в

холодную воду, хорошо размешать (воск и другие легкие частички всплывут, их удалить). 100 г вазелина, ланолина, рыбьего жира, медвежьего или барсучьего нутряного сала поместить в эмалированную посуду, нагреть до кипения, затем охладить до 50–60 °С и опустить в него 30–40 г измельченного очищенного прополиса, смесь снова нагреть до 80 °С, непрерывно помешивая в течение 8–10 минут. Полученную горячую смесь процедить, перелить в чистую стеклянную баночку, накрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Срок хранения практически не ограничен. Мазь втирать в больные места, затем прогревать синей лампой.

Стеарин в горячем виде намазывать широкой малярной кистью на больные места слоями (до 40 слоев). Будет сильно жечь, но бояться ожогов не следует, кожа не повреждается. Предварительно нужно проверить, выдержит ли больной такую температуру. Если нет, стеарин немного охлаждают.

Также народная медицина советует втирать в болезненные места мазь, приготовленную из почек сирени и свиного жира. Запарить почки сирени, хорошо растереть их пестиком в ступке и образовавшуюся массу смешать со свиным жиром в пропорции 1:1, мазь можно хранить на дне холодильника, использовать в теплом виде.

Полезна ванна с отваром каштана конского. 1–1,5 кг молотых каштанов смешать с 5 л холодной воды, варить 30 минут, процедить и добавить в общую ванну (около 250 л). Пребывание в ванне – 20 минут.

1 кг дубовой коры, еловой коры (дубильного корья) залить 5 л воды, варить 30 минут, процедить и добавить в общую ванну.

3–4 чайные ложки измельченного корня лекарственного алтея залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Этим настоем ставить компрессы на больные места.

К

Кардионевроз

Представляет собой невроз сердца. Данным заболеванием чаще страдают люди с неустойчивой психикой, люди мнительные, чрезмерно впечатлительные. Для кардионевроза характерны функциональные нарушения со стороны сердца.

Человек, страдающий от кардионевроза, жалуется на одышку, испытывает сердцебиение, боль в области сердца, нарушение сердечного ритма.

Принимать настой травы мелиссы лекарственной; приготовление настоя: 4 столовые ложки сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде не менее часа, процедить; пить по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Принимать настой корней валерианы лекарственной; приготовление средства: 2 столовые ложки сушеных, измельченных корней валерианы залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, около двух часов, процедить; пить по 1 столовой ложке от четырех до шести раз в день.

НА ЗАМЕТКУ

Не забывайте каждый день съедать 5 штук кураги и 2 грецких ореха – это поможет вам избежать инфаркта, инсульта!

Принимать порошок корневища аира болотного: столовую ложку порошка разделить на три равные части и принимать по одной части 3 раза в день за полчаса до еды; нужно запивать порошок горячей водой.

Принимать отвар цветочных корзинок листьев татарника колючего; приготовление

отвара: 2 чайные ложки сухого сырья залить стаканом воды и варить на слабом огне 15 минут, остудить, процедить; пить по четверти стакана 4 раза в день перед едой.

Трава мелиссы лекарственной – 2 части, трава зверобоя продырявленного – 1 часть, корень валерианы лекарственной – 1 часть. 3 столовые ложки этой сухой измельченной смеси залить стаканом кипятка и настаивать в течение часа, процедить; принимать по 1 столовой ложке 2 раза в день перед едой.

НА ЗАМЕТКУ

Мед улучшает кровоснабжение сердца, благотворно действует на сердечную мышцу, поэтому рекомендуется употреблять по 1 столовой ложке разведенного в кипяченой воде меда 2–3 раза в день при всех сердечно-сосудистых заболеваниях.

Плоды шиповника коричневого – 8 частей, цветки боярышника кроваво-красного – 6 частей, трава мелиссы лекарственной – 6 частей, трава пустырника пятилопастного – 5 частей, цветки ландыша майского – 5 частей. 2 столовые ложки этой сухой смеси залить полулитром кипятка и настаивать в закрытой посуде два часа, процедить; принимать по полстакана настоя 4 раза в день перед едой; можно добавлять к настою мед по вкусу.

Кожные заболевания

К этим заболеваниям относятся лишай, золотуха, грибковые заболевания кожи, экзема, язва кожная. На коже появляются высыпания различного характера (следствие хронического дерматоза, при функциональных нарушениях нервной системы и др.). К самым распространенным грибковым заболеваниям кожи относятся эпидермофития и дерматомикоз.

Определить заболевание может только врач-дерматолог и назначит соответствующее лечение, а народные целители помогут ему в этом.

В народной медицине для лечения грибковых заболеваний применяется множество средств. Поскольку золотой ус обладает противовоспалительным и бактерицидным действием, средства из него используются для наружного применения при различных грибковых заболеваниях кожи.

При эпидермофитии стоп, прежде чем лечь спать, опускают ступни на 10 минут в тазик с теплой водой, в которую добавлено по 2 капли масел календулы и золотого уса. Также можно приложить к ступням на 7 минут марлю, смоченную в отваре золотого уса.

Другие грибковые заболевания лечат с помощью спиртовой настойки каллизии, которую разбавляют водой (1: 3), и 2 раза в день наносят на пораженные участки кожи.

Излечению многих грибковых заболеваний кожи помогает смесь настоек календулы, душицы и золотого уса. Для ее приготовления 2 капли календулы, 2 капли душицы и 3 капли золотого уса разводят 3–4 столовыми ложками воды и смазывают полученной смесью пораженные участки кожи 2 раза в день.

Чтобы снять зуд, зачастую возникающий почти при всех грибковых заболеваниях, используют смесь из 100 г меда и 1 столовой ложки настоя золотого уса. Смесь наносят на марлю и прикладывают к зудящему месту.

Настой лагохилуса опьяняющего (1:10 или 1:20) по столовой ложке 3–6 раз в день (при необходимости дозу можно увеличить до двух столовых ложек шесть раз в день) или 10 %-ная настойка по чайной ложке на одну четверть стакана кипятка 3–5 раз в день. Употребляют как седативное (успокаивающее центральную нервную систему) средство.

Настой корневища с корнями синюхи голубой (одну – две столовые ложки сухого сырья на стакан кипятка) или отвар (одну столовую ложку сухого сырья на стакан воды) по столовой ложке 3–5 раз в день (седативное средство).

Настойку пиона уклоняющегося от 30–40 капель до чайной ложки 3 раза в день в

течение 30 дней (седативное средство).

Настой травы пустырника обыкновенного (3 столовые ложки сухого сырья на стакан кипятка) по столовой ложке 3 раза в день, или настойку по 30–50 капель 3–4 раза в день, или жидкий экстракт по 15–20 капель 3–4 раза в день (седативное средство).

Настой корневища с корнями валерианы лекарственной (2–3 столовые ложки сухого сырья на стакан кипятка) по 1 столовой ложке 3–4 раза в день, или настойку по 20–30 капель 3–4 раза в день, или сухой экстракт в таблетках по 0,2–0,4 г на прием (седативное средство).

Настой листьев мяты перечной (одна столовая ложка сухих листьев на стакан кипятка) по столовой ложке 3–4 раза в день (седативное средство).

Настой травы душицы обыкновенной (две чайные ложки на стакан кипятка) по полстакана 3–4 раза в день в теплом виде до еды.

Жидкий экстракт пассифлоры инкарнатной по 30–40 капель 3 раза в день в течение 20–30 дней.

Отвар травы зверобоя продырявленного (две столовые ложки сухого сырья на стакан воды) по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Противовирусное средство.

Настой листьев шалфея лекарственного (одну чайную ложку сухих листьев на стакан кипятка) по столовой ложке каждые 2–3 часа. Смягчающее и успокаивающее средство.

Настой листьев подорожника большого (две столовые ложки сухих листьев на стакан кипятка) по столовой ложке 3–4 раза в день или сок подорожника по столовой ложке 3 раза в день за 15–30 минут до еды.

Настой травы репейника обыкновенного (3–4 столовые ложки сухого сырья на стакан кипятка) по одной трети стакана 3–4 раза в день.

Настой цветков календулы лекарственной (столовая ложка цветков на стакан кипятка) по столовой ложке 3 раза в день.

Настой мяты перечной (одну столовую ложку травы на стакан кипятка) по полстакана четыре раза в день.

Отвар корневищ с корнями девясила высокого (3 столовые ложки сухого сырья на стакан воды) по столовой ложке 3 раза в день.

Настой полыни горькой (1–2 чайные ложки сухого сырья на стакан кипятка) по десертной ложке 3 раза в день за 30–60 минут до еды.

Настой (2 столовые ложки сухого сырья на стакан кипятка) или отвар (1 столовая ложка на стакан воды) ромашки ободранной по 5 столовых ложек 2–3 раза в день.

Отвар или настой корня лопуха большого (чайная ложка на два стакана кипятка) по полстакана 4 раза в день до еды.

Отвар листьев (две столовые ложки сухих листьев на литр воды) или ягод (одну – две чайные ложки на стакан кипятка) черники обыкновенной по 1–3 столовые ложки 3 раза в день.

Настойка эвкалипта шаровидного по 15–20 капель 3 раза в день. Противовоспалительное средство.

НА ЗАМЕТКУ

В комплексном лечении красного плоского лишая широко используются адаптогены – растительные препараты, способные регулировать иммунитет и функцию коры надпочечников, ослаблять последствия стрессовых реакций в организме, способствовать выработке собственного интерферона и за счет этого обладающие противовирусным действием.

Настойка аралии высокой по 30–40 капель 2–3 раза в день.

Спиртовой экстракт элеутерококка колючего по 20–40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды в течение месяца.

Настойка женьшеня обыкновенного по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды;

Настойка заманихи высокой по 30–40 капель 2–3 раза в день до еды

Чтобы вылечить лишай, надо натереть 1–2 зубчика чеснока на ржавой железке. Полученную массу нанести на ватный тампон и мазать тонким слоем пораженный лишаем участок кожи, захватывая и края, применять в течение нескольких дней.

Экзема, лишай, угри, пигментные пятна, грибковые заболевания кожи, чешуйчатый лишай, чесотка лечатся настойкой березовых почек: готовят на 85–90 % спирте в соотношении сырья к спирту 1:5. Наружно применяют для втираний и компрессов.

Березовый сок пьют в чистом виде или в виде сиропа по 1 стакану 2–3 раза в день. Применяют при экземе, лишаях.

Деготь березовый применяют в виде 10–30 % мазей, линиментов для лечения паразитарных и грибковых заболеваний кожи, экземы, чешуйчатого лишая.

Мазь Вишневского. Состав: дегтя 3 части, ксероформа 3 части, масла касторового 100 частей. Применяют при лечении ран, длительно незаживающих язвах различной этиологии, пролежнях.

Мазь Вилькинсона. Состав: карбоната кальция 10 частей, серы очищенной 15 частей, дегтя жидкого 15 частей, мази нафталанной 30 частей, мыла зеленого 30 частей, воды 4 части. Назначают для лечения чесотки, грибковых заболеваний кожи.

Лист березы – столовую ложку заварить стаканом кипятка, настаивать полчаса, после охлаждения прибавить щепотку соды, затем снова оставить настаивать в течение 6 часов. Принимать по столовой ложке 4–5 раз в день.

Чайную ложку березовых почек заварить 0,5 стакана кипятка, настоять в течение часа, принимать 2–3 раза в день по столовой ложке.

Древесный уголь березы – 0,5 г, салол – 0,4 г. По 0,5 чайной ложки 3 раза в день.

Лист толокнянки – 20 г, семена петрушки огородной – 10 г, корень девясила – 10 г, почки березы – 10 г, трава трифоля – 40 г. По 2 чайных ложки сбора на стакан кипятка, настоять. Пить 3 раза в день по 1 столовой ложке за 20 минут до еды.

При экземе, лишаях, грибковых поражениях кожи сделайте такую мазь: деготь жидкий – 5 г, сера очищенная – 5 г, вазелин – 50 г.

Золотуха, лишай, сухотка лечатся настоем из шишек хмеля: 3,5 г на 4–5 стаканов воды. Наружно употребляется в виде припарок, как болеутоляющее.

Чешуйчатый лишай, пиодермия. Внутрь применяется портулак огородный (трава и семена) в виде отвара: разовая доза 10–20 г. Разовая доза семян 1–2 г, в горячей воде. Наружно применяют в виде примочек.

Чешуйчатый лишай, волчанка. Назначают только внутрь, белый мышьяк (мышьяковистый ангидрид). Разовая доза 0,005 г.

Экзема, золотуха, лишай, прыщи, сыпи. При всех перечисленных заболеваниях употребляется земляника лесная в виде ягод. Кроме того, делается напар из листьев земляники 50 г на 1 литр воды при сыпях, прыщах, лишаях, золотухе.

Многие формы запущенной экземы лечатся спелой земляникой, которая растирается на льняной тряпочке и прикладывается к больным местам. Через 3–4 дня повязку снимают и после на очистившиеся раны делают примочки и мази.

При лечении просто едят землянику. Чернику и землянику очень полезно давать как можно больше детям.

ВНИМАНИЕ!

После приема земляники у некоторых людей может наблюдаться непереносимость к ней (идиосинкразия), в таких случаях немедленно прекращают ее прием.

Экзема, мокнущие раны, язвы, парша, грибковые заболевания кожи лечат так: пакетик порошка хны заливают кипятком, получают кашицу, смешивают с таким же количеством квасцов или желчью наносят на пораженные места. При парше и грибковых заболеваниях,

хну смешивают с небольшим количеством ртути и маслом.

Спиртово-масляный экстракт – крупнонарезанную траву сушеницы топяной смачивают достаточным количеством 40 % спирта и настаивают в течение 12 часов в закрытом сосуде при комнатной температуре, постоянно помешивая. Затем массу перекадывают в котел, прибавляют подсолнечное масло, осторожно нагревают на водяной бане в течение 24 часов, после чего вынимают и фильтруют через сухой фильтр. Готовый экстракт сохраняют в темном прохладном месте, в хорошо укупоренной посуде. Экстракт эффективен при язвенных состояниях кожи.

Коклюш

Это острое инфекционное заболевание преимущественно у детей, сопровождающееся приступами судорожного кашля. Полость рта воспалена, небольшое повышение температуры, кашель может усиливаться до удушья, постепенно кашель становится реже и приходит выздоровление. Передается воздушно-капельным путем. Болезнь очень заразна. Риск заражения коклюшем зависит от возраста, грудные дети болеют реже, чаще – дети дошкольного возраста. Коклюш исключительно заразен для всех здоровых детей. Наиболее опасен больной в первой стадии болезни. Его желателно изолировать от окружающих. Длится болезнь 6 недель. Профилактикой коклюша является укрепление иммунитета.

Но у народной медицины есть свои рекомендации для облегчения такой неприятной болезни.

Народная медицина рекомендует ребенку, заболевшему коклюшем больше пить апельсинового сока, а также сока черной смородины.

Давать ребенку пить сироп из чеснока или репчатого лука по 0,5 чайной ложки 3 раза в день (сок чеснока смешать пополам с медом).

Давать ребенку пить сироп из редиса по 0,5 чайной ложки 3 раза в день (сок свежего редиса смешать пополам с медом).

Давать заболевшему ребенку пить оливковое (или арахисовое) масло с медом по 0,5 чайной ложки 2–3 раза в день (масло смешать пополам с медом, довести до кипения, остудить).

Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день сливочное масло пополам с медом.

Использовать 3 раза в день следующее весьма эффективное средство: 4–5 зубков чеснока истолочь в кашицу, залить стаканом молока, прокипятить, остудить. Пить по полстакана в теплом виде.

Взять корень алтея – 50 г, траву тимьяна (чабрец) – 50 г. Измельчить, смешать. 4 полные чайные ложки смеси залить 1 стаканом холодной воды, настоять 2 часа, сварить. Остудить, процедить. Выпить в 3 приема за день.

Приготовить сбор: цветки первоцвета – 10 г, трава росянки – 10 г, корень солодки – 10 г, корень фиалки душистой – 10 г, трава тимьяна (чабрец) – 40 г. 4 чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды в течение 2 часов. Вскипятить 3–4 минуты, остудить, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня.

Трава росянки – 10 г, корень пиона – 10 г, корень фиалки душистой – 10 г, трава тимьяна (чабрец) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 40 г. 4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Вскипятить, остудить, принять в 3 приема за день.

Цветки бузины черной – 25 г, трава росянки – 25 г, листья подорожника – 25 г, трава фиалки трехцветной – 25 г. 4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Вскипятить, остудить, принять в 3 приема за день.

Трава лапчатки гусиной – 20 г, трава шандры – 20 г, трава чистотела – 20 г, цветки бузины черной – 20 г, сосновые почки – 20 г.

4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Вскипятить, остудить, принять в 3 приема за день.

Трава тимьяна (чабрец) – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, трава фиалки трехцветной –

10 г, корень девясила высокого – 10 г, плоды аниса – 10 г. 4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Вскипятить, остудить, принять в 3 приема за день.

Плоды шиповника – 20 г, плоды аниса – 20 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, кора ивы (молодой) – 10 г, цветки бузины черной – 10 г.

4 полные чайные ложки сбора настоять на стакане холодной воды 2 часа. Вскипятить, остудить, принять в 3 приема за день.

Буквица лекарственная – 2 столовые ложки травы залить 0,5 литра кипятка. Кипятить 10 минут, отстоять до остывания, процедить, пить по 100 мл (0,5 стакана) 4 раза в день до еды.

Трава душицы обыкновенной – 30 г. Полная столовая ложка на стакан кипятка, заварить, отстоять, процедить, пить несколько раз в день по 0,5 стакана в теплом виде до еды.

Клевер луговой – 20 г, заварить в 250 мл кипятка, кипятить 5 минут, остудить, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

Собирают молодые листья смородины черной сейчас же после цветения и зрелые ягоды. Делают напар из листьев в виде чая. Сок из свежих ягод пьют с сахарным сиропом при заболевании горла, хрипote, коклюше.

Сок черной редьки в виде 10–20 %-го водного раствора пить, начиная с 1 чайной ложки, доводя постепенно дозу до 50 мл 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

Приготовить свежий сок редьки черной, смешать его в равных частях по весу с медом и принимать сначала по четверти стакана, а затем по трети стакана 3 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказана мякоть редьки и ее сок при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, обострении хронического панкреатита и гломерулонефрита.

Отвар из сухих орехов и настоек листьев каштана настоящего употребляют при воспалительных заболеваниях верхних дыхательных путей, свежие листья каштана назначают при коклюше. Настои и отвары из плодов, листьев и коры готовят чаще, из расчета 1:10 и принимают по 2 столовых ложки 3–5 раз в день.

Пить кофе не более 2–3 чашек в день. Кофе противопоказан легко возбудимым людям, страдающим нарушениями сна и учащенным сердцебиением, больным язвенной болезнью желудка и некоторыми заболеваниями органов пищеварения.

При коклюше, мучительном кашле 2 столовые ложки кашицы чеснока смешать со 100 г сливочного масла и втирать смесь в подошвы ног на ночь.

При коклюше, простудных заболеваниях кашлицу чеснока смешать со свиным жиром в соотношении 1:2. Втирать в кожу груди, шеи, спины.

ВНИМАНИЕ!

Будьте осторожны, чтобы не повредить кожу ребенка ожогами! Кусочки чеснока лучше стряхнуть.

Приготовить сбор: эфедра китайская (трава) – 2,4 г, абрикос обыкновенный (семена) – 3 г, кияк цилиндрический (корни) – 9 г, аризема трехлистная (клубни) – 1,2 г, мандарин кинг (кожура плодов) – 3 г, спаржа блестящая (корни) – 4,5 г, солодка уральская (корневище) – 1,5 г, рябчик мутовчатый (клубни) – 3 г, стемона японская (клубни) – 2,1 г, коптис китайский (корневище) – 2,1 г, шелковица белая (кора) – 3 г, дудник низбегающий (корни) – 3 г, пинеллия тройчатая (корневище) – 2,1 г, змеинный огурец (корни) – 4,5 г, крупка

перелесковая (семена) – 2,1 г, гипс – 4,5 г, шлемник байкальский (корневище) – 3 г. Указанное количество растений отваривают в 800 мл воды в течение 30 минут. Назначают в разовой дозе 10–60 мл 2–3 раза в день в зависимости от возраста ребенка. Лечение продолжается от 4 дней до 6 недель. Никаких побочных явлений лекарство не вызывает.

Гранулы плантаглюцида – суммарный препарат, получаемый из водного экстракта подорожника большого. Плантаглюцид назначается внутрь по 0,5–2 г на прием 3 раза в день. Перед приемом гранулу размельчают, разводят в 1/4 стакана теплой воды, принимают за час до еды.

Собирают отдельно цветы первоцвета лекарственного (буквица, баранчики) и корни. Приготавливают напар: 30–40 г корней на 1 л воды, принимают по 0,5 стакана 2–3 раза в день при сухом кашле. Можно приготовить напар цветов: 20 г на 1 л воды. На детей действует как легкое снотворное.

Колит

Колиты – это весьма распространенные заболевания. В эту группу объединены острые и хронические заболевания, при которых поражаются или вся толстая кишка, или какие-либо ее отделы. При воспалении толстой кишки в ней происходят дистрофические и атрофические процессы. Панколит – поражения всего толстого кишечника – встречается чаще, чем сегментарный колит, то есть поражение отдельной его части. При хроническом колите (воспалении толстой кишки), хроническом энтероколите (воспалении тонких и толстых кишок) исключить из рациона: свежий ржаной и пшеничный хлеб, сдобное и слоеное тесто, крепкие жирные бульоны, щи, рассольники, молочные супы, супы из бобовых и грибов, жирные, соленые сорта рыбы, мясо утки, гуся, копченые колбасы, закусочные консервы, острые соусы, горчицу, хрен, перец, жиры, редис.

Корневище лапчатки прямостоячей – 15 г, корневище горца змеиного – 15 г, трава пастушьей сумки – 10 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Принимать по 2–3 стакана настоя в день при колите.

Кора ивы белой – 10 г, корень земляники – 8 г. Смешать и все отварить в 0,5 л кипятка 10 минут на малом огне. Пить глотками в течение дня при язвенном колите.

Настой травы медуницы – 30–40 г на 1 л кипятка. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день при энтероколите.

Листья и корень одуванчика – 1 столовую ложку настоять в термосе, залив 0,5 л кипятка. Принимать по 2/3 стакана 3 раза в день до еды при гастрите и колите.

Корень окопника – столовую ложку корня варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 4 раза в день до еды при гастрите, язвенном колите.

При хронических запорах, колитах, атонии кишечника съедать в день примерно 50 г сырого лука.

Старческие запоры, колиты – во всех этих случаях народная медицина дает свой совет и очень несложный. Вареный на пару, печеный и сушеный репчатый лук принимать по 50–100 г 1–2 раза в день за 15 минут до еды. Курс лечения составляет 2–3 недели. Через 10 дней лечение повторить при всех перечисленных выше соматических заболеваниях.

При колитах с недостаточным опорожнением кишечника, слабой моторной функции кишечника, нарушении обмена веществ употреблять ежедневно в виде салата от 10 до 50 г свежую мякоть сладких сортов перца 1–2 раза в день. Помогает также смесь соков сладкого перца и моркови. Принимать, начиная с 30 мл в концентрации 1:10, постепенно увеличивая его количество до 150 мл в день в концентрации 1:3. Назначенный объем смеси пить в 1–2 приема за 15–20 минут до еды. Курс лечения – один месяц. После 2-, 3-недельного перерыва лечение можно повторить.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказан прием мякоти сладких сортов перца и его сока больным с тяжелой формой стенокардии, нарушением сердечного ритма, гипертонией, язвой желудка и двенадцатиперстной кишки, гастритом с повышенной кислотностью желудочного сока, при обострении хронических заболеваний почек и печени, колите, геморрое, повышенной возбудимости нервной системы, бессоннице, эпилепсии.

Спастический колит, энтероколит. При повышенной кислотности желудочного сока применяют следующую смесь: перечная мята, измельченный лист – 15 г, бобовник – 2 г, тысячелистник – 15 г, семена укропа – 15 г, трава зверобоя – 30 г. 2 столовые ложки сбора залить двумя стаканами кипятка, парить в течение двух часов, процедить и принимать в течение дня всю порцию по 1–2 столовых ложки на прием.

Колит, гастрит. Водный настой кипрея (иван-чай): высушенные в тени листья кипрея нарезают до величины частиц не более 5 мм, заливают водой комнатной температуры, кипятят 15 минут, настаивают не менее 45 минут, процеживают и принимают по 1 столовой ложке перед едой 3–4 раза в день.

100 г меда растворить в 1 л свежеприготовленного яблочного сока. Принимать при хроническом энтероколите по стакану 3–4 раза в день до еды в течение 1–1,5 месяцев. В течение года провести 3–4 таких курса лечения.

НА ЗАМЕТКУ

Протертые сырые яблоки дают хороший лечебный эффект при острых и хронических колитах, ожирении, подагре, болезнях печени и почек.

При лечении язвенного колита принимать по чайной ложке облепихового масла 2 раза в день до еды в течение 14–20 дней.

При гипоацидном гастрите, хроническом колите, холецистите и других заболеваниях печени принимать сок облепихи по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Свежий сок сырой тыквы 2–3 столовые ложки назначают при хронических колитах, сопровождающихся запорами.

Плоды черешни в качестве лечебно-диетического средства показаны при спастических колитах.

20 г сухих плодов барбариса залить 2 стакана горячей воды, варить в закрытой посуде на слабом огне 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день перед едой.

При энтероколите – столовую ложку сухих измельченных листьев чеснока или 5 измельченных зубков чеснока залить 0,5 л кипятка, настоять ночь, процедить и принимать по четверти стакана 1–2 раза в день до еды.

Спастический и язвенный колит. Вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак. Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 чайной ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос. Цельный свежеприготовленный сок свеклы противопоказан при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока и поносе.

Колит лечат сбором: корневище лапчатки – 20 г, корневище горца змеиного – 15 г, трава пастушьей сумки – 30 г, трава лапчатки гусиной – 10 г, листья мяты перечной – 10 г, цветки ромашки аптечной – 10 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10–15 минут, пить по столовой ложке 3 раза в день перед едой.

В терапии колитов применяется в клизмах – одна чайная ложка настойки календулы, на 1/4 стакана воды.

Цветы кипрея —15 г на стакан кипятка, настоять и принимать по столовой ложке 3 раза в день перед едой. При колите.

Сок подорожника – смесь равных объемов сока свежесобраных листьев подорожника большого и блошного. Упакован в склянки емкостью 0,5–1 литр, закупоренные резиновыми пробками. Перед употреблением взбалтывать. Хранят в прохладном, темном месте. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды разведенным в 1/4 стакане воды в течение 30 дней. Назначают при хронических колитах.

Понос, колит. Собирают в конце лета молодые клубни ятрышника (салепа). Моют, нанизывают сырыми на нитку и опускают на 3–4 минуты в кипяток. После чего подвешивают в темном, сухом, хорошо проветриваемом месте. Принимают внутрь отвар 3–10 г на 180 мл воды при поносах, колитах.

Приготовление эмульсии: нужную дозу отвара ятрышника (в предыдущем рецепте) взбалтывают в 10 частях холодной кипяченой воды, затем добавляют 90 частей кипящей воды и снова взбалтывают, пока не образуется густоватая, однообразная, бесцветная и немного прозрачная слизь. Вместо воды можно брать молоко. Водную эмульсию из ятрышника с успехом употребляют в клизмах при поносах, в том числе и дизентерийных, к эмульсии еще добавляют отвар из льняного семени – 1 чайную ложку семени на стакан кипятка.

Хронический колит и гастрит: шлемник байкальский, корневище – 6 г, ревень дланевидный, корневище – 10 г, коптис китайский, корневище – 2 г. Готовят порошок, который используют в виде таблеток. Назначают по одной таблетке 3 раза в день.

Пьют следующий отвар: 20 г раковых шеек на 1 литр воды. Варить 20 минут. Пить по 1–1,5 стакана в день. Диета – исключить мясо, сало, рыбу, яйца, соль, алкоголь. Принимают при воспалительном процессе слизистых оболочек толстого кишечника.

Колит, геморрой. Собирают все растение ястребинки волосистой вместе с корнем. Готовят напар: 40 г растения на 1 л воды для клизм. При желтухе принимают порошок растения 3 раза в день по 3 г.

Гастрит, понос, колит. Собирают осенью корни и корневища гравилата городского. Корневище по запаху напоминает гвоздику. Порошок из гравилата корня и корневища принимают по 1 г 3–4 раза в день. Более полезно давать порошок с медом. Отвар корня 15 г на 250 мл воды употребляют при катарах желудка, слизистых поносах и колитах.

При язвенном и спастическом колитах пьют сок капусты огородной, который хранят в прохладном месте. Ежедневная доза: 5–6 стаканов, которые выпивают равными порциями в 3–4 приема, за 40–50 минут до еды. Курс лечения длится около месяца. В случае необходимости его можно продлить. Рекомендуются профилактическое лечение, повторение курса через 4–6 месяцев. Сок также принимается при гастритах, холециститах.

Острый и хронический энтероколит и колит. При хронических атонических запорах, особенно при явлениях атеросклероза, принимают порошок морской капусты на ночь по 1/2–1 чайной ложке, размешанной в 1/2 стакана воды. Курс лечения длится 3–4 недели и периодически повторяется.

ВНИМАНИЕ!

Морская капуста противопоказана при геморрагических диатезах, нефрите, нефрозе, фурункулезе, сыпях, крапивнице, беременности, явлениях йодизма, при которых наблюдается раздражение слизистой носа, верхних дыхательных путей, глаз.

Колит, гастрит. В мае собирают кору осины и сушат в тени. Пьют вместо чая, натошак, немного поварив.

Настой и отвар листьев земляники или корневищ употребляют при колитах, мочекаменной болезни, отеках, кровотечениях. Причем при дизентерии и колитах предпочитают применять отвары из корней. Их же употребляют при лечении геморроя. Заваренные как чай листья и цветки пьют при простуде.

Помогает при колитах чай из листьев земляники лесной и листьев облепихи, заваривать их можно как самостоятельно, так и вместе с зеленым чаем.

При колите принимать 3 раза в день 1 стакан свежего яблочного сока с 1 чайной ложкой меда.

НА ЗАМЕТКУ

Для лечения кишечных заболеваний лучше пользоваться сладкими сортами яблок.

При колите принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день 10 дней. Через 5–7 дней сеанс повторить.

3 столовые ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить 0,5 л крутого кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить, растворить в настое 2 столовых ложек меда. Применять для микроклизм при колитах и трещинах прямой кишки, вводя 50 мл настоя в задний проход перед сном.

1 столовую ложку высушенных цветков ромашки заварить в стакане кипящей воды на 1–2 часа, профильтровать, добавить чайную ложку меда. Использовать внутрь по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды или в виде клизм.

Настой ромашки из расчета столовая ложка цветков ромашки аптечной на 1 стакан кипятка. Применять для клизм при колитах.

Арбуз. Приготовить настой из расчета 100 г сушеных корок арбуза съедобного на 2 стакана кипятка. Пить по 0,5 стакана 4–6 раз в день при острых и хронических воспалениях толстого кишечника.

Колит. Собирают все растение ястребинки волосистой вместе с корнем. Готовят напар: 40 г растения на 1 л воды для клизм.

Настой ромашки. 3 столовые ложки сухих измельченных цветков ромашки аптечной залить в термосе 0,75 л кипятка, настоять 1–1,5 часа, процедить, развести в настое 75 г меда. Выпить в 3–4 приема за день при колитах. Курс лечения – 1–1,5 месяца. Курс можно повторить после 2-недельного перерыва.

Высушенный и измельченный в ступке поверхностный слой арбуза съедобного (цедру) принимать по 1 чайной ложке на 50 мл кипяченой воды с медом 3–4 раза в день при колите.

Корь

Это острое инфекционное заболевание, с высокой температурой, с признаками катара верхних дыхательных путей. При этом воспаляются слизистые оболочки глаз, рта. На коже появляются красные пятнистые высыпания. Это вирусное заболевание и передается воздушно-капельным путем даже при мимолетном контакте. Болеют в основном дети до пяти лет, но, переболев, приобретают стойкий иммунитет. Корь, можно сказать, «детская болезнь» и при нормальном течении не нуждается во врачебной помощи. Но иногда могут возникнуть осложнения и врача приходится вызвать. Корью болеют только раз в жизни.

Несколько раз в день пить апельсиновый сок или разведенный теплой кипяченой водой лимонный сок.

Чаще пить овощные соки: свекольный, морковный, огуречный, сок шпината и др.

Несколько раз в день полоскать горло отваром травы шалфея лекарственного;

приготовление отвара: столовую ложку сушеной травы залить стаканом воды и варить при слабом кипении 10–12 минут, дать остыть, процедить.

Несколько раз в день полоскать горло отваром цветков ромашки обыкновенной; приготовление отвара: одну столовую ложку сушеных цветков залить стаканом воды и варить на малом огне 7—10 минут, остудить, процедить.

НА ЗАМЕТКУ

Народная медицина при кори советует каждый день делать очистительную клизму. 2–3 раза в день прикладывать грелку к животу.

Ребенку принимать настой листьев салата посевного на оливковом (прованском) масле; это очень эффективное средство против кори в народе еще называют салатовым маслом; приготовление масла простое – свежие листья салата нужно как можно мельче порезать, взять 8—10 г этого сырья, залить половиной стакана оливкового масла и настаивать в каком-нибудь прохладном месте сутки, время от времени помешивая, затем готовое средство с осадка слить, а осадок хорошо отжать, ребенку нужно принимать по чайной ложке салатового масла 1–2 раза в день.

Если у ребенка сильный кашель, принимать внутрь настой корня алтея лекарственного; приготовление настоя: чайную ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде, хорошо укутав, примерно полчаса, процедить; пить по полстакана 2–3 раза в день.

Хорошо укрепляет защитные силы организма настой, приготовленный из корней петрушки огородной: около 5 г хорошо измельченных корней (сушеных или свежих – это особого значения не имеет) высыпать в заранее прогретый термос, залить 200 мл кипятка и настаивать в течение нескольких часов, процедить через мелкое ситечко или марлю; малышу первых трех лет жизни нужно пить этот настой по 1 столовой ложке несколько раз в день за полчаса до еды; старшему ребенку можно пить по четверти стакана настоя. Эффективное средство против кори (помогает предотвратить сыпь, предупредить осложнения) – настой цветков фиалки трехцветной; для приготовления настоя нужно взять 5 г сушеных цветков, залить 200 мл кипятка и настаивать не менее 15 минут, процедить через марлю; ребенку нужно выпить стакан теплого настоя в 3 приема в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

Используют масло чайного дерева, но прежде нужно проверить аллергическую реакцию вашего ребенка. Нанесите каплю масла на кожу ребенка, если аллергической реакции не последует, значит, можно масло применять. Внимание: масло чайного дерева глотать нельзя!

Несколько капель масла чайного дерева капните в чашку с горячей водой, пусть ребенок подышит этим паром 5—10 минут. Глаза закрыть, а лучше завязать их тканью, т. к. ребенок может их открыть непроизвольно.

Помогают обтирания тела ребенка салфеткой, смоченной теплой водой с несколькими каплями масла чайного дерева.

Можно полоскать горло водой с добавлением нескольких капель масла чайного дерева.

От сыпи: 0,5 чайной ложки чистотела заварить 1 стаканом крутого кипятка, положить кусочек серебра (или монетку), настоять в течение суток и делать примочки.

Ларингит

Ларингит – это катаральное воспаление слизистой оболочки гортани. Ларингит бывает острый и хронический. Острый чаще возникает при остром катаре верхних дыхательных путей, гриппе, кори, скарлатине, коклюше и др. Его развитию способствуют общее или местное переохлаждение, особенно вдыхание холодного воздуха через рот, вдыхание запыленного воздуха, громкая речь, сильный крик. Появляется кашель, хрипота, возможна потеря голоса. При повторном заболевании ларингит может перейти в хроническую форму. А если вы курите и злоупотребляете алкоголем, скорого выздоровления не ждите. Исключите из пищи острые, холодные, горячие блюда. Употребляйте в теплом виде пищу, напитки. Меньше разговаривайте.

Делать на шею горячий компресс из настоя ромашки аптечной: 1 столовую ложку сушеных цветков залить стаканом кипятка и настаивать 20–30 минут, процедить.

Хорошим отвлекающим средством являются горчичники. Их нужно ставить на икры, на шею.

Полоскать горло 2 %-ным раствором пищевой соды, теплой щелочной минеральной водой.

Несколько раз в день делать содовые ингаляции.

Можно 5–6 раз в день полоскать горло настоем травы гравилата городского. Одну столовую ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать 20 минут, процедить.

Несколько раз в день полоскать горло теплым отваром корня аира болотного. Одну чайную ложку сухого, измельченного сырья залить стаканом холодной воды и настаивать 5 часов, после чего варить 12 минут, дать остыть, процедить.

Рекомендуется полоскать горло соком плодов черной смородины, разведенным водой. Можно принимать настой корней просвирника низкого. Одну столовую ложку сушеной травы залить стаканом кипятка и настаивать 2–3 часа, процедить, пить по четверти стакана 4 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Народная медицина советует делать ножные и ручные горячие ванны.

Несколько раз в день полоскать горло настоем травы репешка обыкновенного. Столовую ложку сушеной травы залить 200 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде несколько часов, процедить, использовать для полоскания теплым.

Полоскать горло свежееотжатым соком свеклы красной. В стакан сока рекомендуется добавлять 1 столовую ложку столового уксуса. Рекомендуется также 5–6 раз в день, чередуя с другими средствами, полоскать горло настоем цветков ромашки аптечной. Одну чайную ложку сушеных цветков нужно залить 200 мл (стакан) крутого кипятка и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить.

Полоскать горло настоем плодов аниса. Одну чайную ложку сушеных плодов слегка размять, залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 20 минут, процедить.

Можно полоскать горло настоем корней лапчатки прямостоячей. Сушеные корни хорошо измельчить, взять 1 чайную ложку этого сырья, залить 200 мл холодной кипяченой воды и настаивать 7–8 часов, процедить.

Намочить в керосине ткань подходящих размеров, отжать ее и приложить к ступням, затем надеть шерстяные носки и хорошо укутать ноги, держать пропитанную керосином ткань на ступнях в течение ночи. **Будьте осторожны, работая с керосином!**

Листья и стебли малины обыкновенной заливают крутым кипятком и дают настояться. Принимают на ночь перед сном при лечении ларингита. Обладает потогонным и отхаркивающим свойствами.

НА ЗАМЕТКУ

Пчеловоды лечатся продуктами пчеловодства – несколько раз в день жуют небольшой кусочек прополиса.

При сильном ларингите и потере голоса, особенно певцам, рекомендовался отвар анисовых семян. В кастрюлю вылить стакан воды и насыпать половину стакана анисовых семян, кипятить в течение 15 минут, слегка остывший отвар процедить и смешать с 0,25 стакана липового меда и еще раз прокипятить, снять с огня и добавить в отвар одну столовую ложку коньяка. Принимать по столовой ложке каждые полчаса. Знахари утверждали, что это средство способно восстановить голос за сутки, потому певцам и другим людям, чья работа связана с голосом, рекомендовалось всегда иметь в доме это средство.

Употребляют корни бедренца камнеломки. 1 часть корней на 10 частей водки, настоять 14 дней в темном месте. Спиртовая настойка, особенно при кашле, является средством очень эффективным. Ночью от кашля употреблять по 20 капель на чайную ложку воды.

При охриплости принимать 3 раза в день по 15 капель настойки бедренца камнеломки, шею обвязать теплым платком и на ночь пить напар липового цвета, чтобы пропотеть.

Также может быть полезен отвар: 30 г корня на 1 л воды, варить 10 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При лечении ларингита можно проводить различные ингаляции. Лист эвкалипта 30 г заварить 2 стаканами кипятка в небольшом чайнике, на носик чайника надеть длинную бумажную трубочку. Осторожно вдыхать, чтобы воздух поступал с паром, выдыхать через нос.

При заболеваниях горла (хронический, острый, гиперпластический фарингит и ларингит, стоматит, ангина) рекомендуется: листья шалфея лекарственного – 50 г. Чайную ложку на стакан кипятка. Использовать для полосканий 5–6 раз в день, чередуя с другими средствами, полоскать горло. Одну чайную ложку сушеных листьев залить 200 мл кипятка и настаивать четверть часа, процедить.

Чайную ложку измельченного корневища аира настоять на стакане холодной воды, затем прокипятить 15 минут. Полоскать полость рта при ларингитах.

Чайную ложку измельченного корневища лапчатки прямостоячей настоять на стакане холодной воды 5 часов, затем прокипятить. Полоскать полость рта при ларингитах.

Цветки ромашки лекарственной – 15 г, шалфея лекарственного – 15 г, травы приворога – 20 г. Чайную ложку сбора залить стаканом кипятка. Полоскать горло при ларингите по несколько раз в день.

Листья малины – 20 г, листья просвирника лесного (мальва) – 20 г, листья мать-и-мачехи – 25 г, листья шалфея лекарственного – 30 г. 3 полные чайные ложки смеси залить стаканом кипятка. Полоскать горло при ларингите.

Плоды фенхеля (укроп) – 5 г, шалфея – 15 г. Чайную ложку сбора на стакан кипятка. Использовать для полосканий.

Цветы мальвы лесной – 10 г, цветы гречихи – 10 г, цветы легочницы – 10 г, цветы мать-и-мачехи – 10 г, дикого мака – 10 г. 50 г этой смеси залить кипятком, парить целую ночь, утром процедить. Принимать в течение дня в 5–6 приемов.

Мята перечная – 20 г. Залить 1 стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Полоскать горло теплым настоем при ангине и ларингите.

Крапива двудомная – 10 г, мята перечная – 10 г. Сбор измельчить, залить 1 стаканом кипятка на ночь. Утром процедить, нагреть, полоскать горло 4–5 раз в день (при ангине и ларингите).

Цветки сирени дикой настоять на водке: 50 г цветков, 100 г водки. Выдержать 1 неделю. Настой развести кипяченой водой 1:1. Полоскать горло при ларингите, фарингите и ангине. При остром фарингите можно сделать согревающий компресс. Вату намочить в теплом растворе, быстро обернуть шею, потом калькой или мягким целлофаном, еще раз

ватой, сделать легкую повязку. Компресс держать не менее 2 часов.

Плоды фенхеля (укроп аптечный) – 5 г, листья мяты перечной – 15 г, цветки ромашки – 15 г, листья шалфея – 15 г. Измельченное сырье хорошо смешать. Полную чайную ложку сбора залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Полоскать рот при ларингите и ангине.

Березовый деготь принимают по 5—10 капель 3 раза в день на теплом молоке при заболевании горла.

Чайную ложку измельченного корневища шалфея настоять на стакане холодной воды. Через 5 часов сварить. Полоскать полость рта при ларингите и стоматите.

При ларингите и стоматите используется корневище лапчатки прямостоячей. Чайную ложку измельченного сырья настоять на стакане воды. Через 5 часов сварить. Полоскать полость рта.

При ларингите использовать следующий сбор: цветки ромашки лекарственной – 15 г, листья шалфея лекарственного – 15 г, трава приворога – 20 г. Полную чайную ложку сбора залить стаканом кипятка. Полоскать горло по несколько раз в день.

При лечении ларингита и фарингита можно использовать сбор: листья малины – 20 г, листья просвирника лесного – 25 г, листья мать-и-мачехи – 25 г, листья шалфея лекарственного – 30 г. Измельченные травы хорошо смешать. 3 полных чайных ложки смеси залить стаканом кипятка. Для полоскания горла.

Для лечения ларингита применяется отвар из сбора: плоды фенхеля – 5 г, корневище лапчатки прямостоячей – 15 г, корень алтея лекарственного – 15 г, кора дуба – 15 г, листья шалфея – 15 г. Измельченные части растения хорошо смешать. Полную чайную ложку смеси настоять на стакане холодной воды и через 5 часов прокипятить. Для полоскания.

Ларингит и фарингит лечатся следующим сбором: плоды фенхеля (укроп аптечный) – 5 г, листья мяты перечной – 15 г, цветки ромашки лекарственной – 15 г, листья шалфея – 15 г. Измельченные части растения хорошо смешать. Полную чайную ложку сбора на стакан кипятка. Для полоскания.

Ларингит, фарингит можно лечить зверобоем. 3 столовые ложки измельченной травы зверобоя заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Настойка зверобоя – извлечение 70 % спиртом из крупно измельченной травы в соотношении сырья к спирту 1:10. Применяют для полоскания полости рта по 30–40 капель на 0,5 стакана воды.

Иманин-порошок – сумма действующих веществ, хорошо растворим в подщелочной среде, плохо – в спирте. Назначают в 1 %-ном растворе для полосканий полости рта. Приготовление раствора: к 1 г иманина добавляют 20 мл децинормального раствора едкого натра, кипятят на водяной бане 19–15 минут до растворения доводят объем дистиллированной стерильной водой до 100 мл.

Настойку зверобоя используют по 20–30 капель на 0,5 стакана воды для полоскания рта. Настойка: 1 часть сырья на 10 частей 70 % спирта.

Потогонное, как отхаркивающее, при ларингите принимают внутрь порошок листьев дягиля. Порошок дягиля 0,5 г. По одному порошку 2–3 раза в день.

Применяют также настой листьев – измельченные листья дягиля заливают кипящей водой из расчета 10 г на 200 мл воды, кипятят 5 минут, настаивают в течение 2 часов. Настой пригоден для применения в течение 2–3 дней.

Как отхаркивающее, при ларингите используется отвар мыльнянки лекарственной. Его готовят из измельченного корня в соотношении 6 г на 200 мл воды, кипятят на водяной бане 30 минут, к готовому отвару нередко добавляют различные вещества, например нашатырно-анисовые капли и др. Для исправления вкуса добавляют сахарный сироп.

Можно приготовить холодный настой мыльнянки: чайную ложку измельченного мыльного корня заливают стаканом холодной кипяченой воды, настаивают в течение 8 часов, изредка встряхивая, процеживают. Принимают по 2 столовые ложки 3 раза в день, обязательно после еды.

Используется отвар корня мыльнянки: 6 г корня залить стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5—10 минут. Принимать по столовой ложке 1–3 раза в день (не принимать натощак).

При ларингите и как отхаркивающее, смягчающее, противовоспалительное используется настой из листьев мать-и-мачехи: столовую ложку листьев залить стаканом кипящей воды, настоять 30 минут и процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–6 раз в день.

Можно использовать грудной сбор, который состоит из: листьев мать-и-мачехи – 20 частей, цветов коровяка – 10 частей, плодов аниса – 10 частей, алтеевого корня – 40 частей, солодкового корня – 15 частей, корневища касатика или фиалкового корня – 5 частей. Сбор заваривают, как чай по столовой ложке на 2–3 стакана воды. Как отхаркивающее и дезинфицирующее средство по 1–2 стакана 2–3 раза в день.

Используется настой листьев мать-и-мачехи: 15 г травы на стакан кипятка. По одной столовой ложке через 2–3 часа.

Также полезен сбор: листья мать-и-мачехи – 40,0 г, листья подорожника – 30,0 г, корень солодки – 30,0 г. По одной столовой ложке на стакан кипятка, настоять 15 минут, процедить и пить теплым по 0,5 стакана на прием.

При ларингите, заболеваниях верхних дыхательных путей применяется отвар истода. 10 г корней истода измельчают до 3 мм, заливают водой комнатной температуры в соотношении 1:30, кипятят 30 минут, охлаждают в течение 10 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

При ларингитах, а также как противопростудное могут быть полезны корни и кожура граната. Кору корней граната применяют в качестве противопростудного, противолихорадочного средства. Кору древесную и кожуру плодов используют для полосканий при ларингитах, стоматитах, ангинах.

При болезнях полости рта, ангине можно использовать 2 %-ную настойку календулы (столовая ложка на стакан воды) в виде полоскания через каждые 1,5–2 часа, как одну, так и в комплексе с сульфаниламидами и антибиотиками. Настойка календулы готовится из краевых цветков или из цветочных корзинок на 70 %-ном спирте. Готовят также из всех надземных частей растения. Соотношение растительного сырья к спирту 1:10.

Настой календулы или чай готовят из расчета 1:10 из сухих цветочных корзинок горячим способом и применяют для полоскания.

Сок из свежих листьев кервеля огородного (травы) применяют как отхаркивающее. Употребление кервеля считается особенно полезным при истощающих заболеваниях. В летнее время пьют свежий сок из травы по 0,5–1 чайной ложке 2–3 раза в день.

При охриплости следует накладывать тонкие пластинки из золота на область вокруг солнечного сплетения. Носить в течение 2–3 дней. Можно и на затылочную часть головы. Так как точки, находящиеся на голове труднодоступны из-за волос, лучше всего массировать эту область при помощи золотых шариков или золотого обручального кольца.

Лейкоз (лейкемия, или белокровие)

Это опухолевые заболевания кроветворной системы, характеризующееся чрезмерным разрастанием кровяных элементов, сочетающимся с задержкой их созревания, изменением строения и свойств, появлением добавочных очагов кроветворения, где их обычно не бывает, увеличением числа лейкоцитов и уменьшением эритроцитов (и гемоглобина) и тромбоцитов. Лейкозы подразделяются на острые и хронические.

Среди них выделяются различные формы в зависимости от того, из каких клеток состоит опухоль. Наиболее распространенными формами хронического лейкоза является хронический лимфолейкоз, хронический миелолейкоз, эритмия, а также миеломная болезнь. Постоянный признак хронического лимфолейкоза – увеличение периферических лимфатических узлов, селезенки. При хроническом миелолейкозе увеличение селезенки

наблюдается почти постоянно. Для обеих форм характерны увеличение числа лейкоцитов в крови и медленным нарастанием анемии. Острые лейкозы характеризуются присутствием в костном мозге, а часто и в крови очень молодых форм клеток.

По утверждению болгарской прорицательницы Ванги, отваром из зерен пшеницы, кукурузы, овса, ржи и проса излечивается лейкемия.

В народной медицине при белокровии применяется семя льна, которое слегка запаривают кипятком и едят по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

Больные лейкозом должны остерегаться переохлаждения, инфекций, избегать пребывания на солнце.

Свежие яблоки и яблочный сок применяются при малокровии, раке крови.

При лейкемии хорошо помогает сок из корней мальвы лесной (просвирника лесного). Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При лейкемии принимать прополис по 0,5 чайной ложки 3–5 раз в день до еды, жуя его продолжительное время, а затем проглатывая. Побочные явления (зуд, сыпь) исчезают с отменой лекарства.

Каждую весну в течение 3–4 недель во время цветения медуницы рекомендуется даже практически здоровым людям есть свежие салаты из медуницы, приправляя солью и майонезом для профилактики от заболеваний крови, в том числе белокровия.

Применяется настой земляники. При белокровии хорошим действием обладает собранная во время цветения трава земляники. горсть листьев вместе с цветками залить 1 л кипятка, настаивать 2–3 часа в термосе или в горячей духовке. Пить как чай в горячем и холодном виде без ограничения.

Полезен настой черники. 5–6 столовых ложек измельченных листьев черники заварить 1 л кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить. Принимать по 5 стаканов в день в течение 2 месяцев от белокровия, затем перерыв на 1 месяц, во время которого использовать другие растительные средства.

Сулема (рецепт В. Тищенко). Взять порошок сулемы аптечной по объему со спичечную головку, растворить в 3 л дистиллированной воды. Принимать по 1 чайной ложке за 1 час до еды в течение 15 дней при лейкозе. С 16-го дня принимать по 1 столовой ложке с водой 3 раза в день до выздоровления. Если состояние ухудшится, снова принимать по 1 чайной ложке до выздоровления.

ВНИМАНИЕ!

При болезнях почек прием сулемы противопоказан.

Столовую ложку травы зверобоя обыкновенного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды при лейкозе.

Столовую ложку зверобоя обыкновенного залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать 30 минут, процедить. Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при лейкозе.

Народная медицина рекомендует при лейкозах принимать настой листьев крапивы как эффективное кровоочистительное средство. Столовую ложку измельченных листьев залить стаканом кипятка, настаивать 10 минут. Пить в холодном виде по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Для лечения злокачественных заболеваний крови (лейкозов) рекомендуется паслен дольчатый. По 1 стакану в день.

Настойка березовых почек – прекрасное кровоочистительное средство, и тем, кто болеет той или иной формой лейкоза, нужно ее принимать. Настойку готовят на 70 %-м спирте в соотношении 1:5. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, запивая водой.

Полезен отвар березовых почек: столовая ложка на стакан воды, кипятить на слабом огне 20 минут, принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

При лейкозе из цветущих побегов гречихи готовят настои: из расчета 1 стакан травы на 1 л кипятка, пить без нормы.

Добавить к активированному углю корень окопника лекарственного. Для получения хорошего гемосорбента, нужного больным лейкозом, смешать все в равных пропорциях, принимать по 1 чайной ложке после еды.

Две чайные ложки сухих листьев толокнянки настаивать 2–3 часа в двух стаканах «серебряной» воды. Принимать по полстакана 2–4 раза в день.

Принимать настой травы тысячелистника на «серебряной» воде: 1 столовая ложка на стакан воды, настаивать в течение суток.

Настой сухих листьев подорожника на «серебряной» воде: 1 столовая ложка на стакан воды, настаивать 4 часа, принять в течение дня.

Настой травы багульника: 1 чайную ложку травы настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по полстакана 4 раза в день.

Производится введение электрофоретического серебра, концентрацией 20–35 мг/л, в зону опухолевого роста.

При болезнях крови к соку из кислых яблок добавляют 2 части железа на 100 частей сока.

Лейкорей

Лейкорей – это не что иное, как выделение белей; они представляют собой водянистые истечения из матки. Бели являются проявлением какой-либо патологии, и их не следует путать с обычными выделениями из половых органов, какие бывают при половом возбуждении, в дни, предшествующие менструации, а также в период беременности. Бели могут появиться при тех или иных общих заболеваниях (особенно при болезнях крови), при заболеваниях половых органов, разрывах промежности, запорах, при тяжелых отравлениях, некоторых паразитарных заболеваниях, при продолжительном использовании некоторых химических веществ с целью предупреждения беременности и т. д. Зачастую причиной появления белей является застой в малом тазу. Однако наиболее распространенная причина появления белей – это воспалительные гинекологические заболевания.

Бели, имеющие водянистый характер, напоминающие сырой яичный белок, бели без запаха, белого или бледно-кремового цвета не должны вызывать особых тревог, хотя с врачом посоветоваться следует. Но если характер белей иной: цвет их желтоватый или зеленоватый, от них исходит неприятный запах, они густые, то необходимо безотлагательно обратиться за помощью к врачу. Уже по одному характеру белей опытный врач может определить причину их появления. Так, при воспалительных заболеваниях половых органов бели обретают желто-зеленый цвет, при злокачественных новообразованиях с изъязвлением тканей половых органов бели розоватые (сукровичные), при стафилококковой и стрептококковой инфекции они липкие, а при дрожжевой инфекции – творожистые. При обильных белях женщина может предъявлять жалобы на зуд, ощущение жжения в области наружных половых органов. Если бели появляются часто, они могут стать хроническими.

Врач, установив причину появления белей, назначит соответствующее лечение. Важно хорошо питаться. Нужно, однако, отказаться от употребления в пищу семечек подсолнечника (употребление этих семечек вызывает появление белей). Требуется неукоснительное соблюдение всех правил личной гигиены. Баню при белях рекомендуется посещать не реже чем два раза в неделю. У народной медицины есть свои рецепты в борьбе с этим недугом.

Барвинок малый. Некоторые вещества, содержащиеся в этом растении, оказывают противовоспалительное, сосудорасширяющее, седативное, гемостатическое, гипотензивное действие; другие вещества стимулируют сокращение матки; с древнейших времен настой травы барвинка используется для лечения многих женских болезней. Приготовление настоя: столовую ложку сухой травы нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 20 минут, процедить; стакан теплого настоя выпить маленькими глотками в течение дня.

Костяника каменистая. Препараты этого растения обладают противомикробным, мочегонным, противовоспалительным, жаропонижающим, потогонным действием; отвар цветков и листьев костяники используют не только при белях, но и при задержке менструации. Столовую ложку сухого сырья залить стаканом воды и варить на слабом огне 12 минут, остудить, процедить; стакан теплого отвара нужно выпить в 4 приема в течение дня.

Тысячелистник обыкновенный. Отвар цветков этого растения показан при белях, кроме того, он нормализует менструации и смягчает боли при них. Приготовление отвара: столовую ложку сухого сырья нужно залить стаканом воды и варить при слабом кипении 10 минут, остудить, процедить; принимать по четверти стакана теплого отвара один раз в день.

Отвар корней земляники народные целители рекомендуют принимать при белях, маточных кровотечениях. Приготовление отвара: столовую ложку сухих, тщательно измельченных корней залить стаканом кипятка и нагревать на кипящей водяной бане около 20 минут, остудить, процедить; выпить отвар теплым в 4 приема в течение дня.

Зверобой продырявленный: столовую ложку сухих цветков и листьев зверобоя нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, около получаса, процедить; весь настой выпить в 3 приема в течение дня.

Отвар корней полыни обыкновенной издавна используется при белях, сопровождаемых болезненными ощущениями, а также при раке матки. Приготовление отвара: взять 3 столовые ложки сухих, хорошо измельченных корней, залить стаканом кипятка и варить на слабом огне 15 минут, затем настаивать не менее получаса, процедить; принимать по 1 столовой ложке отвара 3 раза в день.

Препараты яснотки белой, обладающие противовоспалительным, тонизирующим, спазмолитическим, кровоостанавливающим и прочими свойствами, в гинекологической практике применяются при белях, при болезненных менструациях, при маточных кровотечениях; приготовление отвара: 2 столовые ложки сухой травы залить стаканом кипятка и нагревать на кипящей водяной бане до 20 минут, потом настаивать 40 минут, процедить; стакан теплого отвара выпить в 4 приема в течение дня.

Отвар корня любистока – эффективное средство против белей. Приготовление отвара: сухой корень растения измельчить, взять 2 столовые ложки этого сырья, залить стаканом воды и варить на слабом огне не менее 20 минут, после чего настаивать 45 минут, процедить; принять 2 столовые ложки отвара в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

Рекомендуется пить свежееотжатые соки моркови, шпината, петрушки, сельдерея, щавеля, лимона (пополам с водой), а также соки земляники, ежевики, калины, барбариса.

Прекрасное лечебное и профилактическое средство против белей – обливание наружных половых органов прохладной водой.

Теплые сидячие ванны с добавлением отвара хвои сосны обыкновенной. Приготовление отвара: взять 100–150 г сухой хвои, залить 3 л воды и варить на слабом огне около получаса, процедить, вылить отвар в воду для ванны; принимать процедуру при температуре воды 38–39 °С; продолжительность процедуры – 8–10 минут.

Спринцевания отваром листьев (или молодых побегов) омелы белой: взять 4 столовые

ложки сухих листьев омелы, залить 0,5 л воды и варить на слабом огне 15 минут, остудить, процедить.

Спринцевания отваром коры дуба обыкновенного: столовую ложку сухой, тщательно измельченной коры залить литром воды и варить на слабом огне 15 минут, остудить, процедить.

Спринцевания отваром листьев эвкалипта шарикового: взять 2 столовые ложки сухих листьев эвкалипта, залить 0,5 л воды и варить на слабом огне 15 минут, остудить, процедить.

Спринцевания отваром цветков бессмертника песчаного: нужно взять столовую ложку сухих цветков, залить стаканом воды и варить на слабом огне 7–8 минут, после чего еще настаивать средство примерно 30 минут, процедить; этот отвар можно также принимать по трети стакана 3 раза в день.

Спринцевания отваром травы таволги вязолистной; приготовление отвара: чайную ложку сухой травы залить стаканом воды и варить на слабом огне не менее 20 минут, остудить, процедить.

Спринцевания настоем цветков календулы лекарственной; приготовление настоя: 2 чайные ложки сухих цветков нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать, тщательно укутав, 30 минут, процедить.

Спринцевания настоем травы (можно с цветками) зверобоя продырявленного: столовую ложку сухой травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 20 минут, процедить.

Спринцевания отваром корней горца змеиноного: столовую ложку сухих, хорошо измельченных корней залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане при слабом кипении 20 минут, остудить, процедить.

Спринцевания отваром корней сливы колючей (терна): столовую ложку сухого, хорошо измельченного сырья нужно залить стаканом воды и варить на слабом огне около четверти часа, остудить, процедить.

Спринцевания отваром: коры луба обыкновенного – 2 части, листьев и побегов розмарина лекарственного – 1 часть, листьев шалфея лекарственного – 1 часть, травы тысячелистника – 7 частей. Нужно взять 100 г этой сухой смеси, залить 3 л воды и варить на слабом огне примерно полчаса, остудить, процедить.

Спринцевания отваром: травы горца птичьего – 5 частей, листьев крапивы двудомной – 3 части, коры дуба обыкновенного – 7 частей, цветков ромашки аптечной – 7 частей. Чайную ложку этого сухого сырья нужно залить стаканом воды и варить при слабом кипении 7 минут, затем настаивать 20 минут, процедить.

Спринцевания отваром: травы вероники лекарственной – 7 частей, травы донника лекарственного – 1 часть, цветков яснотки белой – 1 часть, листьев черники обыкновенной – 1 часть. Чайную ложку этой сухой смеси залить стаканом воды и варить на слабом огне 12 минут, остудить, процедить; использовать не только при лейкорее, но и при воспалении придатков матки.

Лихорадка

Лихорадка – это не самостоятельное заболевание. Лихорадка является общей реакцией организма на болезнетворные воздействия (инфекцию, травму и др.). Она имеет защитное значение и сопровождается повышением температуры тела, общей потливостью, покраснением кожи лица, ознобом, жаждой, учащенным сердцебиением и дыханием. Лихорадка возникает при инфекционных и некоторых неинфекционных заболеваниях и проявляется в изменении обмена веществ и кровообращения. Это заболевание не лечат в бане, так как можно перегрузить организм, что приведет к серьезным болезням сердца. Посещение бани и парной используют для профилактики и закаливания, а не для лечения больных с высокой температурой – это очень опасно.

Мудрые целители предлагают при лихорадке свои рецепты.

При лихорадке (высокой температуре) может помочь свежеприготовленный сок огурца. Пить по 100–200 г 2–3 раза в день до еды.

При лихорадке, гриппе может оказаться полезным золототысячник обыкновенный. Все растение выдергивается с корнем. Приготавливается напар в дозе 20 г на литр кипятка.

Во время гриппа с температурой в течение дня выпить 3 стакана напара из центаврии, ромашки и листьев барвинка взятых в равных частях по объему. Примерно 4 столовых ложки смеси на 3 стакана кипятка.

При лихорадке (и малярии) пьют отвар: 2 столовые ложки мелко изрезанного корня дикой розы (шиповника) и 1 ложку коры ясеня. Все это кипятить в 1 литре воды. В очень горячий отвар всыпают по 1 чайной ложке бобовника и цветов ромашки и столовую ложку центаврии, размешивают, накрывают крышкой и в теплой духовке парят 0,5 часа. Выпить весь приготовленный отвар в 5 приемов за день.

Принимать на протяжении 7–10 дней. Для улучшения вкуса вместе с напаром едят сахар (не размешивая в напаре) или мед.

НА ЗАМЕТКУ

Кислые и кисло-сладкие сорта граната рекомендуются при лечении лихорадки.

При лихорадке применяют сок из свежих листьев кервеля огородного (травы). Употребление кервеля считается особенно полезным при истощающих заболеваниях. В летнее время пьют свежий сок из травы по 0,5–1 чайной ложке 2–3 раза в день.

Перед сном выпивают 100 г горячей водки, нагретой с одной столовой ложкой меда.

При лихорадке рекомендуется пить чай с малиной и ежевикой, в которых содержится много витамина С.

Рекомендуется пить побольше холодного чая с лимоном или клюквенного морса в качестве жаропонижающего.

НА ЗАМЕТКУ

Клюквенный сок и морс обладают бактерицидным действием. В народной медицине клюквенный сок с медом употребляют как жаропонижающее.

Полезен настой плодов малины обыкновенной: 20–30 г сушеных плодов залить стаканом кипятка, настаивать до получаса; принимать на ночь по одному стакану настоя в качестве потогонного средства. Следует заметить, что плоды малины содержат в себе так называемый природный аспирин, а противовоспалительное, жаропонижающее и обезболивающее действие аспирина широко известно.

Используется отвар коры ивы белой. Столовую ложку высушенной и измельченной коры залить стаканом воды и варить на слабом огне не менее 20 минут, остудить, процедить. Выпить в течение дня в три приема как противовоспалительное, жаропонижающее, успокаивающее и обезболивающее средство при лихорадке.

Облегчить течение лихорадки при гриппе помогает настой золотого уса, широко используемый как жаропонижающее и болеутоляющее средство. 2 листа золотого уса залить 1 литром воды, выпить в течение дня.

Как потогонное и жаропонижающее используется настой из цветов липы. Взять 2 столовых ложки измельченных цветков на 2 стакана кипятка, настоять 20–30 минут. Выпить небольшими глотками. Лечь под одеяло. Более концентрированный настой готовят из расчета 3–4 столовых ложки измельченных листков на 2 стакана воды. Кипятят в течение 10 минут, процеживают. Принимают также.

В народной медицине липовый цвет применяют в виде микстуры: взять по 2 столовой ложки цветов липы, льняного семени, неочищенных нарезанных семян тыквы, семян

конопли, листьев ежевики, цветов бузины черной, травы зверобоя и 1 столовую ложку цветов ромашки хорошо перемешивают и 4 столовые ложки этой смеси заваривают 0,5 л воды, настаивают 30–40 минут, процеживают, отжимают и принимают за час до еды в течение дня, дробно в 4 приема.

Когда лихорадит, можно использовать сбор: цветы липы – 10 г, ягода малины – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, кора ивы – 10 г, цветы аниса – 10 г. Столовую ложку заварить двумя стаканами кипятка, кипятить 10 минут. Пить горячим.

Как жаропонижающее, мочегонное применяется шелковица белая (тутовое дерево). Используется кора корней, листья, плоды и кора ствола. Листья применяют в качестве жаропонижающего средства при простудных заболеваниях. Кору ствола применяют как мочегонное средство. Применяют отвар из корня, коры ствола и листьев: разовая доза 5–10 г, залить стаканом кипятка, варить несколько минут. Выпить небольшими глотками лечь под одеяло.

Употребляют листья, стебли и цветы черноголовки обыкновенной. Цветы сушат и употребляют вместо чая как жаропонижающее и мочегонное средство. Внутрь принимают в виде отвара: разовая доза – столовая ложка, залить стаканом кипятка, варить несколько минут, выпить небольшими глотками, лечь под одеяло.

Как жаропонижающее, тонизирующее, потогонное применяется одуванчик лекарственный: все части растения, измельченные в порошок или в виде настоя. Разовая доза 2–3 г.

В качестве жаропонижающего, мочегонного, потогонного, собирают молодые листочки и цветы черной бузины ранней весной, кору – летом, ягоды – осенью. При лихорадке пьют по 3 стакана в день напар из цветов бузины в дозе – 20 г на 1 литр воды. При этом рекомендуется лежать в постели.

Как жаропонижающее, потогонное применяется напар из 5 г соцветий пижмы на 1 литр воды. Принимать по 100 мл 1–2 раза в день натощак.

В качестве мочегонного, потогонного, жаропонижающего пьют отвар семян аниса 15–20 г на 1 л воды, варить 10–15 минут. Принимают 1/2 стакана 3 раза в день.

При лихорадке может быть полезно пить кофе не более 2–3 чашек в день.

ВНИМАНИЕ!

Кофе противопоказан легко возбудимым людям, страдающим учащенным сердцебиением, большим язвенной болезнью желудка и некоторыми заболеваниями органов пищеварения.

При появлении лихорадки выпить 2–3 чашки горячего чая с имбирем и медом: 1/4 стакана очищенного и измельченного на терке имбиря заливается медом и варится, в чашку чая кладут половину чайной ложки смеси. Для вкуса можно добавить сахар. Можно выпить какой-либо потогонный чай – из липового цвета, бузины, малины, хорошо закутаться и постараться заснуть.

200 г кашицы чеснока залить 1 л красного вина, настоять в темном прохладном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Рекомендуют при лихорадке по 50 г настойки 3 раза в день за 30 минут до еды.

100 г сухих измельченных корок апельсина и 0,5 л водки настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать, запивая водой по 1 чайной ложке, 3 раза в день за 20 минут до еды в качестве хорошего противолихорадочного средства. С этой же целью полезно пить апельсиновый сок.

100 г свежих молодых листьев сирени поместить в бутылку, залить 1 л водки, настаивать в темном месте 2 недели, процедить. Принимать чайную ложку настойки после приступа лихорадки, на другой день – чайную ложку во время приступа, на третий день – чайную ложку после приступа. Такое лечение положительно действует на больных малярией,

страдающих приступами лихорадки.

Как противолихорадочное, общеукрепляющее применяют порошок клопогона вонючего, жидкий экстракт, водный настой. Разовая доза порошка 0,5–4 г, жидкого экстракта – 10 капель 2–3 раза в день, настоя – 2–4 чайные ложки.

Применяется настой и отвар из корня, листьев и цветов пуэрарии волосистой. Разовая доза 1,5–5 г, залить кипятком, варить несколько минут. Применять против простуды, лихорадки.

Применяют кору корней граната в качестве противопростудного, противолихорадочного средства. Разовая доза 10–15 г.

При болотной лихорадке настой: 25 г полыни, 25 г чеснока на 1,5 бутылки вина. Принимать в дозе от 30 г до 100 г в день.

Вино, настоянное на полыни и ивовой коре, вполне заменяет хинное дерево.

Люмбаго (прострел)

Проявляется острой болью в пояснице, возникающей, в основном, вследствие перегрузки позвоночных мышц (при подъеме тяжестей или неловком движении). Причиной люмбаго может быть общее переохлаждение организма, или местное охлаждение поясничной области. Боль при люмбаго чаще бывает односторонней, резко усиливается при малейшем физическом напряжении, кашле, чихании и т. д. Надавливание на поясницу очень болезненно. Больной принимает вынужденное полусогнутое положение. Рекомендуется несколько дней соблюдать постельный режим, постель должна быть жесткой и ровной. Больше лежать на спине, причем ногам придать возвышенное положение (подложить несколько подушек). При этом максимально расслабляются мышцы спины. Народные целители не обошли стороной и эту болезнь.

Смочить соком редьки черной льняную ткань, наложить ее на больное место и укутать теплым одеялом или платком. Компресс можно не снимать 1–2 дня, если не будет сильного жжения. Процедуру повторять несколько раз до устранения болевого ощущения.

Кашицу из тертой черной редьки прикладывать к болезненным участкам тела на 20–30 минут.

Свежеприготовленный цельный или разбавленный водой или растительным маслом сок редьки в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки тела.

Сок редьки, водку, мед в соотношении 1:1:0,5 втирать в болезненные участки кожи 1 раз в день.

Для облегчения боли при простреле можно привязать на поясницу тертый хрен. Натереть 2–3 корня хрена, положить на сложенную вдвое марлю и в горячем виде приложить на больное место. Сверху компресс накрыть целлофаном и завязать шерстяным платком или шарфом. Снять, когда станет припекать. На улицу после процедуры выходить не следует, лучше делать такой компресс на ночь.

Не утрамбовывая, заполнить 3-литровую банку цветами сирени, полностью залить их очищенным керосином, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Настой втирать в больные места.

При люмбаго (простреле) кашицу чеснока смешать со свиным жиром в соотношении 1:2. Втирать в болевые участки тела.

При люмбаго обкладывать больные места толстым слоем свежих листьев березы, обернув сверху клеенкой и теплым шерстяным материалом. Листья держать 1–2 часа, меняя их 2–3 раза в сутки.

Собрать мелкие остатки цветущего сена (полову), завязать в мешочек. Прокипятить под крышкой и приложить очень горячий мешочек к больному месту несколько раз в течение часа. Вместо сена можно использовать листья березы, тополя, осины или ясеня.

При болях к больному месту прикладывают подушечку с цветами бузины черной и ромашки. Делается это так: смесь цветов слегка смачивают кипятком, затем сильно на огне в

кастрюле нагревают. Наполняют цветами мешочек, прикладывают к больному месту и обвязывают. Такие же подушечки употребляют и при радикулитах.

10 г цветков аптечной ромашки и 10 г цветков липы поместить в эмалированную посуду, заварить стаканом кипятка, накрыть крышкой, 15 минут нагреть на водяной бане, остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

В больное место следует несколько раз в день втирать водочную или спиртовую настойку стручкового перца.

На больное место делать примочки с настойкой корней валерианы лекарственной.

Несколько раз в день натирать больное место терпентинным маслом, закутывая теплым.

500 г сена залить 2 л воды, варить 30 минут (можно поместить сено в холщовый или тряпичный мешочек и варить его в нем), затем отжать и слить в ванну. Принимать ванну при температуре 37 градусов в течение 5—20 минут.

Приложить на больное место серебряные пластины, закрепить. Держать 2–3 часа.

М

Малярия

Это паразитарная болезнь, протекающая с периодическими приступами лихорадки, изменениями в крови, увеличением печени и селезенки. Это острое инфекционное заболевание передается через укус комара особого вида, который называется малярийным. Источником болезни является больной малярией человек, переносчиком – самка малярийного комара. С током крови возбудитель попадает в печень, затем переходит в кровь и внедряется в эритроциты, этот цикл заканчивается распадом эритроцитов и выходом в кровь больного возбудителей, что сопровождается реакцией организма в виде приступов лихорадки. При этом заболевании появляется сильный озноб, сопровождающийся быстрым повышением температуры тела, потом температура спадет и это сопровождается обильным потом.

Страдающим от приступов малярии народные знахари помогали по-своему.

Принимать настой плодов малины обыкновенной. Приготовление настоя: 2 ст. л. сушеных плодов залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой около получаса, процедить; пить по стакану в час в качестве потогонного средства.

Принимать настой травы золототысячника малого: столовую ложку сушеной травы залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой полчаса, профильтровать; пить по одной столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Знахари советовали: развести 1 столовую ложку поваренной соли, поджаренной до цвета кофе, в 1 стакане воды и выпить её на следующий день после приступа, после чего не есть и не пить не менее 12 часов.

Принимать крепкий настой травы крапивы двудомной; приготовление настоя: две столовые ложки сушеной, измельченной травы залить 100 мл крутого кипятка и настаивать полчаса, процедить; выпить настой в три приема в течение дня.

Принимать свежий сок листьев подорожника большого по одной столовой ложке 3 раза в день.

Принимать настой корневищ с корнями гравилата речного. Приготовление настоя: 2 чайные ложки сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, час, профильтровать; пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

Принимать внутрь отвар листьев толокнянки обыкновенной. Приготовление отвара: 2 столовые ложки сухого сырья залить полулитром воды и варить на слабом огне 15 минут,

после чего примерно час настаивать; пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Принимать настой коры кизила. Приготовление настоя: столовую ложку сушеной измельченной коры засыпать в предварительно прогретый термос, залить литром кипятка и настаивать 2–3 часа, процедить; пить по четверти стакана 3–4 раза в день.

Советуют принимать по 1–2 столовые ложки касторки (для взрослых) во время приступа малярии. Когда больного прослабит, он засыпает, покрывается потом, и болезнь проходит.

Принимать настой из корней барбариса обыкновенного. Приготовление настоя: 0,5 чайной ложки сухого сырья залить литром кипятка и настаивать около часа, процедить; пить по полстакана 3–4 раза в день.

Принимать настой травы багульника болотного: 4–5 столовых ложек сухого сырья залить литром кипятка и настаивать, хорошо укутав, около часа, процедить; пить по полстакана настоя 5–6 раз в день.

Полезен настой цветков бузины черной: 4 столовые ложки сухого сырья залить литром кипятка и настаивать в закрытой посуде около получаса, процедить; пить настой по одному стакану 2–3 раза в день.

Принимать настой коры ивы белой: одну столовую ложку сушеной, хорошо измельченной травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде не менее двух часов, процедить; пить по 1 столовой ложке 4–6 раз в день перед едой.

2,5 кг зелени петрушки огородной (посевной) без корней пропустить через мясорубку, отжать сок. В отжатый сок добавить 150 мл водки, смешать. Принимать по 100 мл натощак утром и перед сном, 3-й выпить 100 мл смеси утром на следующий день, и малярия пройдет.

Взять 12 зеленых листьев сирени, вымыть водой, заварить в заварном чайнике крутым кипятком, накрыть крышкой и настаивать с вечера до утра. Утром натощак выпить весь настой. Перед приемом желательна очистка желудка. Повторять ежедневно при малярии. Если не поможет, через неделю повторить.

1 стакан свежих листьев сирени залить 2 стаканами воды, кипятить до тех пор, пока не останется 1 стакан отвара, процедить. Пить по 1 рюмке от 3 до 6 раз в день для излечения малярии.

300 г маленьких веток с зелеными листьями от куста сирени залить 1 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день для излечения от малярии.

Поместить в бутылку 9 свежих зеленых листьев сирени, залить 100 г чистого этилового спирта, заткнуть пробкой и настаивать в течение 3 дней, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды с 1 столовой ложкой кипяченой воды при малярии.

15–20 свежих липких листьев сирени заварить стаканом кипятка, укутать, настаивать 1,5 часа, процедить. Принимать по 100 мл утром натощак за 1 час до еды и на ночь в постели в течение 10 дней при малярии. Можно принимать настой по 100 мл 3 раза в день до еды.

100 г свежих молодых листьев сирени поместить в бутылку, залить 1 литром водки, настаивать в темном месте 2 недели, процедить. Принимать по 1 чайной ложке настойки после приступа лихорадки, на другой день – 1 чайная ложка во время приступа, на третий день – 1 чайная ложка после приступа.

20 зеленых чистых листьев сирени и 2 г свежей травы полыни горькой поместить в литровую бутылку, влить в нее 1 г эвкалиптового масла, залить 1 л водки, настаивать в темноте 2 недели, процедить. Принимать по 1 маленькой рюмке 1 раз в день. Если болезнь не проходит, принимать по 1 рюмке 2–3 раза в день до еды при малярии.

Цветок подсолнечника однолетнего вместе с нижними мелкими зелеными листьями измельчить, заполнить бутылку на треть, залить водкой доверху, настаивать в теплом месте или на солнце не менее 8 дней, а лучше в течение месяца, процедить. В полрюмки воды долить приготовленную настойку и принимать по 1 разу в день. Лечение проводить ежедневно, пока малярия не пройдет, после чего пить еще 1 неделю.

Столовую ложку цветков подсолнечника настаивать в стакане кипятка 1–2 часа, процедить. Выпить глотками за день весь настой при малярии.

200 г свежих корней подсолнечника залить 1 л воды, кипятить 20 минут, настаивать 2 часа, процедить через сито или сложенную в несколько слоев марлю. Принимать по полстакана 3 раза в день при малярии.

Настойку «ваты» подсолнечника, приготовленную на водке в соотношении 1:10, принимать по 3 столовые ложки натощак 3 раза в день в течение 3 дней при малярии.

Головку чеснока среднего размера очистить от верхней шелухи, оставив прилегающую к зубчикам пленку, растолочь, залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 12 часов, процедить. Принимать по 3–4 глотка в постели при начинающемся приступе малярии, после чего хорошо укрыться теплым, за день выпить весь настой. Лечение проводить в течение 5 дней.

Маленькую головку чеснока очистить от шелухи, мелко нарезать ножом из нержавеющей стали и положить в кислое молоко, но не простоквашу (1 стакан), добавить чайную ложку без верха черного молотого перца, все тщательно размешать и выпить залпом при малярии.

Столовую ложку измельченного корня крапивы и 0,5 столовой ложки натертого на мелкой терке чеснока залить 0,5 литра водки, настоять 7 дней. Пить по 1 столовой ложке с водой и натирать настойкой тело при малярии.

Целый лимон мелко нарезать, залить 1 стаканом воды, кипятить в эмалированной кастрюле до уменьшения объема наполовину, затем снять с огня, процедить, добавить столовую ложку водки, снова поставить на огонь и, как только закипит, всыпать 50 мг хинина в порошок. Когда смесь снова начнет кипеть, снять с огня и поставить в прохладное место. Принимать утром натощак всю порцию сразу в течение 3 дней.

25 г шишек (соплодий) хмеля обыкновенного залить 2 стаканами кипятка, укутать, настаивать 1,5 часа, процедить. Принимать во время приступа 50 г настоя, 2-й раз вечером тоже 50 г, на следующий день принять по 50 г настоя утром и вечером, даже если не было приступа малярии. Принимать, лежа в постели, хорошо укрываясь после приема настоя, в течение 3 дней. Возможно появление тяжести в голове, которая скоро проходит.

Лечат малярию настоем травы золототысячника. Столовую ложку травы заварить в стакане воды, настоять 30 минут, процедить и принимать по 1 столовой ложке за полчаса до еды.

От тропической малярии помогает белый мышьяк (мышьяковистый ангидрид). Назначают только внутрь. Разовая доза 0,005 г.

Лечат малярию и таким составом: рис посевной, семена – 12 г, гипс – 16 г, жень-шень, корень – 3 г, солодка уральская, корневище – 2 г, анеморрена асфоделиевая, корень – 6 г.

Отвар готовят в 600 мл воды, которую уваривают до 300 мл. Приготовленный отвар процеживают, остужают и назначают по 100 мл 3 раза в день.

Лихорадку, малярию лечат золототысячником обыкновенным. Все растение выдергивается с корнем. Приготавливается напар в дозе 20 г на литр кипятка. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При лихорадке и малярии пьют отвар: 2 столовые ложки мелко изрезанного корня дикой розы (шиповника) и 1 ложку коры ясеня. Все это кипятить 15 минут в 1 литре воды. В очень горячий отвар всыпают по 1 чайной ложке бобовника и цветов ромашки и 1 столовую ложку центаврии, размешивают, накрывают крышкой и в теплой духовке парят 0,5 часа. Выпить весь приготовленный отвар в 5 приемов за день. Принимать на протяжении 7–10 дней. Для улучшения вкуса вприкуску сахар или мед.

Собирают листья и цветы крапивы двудомной поздней осенью. Напар из листьев и цветов в дозе 50 г на 1 литр кипятка пьют при малярии по 0,5 стакана 3 раза в день.

Мастит послеродовой (грудница)

Это воспаление молочной железы. Обычно возникает при наличии трещин на соске, как правило, у кормящих женщин. Его еще называют – лактационный мастит. Внезапно появляются распирающие боли в молочной железе, она набухает, на одно из участков становится плотной, тугой, резко болезненной. Кожа краснеет, лоснится, повышается температура, иногда возникает сильный озноб. Применяемое лечение не устраняет причины воспалительного процесса, и он продолжает развиваться. На месте уплотнения возникает размягчение, которое свидетельствует об образовании гноя. В этом случае необходима срочная операция. Мастит вызывают гноеродные микробы. Не только трещины соска, но и любое повреждение кожи молочной железы, даже незначительное (ссадины, царапины) помогают проникновению микробов. Поэтому в женских консультациях беременным женщинам рекомендуют заблаговременно готовить грудь к кормлению, учат правильно ухаживать за ней.

У народных целителей есть свои рецепты по уходу за больной грудью.

При появлении трещин на сосках приготовить мазь из протертых яблок и свежего сливочного масла (1:1); эту мазь ежедневно прикладывать к соскам, и трещины быстро заживут.

При появлении болезненности в молочной железе приготовить лепешку из ржаной муки, свежего молока и свежего сливочного масла; эту лепешку следует на всю ночь прибинтовывать (не сильно, чтобы не давило) к больному месту; делать данную процедуру несколько раз.

При образовании гноя приготовить и использовать следующее средство: семена тмина и листья мяты перечной, взятые в равных частях, растереть в ступке, затем запарить кипятком, добавить ржаной муки и замесить тесто; пока тесто теплое, прикладывать его к пораженной груди; делать так в течение нескольких дней.

Ядро кедрового ореха разжевать, полученную массу прикладывать к месту нарыва несколько раз в день; можно также накладывать повязки с жеваным кедровым орехом; эти повязки рекомендуется менять через каждые 3–4 часа.

При появлении признаков нарыва ставить на болезненное место согревающий компресс из 2 %-ного раствора перекиси водорода; молоко из грудной железы сцеживать и выливать; ребенку при нагноении инфильтрата молоко из пораженной железы давать нельзя.

На пораженную молочную железу ставить компрессы с пихтовым маслом; чтобы избежать ожога, пихтовое масло смешивают с детским кремом в пропорции 1:3 или с каким-нибудь растительным маслом (подсолнечным, кукурузным, рапсовым, оливковым и др.) в пропорции 1:4.

При нагноении инфильтрата приготовить и использовать следующее средство: испечь репчатый лук и истолочь его в кашицу, добавить льняного масла или меда, хорошо вымесить образовавшуюся массу и прикладывать (можно в виде повязки) к груди. Смешать ячменный солод и ячменную муку и делать с этой смесью припарки.

Использовать настой травы донника лекарственного; приготовление средства: одну столовую ложку сухого, измельченного сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, 10–15 минут, процедить; делать с этим средством компрессы, примочки; можно также использовать его для ванн.

Для ускорения созревания нарыва к пораженной молочной железе нужно прикладывать запаренные веточки полыни метельчатой.

Принимать внутрь мумие по 0,2 г в смеси с медом или коровьим молоком; принимать это средство нужно 3–4 раза в день натощак; курс лечения – 5–6 дней, можно прикладывать к воспаленному участку тампон, смоченный раствором мумие.

Веточки полыни метельчатой измельчить. 1–2 столовых ложек растения залить стаканом кипятка, настоять, укутав в полотенце. Принимать по 2–3 стакана в день. Запаренной кипятком массой растения обкладывают нарывы для ускорения созревания, особенно при маститах.

При мастите, длительно незаживающих ранах и язвах применяют масло зверобоя:

настаивают 500 г свежих цветков зверобоя с листьями в 1 литре подсолнечного масла и 500 мл белого вина в течение 3 дней. Затем вино выпаривают. При мастите смазывают грудь в виде компресса.

Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: трава зверобоя, корень аира болотного, корень девясила высокого, кора молодых веток ивы белой (собранная ранней весной до появления листвы), трава спорыша, трава шалфей, листья и плоды гледичии трехкнопочковой, трава чистотела, трава пастушьей сумки, трава с соцветиями пижмы, листья подорожника большого, листья ореха грецкого, корень и трава цикория дикиого, верхушки побегов с листьями и цветами дрока красильного. Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 литром воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20–30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На литр такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки (на нашатырном спирте). Можно и без нее. Применяют в виде капель внутрь и наружно. Обычные дозы: 10–15 капель с водой, 3 раза в день до или после еды.

Чистую настойку используют как наружное средство для растираний, согревающие компрессы на ночь, также при мастите. Иногда наружное применение вызывает раздражение, сыпь – это безвредно, через 2–3 дня она исчезает.

Менингит

Это гнойное или серозное воспаление оболочек головного и спинного мозга, вызываемое менингококками, стафилококками, вирусами, грибками, простейшими и др. В большинстве случаев заражение происходит от больных или бактерионосителей при разговоре, кашле, чиханье, поцелуях. Чаще заражаются лица, болеющие катаром верхних дыхательных путей. Поэтому вспышки менингита бывают сезонными – в зимние, осенние и весенние месяцы. Менингит возникает при некоторых инфекционных заболеваниях, возбудители которых передаются комарами и клещами (энцефалиты и менингоэнцефалиты). Менингит может быть и осложнением воспаления среднего уха, придаточных пазух носа, инфекционных заболеваний (гриппа, кори), свинки, туберкулеза, сифилиса. Дети болеют менингитом чаще взрослых. Проявляется болезнь головной болью, рвотой (кстати, рвота не связана с приемом пищи), расстройством сознания, повышением температуры тела до 38–40°.

Народные лекари знают некоторые способы облегчения болезни.

Народная медицина рекомендует больному менингитом чаще включать в пищевой рацион сельдерей, баклажаны, семена подсолнечника.

При головных болях делать на голову аппликации с распаренными цветками алтея лекарственного – по 12–15 минут несколько раз в день.

НА ЗАМЕТКУ

Следует выпивать в течение дня до полулитра свежих овощных соков: свекольного, огуречного, морковного, сока петрушки, шпината; полезны смеси названных соков.

Принимать отвар молодых веток омелы белой. 1 столовую ложку сушеных, измельченных веток (собранных до появления листвы на том дереве, на каком омела паразитирует) залить стаканом кипятка и нагревать на кипящей водяной бане до 20 минут, дать остыть, процедить; выпить отвар в три приема в течение дня.

В России знахари лечат эту болезнь пиявками: они накладывают пиявки к носу и заднему проходу больного. Через очень короткое время больной чувствовал облегчение. Но тут нужен совет доктора.

Метеоризм

В кишечнике, как правило, скапливаются газы. Когда их небольшое количество, они не только не мешают пищеварению, но в некоторой степени способствуют продвижению пищи по кишечнику. Большое скопление газов может привести к непроходимости кишечника. Метеоризм возникает, когда мы злоупотребляем такими продуктами как – бобовые, виноград, капуста, картофель, молоко, хлеб, кондитерские изделия, где много муки, яблоки. Еще хуже, если мы эти продукты едим вперемешку.

Метеоризм не замучает, если употреблять в пищу больше продуктов, содержащих много клетчатки. Дело в том, что клетчатка, не поддающаяся перевариванию, действует стимулирующе на кишечник; перистальтика кишечника усиливается, и желудочно-кишечный тракт быстрее освобождается; в результате значительно реже бывают запоры, больного не мучает метеоризм, а если живот не вздут, то сердцу работать легче. Самая нежная клетчатка – это кабачки и тыква, самая грубая – капуста.

В народе используют рецепты освобождения от метеоризма.

Плоды аниса – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, плоды тмина – 10 г, листья мяты перечной – 20 г. Две чайные ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут. Пить глотками в течение 1 дня. При спазмах желудка и метеоризме.

Плоды аниса – 25 г, плоды фенхеля – 25 г, плоды кишнеца – 25 г, плоды тмина – 25 г. Хорошо растолочь. 2 чайные ложки смеси залить стаканом кипятка, настоять, процедить.

Принимать по 1/2 стакана 3 раза в день при диспепсии и метеоризме.

Трава полыни горькой – 10 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, корневище лапчатки прямостоячей – 10 г. 2 чайные ложки сбора на стакан кипятка. Отстоять, процедить. Пить по 1–2 стакана в день при метеоризме и склонности к поносам.

Листья шалфея – 10 г, плоды можжевельника – 10 г, корень цикория – 10 г, трава полыни горькой – 10 г, корень дягиля – 15 г, листья мяты перечной – 15 г, трава очанки – 30 г. 2 чайные ложки сбора на стакан кипятка. Отстоять, процедить. Пить по 1–2 стакана в день при метеоризме.

100 г сухой (200 г свежей) измельченной травы укропа залить 1 литром сухого белого вина, настоять в темном прохладном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 25–30 г 3–4 раза в день до еды при плохом аппетите, для усиления пищеварительной деятельности желудка и кишечника, при метеоризме.

100 г сухих измельченных листьев Melissa залить 1 литром водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой. Настойка полезна при неврозе желудка, когда вдруг человек чувствует сильнейшую боль в желудке, как это бывает после сильных душевных потрясений, от испуга, горя, тоски; при коликах в кишечнике и метеоризме, которые случаются даже при самой строгой диете.

Простое, но действенное средство от метеоризма и запора представляет собой каша из зерен кукурузы грубого или дробленого помола. Смешать в равных частях по объему дробленые зерна, цельные семена льна, измельченные грецкие орехи или фундук, сушеные фрукты (например, финики, инжир, сливы, изюм). Необходимое количество смеси залить с верхом водой и оставить разбухать на ночь. Утром туда добавить кислого молока, кефира, йогурта или молочной сыворотки, после чего кашу средней густоты съесть на завтрак. В процессе лечения кашей нельзя пить фруктовые соки, иначе не избежать метеоризма, брожения в желудке.

Свежую измельченную траву тимьяна слоями уложить в банку и залить их медом, месяц настоять в темном прохладном месте, затем варить на кипящей водяной бане 30–40 минут, процедить, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать при метеоризме, заболеваниях пищеварительного тракта.

50 г измельченных семян тмина, 200 г сахара залить 1 л спирта, настоять 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 25–30 г после еды при

потере аппетита, диспепсии нервного происхождения, желудочных спазмах, метеоризме, кишечных паразитах.

НА ЗАМЕТКУ

При затрудненном пищеварении, метеоризме, а также на другой день после праздничного застолья чудодействен луковый суп.

50 г размолотых плодов кориандра залить 0,5 л водки, настоять в темном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 10–20 капель через 30–40 минут после еды для улучшения работы желудка, при метеоризме.

Эфирное масло плодов кориандра (аптечный препарат) применяют с той же целью по 1–3 капли с медом 2–3 раза в день после еды.

50 г измельченных семян аниса, 1 г порошка корицы, 500 г сахарного песка залить 1 литром водки, настоять в темном месте 6 недель, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по столовой ложке через 30–40 минут после еды для улучшения пищеварения, при метеоризме, диспепсии, нарушениях пищеварения.

Имбирь укрепляет слабый желудок, помогает при водянке. 10 г порошка имбиря залить 0,5 л белого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Дневная доза – по столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Приготовить свежий сок редьки черной, смешать его в равных частях по весу с медом и принимать сначала по четверти стакана, а затем по трети стакана 3 раза в день, при метеоризме.

Метеоризм, склонность к поносам лечат сбором: трава полыни горькой – 10 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г. По две чайных ложек сбора на стакан воды. Принимать по 1–2 стакана в день.

Метеоризм лечат сбором: листья шалфея – 10 г, плоды можжевельника – 10 г, корень цикория – 10 г, трава полыни горькой – 10 г, корень дягиля – 15 г, листья мяты перечной – 15 г, трава очанки – 30 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10–15 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

При метеоризме считается хорошей микстура из следующих растений: тысячелистник – 2 ст. л., семена тмина – 2 ст. л., семена укропа – 1 ст. л., овсяная солома, мелко порезанная – 3 ст. л., корень аира – 1 ст. л., крупно тертый корень валерианы – 1–2 ст. л. Смесь тщательно перемешать, взять 3 столовые ложки, залить тремя стаканами воды, кипятить 15 минут, принимать по 3 стакана в день.

Мочегонное, острый и хронический цистит, метеоризм. Настой плодов петрушки. Плоды собирают осенью. Растирают или толкут в ступе. Берут 0,5 чайной ложки, заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают в течение 8 часов, принимают по 2–3 столовых ложки через 2 часа.

Плоды петрушки. – 10 г, трава чистотела – 10 г, лист винограда – 40 г. Чайную ложку сбора заварить двумя стаканами воды, пить 1–2 раза в день по стакану.

Метеоризм лечат сбором: плоды петрушки – 5 г, ягоды можжевельника – 5 г, плоды фенхеля – 5 г, цветы майского ландыша – 30 г, листья березы – 30 г. Заварить 1–1,5 чайные ложки стаканом кипятка, выпить в течение дня (в три приема).

Мигрень

Мигрень сопровождаются приступы боли, чаще в одной половине головы. Обычно сопровождаются головокружением, тошнотой. В происхождении этого заболевания играет роль наследственный фактор и вегетативно-сосудистые расстройства. Приступ мигрени обуславливается изменением тонуса вне-и внутричерепных сосудов.

Причинами таких симптомов, как головокружение и головная боль может быть как усталость и нервное перенапряжение, так и различные заболевания. Если головные боли и головокружения наблюдаются регулярно, то следует обратиться к врачу.

Народная медицина рекомендует человеку, страдающему от приступа мигрени соблюдать строгий постельный режим. При этом больному необходим доступ свежего воздуха.

При недомоганиях, связанных с усталостью или физической и нервной нагрузкой, в народной медицине применяют препараты лекарственных растений, в том числе и золотого уса.

Эфирные масла в смеси с настойкой или маслом золотого уса облегчают головную боль и снимают напряжение. Для устранения болевых ощущений маслом золотого уса, смешанным с майорановым или лавандовым маслом, протирают виски. Кроме того лавандовое масло добавляют в ванну. Туда же вливают слабый отвар золотого уса. Продолжительность ванны – 10 минут.

Если приступ мигрени не сопровождается тошнотой, выпить чашку очень крепкого, сладкого, горячего чая.

Можно умыться горячей или холодной водой, стянуть голову полотенцем, массировать лоб, виски, затылок.

Очистительная клизма поможет облегчит состояние.

Пить натощак холодную воду – этот прием помогает опорожнению кишечника. Полный кишечник может быть причиной мигрени.

Принимать настой травы тимьяна ползучего. 1 столовую ложку сухой травы залить полулитром кипятка и настаивать, хорошо укутав, до 40 минут, процедить. Пить настой по полстакана 3–4 раза в день.

Принимать отвар веточек вереска. 1 столовую ложку сухого сырья залить 500 мл воды и варить на слабом огне четверть часа, дать остыть, процедить. Выпить в 3–4 приема в течение дня.

Приготовить сбор: листья ореха грецкого – 20 г, шишки хмеля – 40 г, листья шалфея – 40 г. Чайную ложку сбора на стакан кипятка.

Пить 2–3 раза в день по стакану настоя. Иногда помогают горячие ванны для рук и ног.

Принимать мацерат корня валерианы лекарственной: 1 чайную ложку сушеного, измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде 6–8 часов, процедить. Выпить мацерат в несколько приемов в течение дня.

Ежедневно 2–3 раза в день в продолжение 2–3 дней обмывать живот холодной водой. Действие будет сильнее, если в воду добавить уксусу и соли. В продолжение первой недели можно принять 2–3 ванны.

НА ЗАМЕТКУ

Во время процедур в виде ванн, обмываний можно пить настой из тмина или укропа.

При головной боли, мигрени можно использовать сбор: корень первоцвета – 20 г, цветки лаванды – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, листья розмарина – 20 г, корень валерианы – 20 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Экстракт из свежесжатого сока листьев аконита (борец настоящий, он же голубой лютик). Внутрь дается в виде порошка из корней или пилюль в дозе от 1 до 3 г на прием при мигрени.

При повторяющихся головокружениях полезны листья Melissa. Собирают листья Melissa только вначале цветения. Применяется напар – 20 г на литр кипятка. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Из листьев Melissa можно делать и спиртовую вытяжку – 1 часть листьев по весу на 3

части спирта. Принимать 3 раза в день, по 1 чайной ложке настойки на 1/3 стакана воды.

Наружно из листьев мяты делают ароматические ванны. Для этой цели делают отвар: тысячелистник – 20 г, полынь – 20 г, мята перечная – 20 г, сосновые почки и побеги, собранные в феврале – 20 г. Все смешать и варить в закрытом сосуде в 10 л воды, в течение 30 минут. Процедить, влить в ванну с горячей водой. Принимать ванну 15 минут при температуре 37–33 °С.

Собирают цветы первоцвета лекарственного (буквица, баранчики) и делают напар цветов: 20 г на 1 л воды. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день. На детей действует как легкое снотворное. При мигрени проходят головные боли.

НА ЗАМЕТКУ

При головных болях полезно есть кашу свежих яблок.

При мигрени полезно положить в ухо ватный или марлевый тампон, смоченный соком красной свеклы или лука, или положить за уши и на виски кислую капусту, завернутую в ткань, и обвязать голову полотенцем.

Цветами жасмина засыпать банку, залить растительным маслом, настоять в плотно закрытой посуде на солнце 40 дней, периодически встряхивая содержимое. Хранить в темном прохладном месте, не процеживая. Смазывать тело при мигрени простудного происхождения и всех простудных болезнях.

150 г тертого на мелкой терке хрена, 0,5 кг измельченных с коркой, но без семян, апельсинов, 300 г сахара и 1 л красного сухого вина варить в закрытой посуде на кипящей водяной бане 1 час. Охладить, процедить, остаток отжать. Пить при мигрени по 1/3 стакана через 2 часа после еды.

100 г семян чернушки посевной залить 0,5 л спирта, настоять в темном месте при комнатной температуре 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при мигрени по 5—10 капель каждые 5 минут. Обычная доза 30–90 капель в день в течение многих недель.

Смешать в равных частях цветы боярышника и траву тысячелистника. Столовую ложку смеси заварить стаканом кипятка, процедить. Принимать по четверти стакана 3 раза в день до еды при мигрени.

Можно сделать горячую ножную ванну и добавить в нее 3–4 столовые ложки горчицы.

Парить ноги 25–30 минут. По мере остывания воды добавлять горячей, желательнее таз закрывать плотным материалом. В это время можно на лоб прикладывать прохладную грелку. После окончания процедуры надеть теплые носки.

НА ЗАМЕТКУ

При головной боли, происходящей от холода, при мигрени, полезно жевать анис.

При головной боли (вызванной не только мигренью) свежую лимонную корку диаметром 3 см очистить от мякоти и приложить очищенной стороной к виску. Держать 8—10 минут, лимон (корка) должен слегка покраснеть, а головная боль отступить.

Столовую ложку смеси: травы Melissa и тысячелистника залить стаканом кипятка, настоять в плотно закрытой посуде 30 минут, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3–4 раза в день до еды при головной боли.

При головной боли, связанной с высокой температурой, смазывать несколько раз в день лоб и виски нагретой мякотью лимона.

Густой отвар плодов груши используют для примочек при головной боли.

50 г сухой травы душицы залить 5 л кипятка, настоять, укутав, час, процедить. При головной боли мыть голову теплым настоем душицы и затем обвязать ее платком.

Густой отвар плодов кизила используют для примочек при головной боли.

При сильных головных болях пить по четверти стакана 3 раза в день до еды свежий сок ягод черной смородины.

Прикладывать к вискам на 15–20 минут до исчезновения головной боли разрезанную надвое луковичу репчатого лука.

При головной боли прикладывать ко лбу дольки разрезанного свежего картофеля.

При постоянных головных болях пить свежеприготовленный сок картофеля. Приготовить свежий сок картофеля, натерев его предварительно на терке и выдавив через марлю, или пропустив через соковыжималку.

Пить сок перед едой 3 раза в день по 3 столовых ложки, всего 7–8 дней. Можно пить по четверти стакана в день.

Мята перечная, душица, кипрей – соединить все составляющие в равных частях по весу. Столовую ложку измельченной смеси залить 0,5 л кипятка, настоять в плотно закрытой посуде в теплом месте 30 минут. Принимать по стакану при головной боли.

Свежие ягоды земляники полезно есть по полстакана 4–6 раз в день при головной боли.

2/3 (по объему) сока лука-порея смешать с 1/3 меда. Смесь закапывать по 2 капли в уши и ноздри при сильной головной боли.

При головной боли сосудистого происхождения применяется настой и отвар из корня, листьев и цветов пуэрарии волосистой. Отвар: 5 г сырья залить 0,5 л кипятка и подержать на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

При височной головной боли можно натереть виски кашицей чеснока. ^_)

Настой: смесь из корня, листьев и цветов пуэрарии волосистой залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день.

Приложить горчичники на затылок и к икроножным мышцам одновременно на 15–20 минут. После процедуры сделать легкий массаж мышцам шеи.

Приложить к лобной, височной или затылочной области свежие листья сирени или свежий лист белокочанной капусты. Держать 25–30 минут.

При ощущении тяжести в голове тонкие пластинки из золота накладываются на следующие участки тела:

– на область вокруг сонной артерии. Носить в течение 1–2 часов в сутки. Курс лечения составляет одну неделю в месяц;

– на центр лба над бровями. Носить в течение 2–3 часов, после окончания процедуры смазать питательным кремом и слегка помассировать подушечками пальцев; на боковую наружную сторону коленной чашечки. Носить в течение 3–4 дней.

Если мучает головная боль при менструации следует пить кофе не более 2–3 чашек в день.

ВНИМАНИЕ!

Кофе противопоказан легко возбудимым людям, страдающим учащенным сердцебиением, болезнью язвенной желудка и некоторыми заболеваниями органов пищеварения.

Боли в затылке: пластины из серебра следует накладывать на заднюю верхнюю часть шеи. Продолжительность процедуры – 5 часов в сутки.

Боли в лобной части: пластины из серебра следует накладывать около обеих бровей,

ближе к височной части. Продолжительность процедуры – от одного до трех часов в сутки.

Мигрень: пластины из серебра следует накладывать с наружной части кисти руки около большого пальца. Продолжительность процедуры – 3 часа в сутки.

20 г прополиса разводят в 100 мл спирта или в стакане водки, принимают по 40 капель, которым пропитывают хлеб и съедают.

При мигрени, головокружении принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день 10 дней за сеанс. Через 4–5 дней сеанс повторить. Один курс лечения содержит 2 сеанса. Мумие перед приемом желательно разводить в жидкости (чай, молоко, сок).

Миозит

Миозит – это воспаление скелетных мышц. Он может развиваться как осложнение различных заболеваний, например гриппа, или других инфекций. Часто его причиной бывает травма мышц или перенапряжение их вследствие непривычной физической нагрузки. При миозите появляются ноющие боли в мышцах рук и ног, туловища, усиливающиеся при движениях. Нередко в мышцах прощупываются плотные узелки или тяжи.

При открытой травме вследствие попадания инфекции может развиваться гнойный миозит, при котором повышается температура тела, появляется озноб. Боли постепенно усиливаются, мышцы припухают, напрягаются, кожа над ними краснеет.

При миозите следует регулярно делать массаж и прогревать болезненный участок. Народные лекари помогают таким больным своими средствами.

Кашицу из тертой черной редьки прикладывать к болезненным участкам тела на 20–30 минут.

Свежеприготовленный цельный или разбавленный водой или растительным маслом сок редьки в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки тела.

3 столовые ложки свежеприготовленного сока черной редьки смешать с 2 столовыми ложками натурального меда и 1 столовой ложкой водки. Смесь втирать по ходу нерва, в болезненный участок. Сверху покрыть теплым шерстяным платком.

Черную редьку натереть на мелкой терке, сложить в марлевый мешочек, немного подогреть, положить на больной участок, прикрыть полиэтиленом и завязать теплым платком.

При боли в мышцах в одном флаконе уксусной эссенции растворить 2 лезвия от безопасной бритвы (примерно 10 дней). Затем туда же положить 2 свежих куриных яйца и также выдержать 10 дней. В этот же раствор положить 200 г сливочного масла, хорошо размешать и также выдержать 10 дней. Полученную мазь втирать в больные места, массируя их.

Настойка березовых почек: готовят на 85–90 % спирте в соотношении сырья к спирту 1:5. Наружно применяют для втираний и компрессов при миозитах.

Свежие листья березы заливают кипятком и делают компрессы. Обкладывают больные места толстым слоем свежих листьев березы, обернув сверху клеенкой и теплым шерстяным материалом. Листья держать 1–2 часа, меняя их 2–3 раза в сутки.

Если причина боли в пояснице – миозит, нужно делать на больное место парафиновые компрессы. Сначала нужно растопить парафин. Взять две кастрюли – одну большую, вторую поменьше, на дно большой кастрюли положить две дощечки и залить кастрюлю примерно на четверть водой, поставить туда маленькую кастрюлю с измельченным белым парафином. Нагреть большую кастрюлю, пока не закипит вода. Греть парафин нужно до того, как он расплавится и нагреется до 60 градусов (около 40 минут). Затем широкой кистью парафин нанести на больное место. Как только застынет первый слой, нанести второй, пока весь парафин не будет толщиной 1 см. Сверху наложить целлофан или промасленную бумагу и укутать шерстяным шарфом или махровым полотенцем. Держать компресс 30 минут. Перед нанесением парафина следует попробовать, сможет ли больной терпеть такую температуру. Если нет, парафин нужно немного остудить.

Также при миозите делать на больное место парафиновые аппликации. Сначала на участок нанести широкой кистью 2 слоя парафина температурой не более 55 градусов, затем сверху при помощи пинцетов наложить марлю, сложенную в 8—10 слоев и пропитанную парафином температурой 65 градусов. Накрыть целлофаном, укутать шерстяным платком и держать не менее 30 минут.

Небольшое количество пихтового масла втирать в больные места. Курс лечения – 12–15 процедур.

НА ЗАМЕТКУ

Можно втирать в больное место масло лавра благородного.

Можно приготовить мазь, которую следует использовать для растираний. При применении дегтя нужно соблюдать крайнюю осторожность, чтобы не обжечься. Состав мази: деготь жидкий – 5 г, сера очищенная – 5 г, вазелин – 50 г.

Лепестками полностью распустившихся цветов садовой лилии наполнить наполовину бутылку или банку из темного стекла, залить чистым спиртом (96 %) так, чтобы он покрывал лепестки на два пальца, тщательно закрыть сосуд и поставить в темное прохладное место на 6 недель. Натирать болезненные места при мышечных болях.

1–2 раза в день делать припарки и компрессы с травой мелиссы лекарственной. Приготовление настоя: 2 столовые ложки сушеной измельченной травы залить 0,5 стакана кипятка и настаивать в закрытой посуде до получаса, процедить.

НА ЗАМЕТКУ

Стереть в кашицу корень хрена и использовать в виде компрессов – старое народное средство.

Используется мазь из сока чистотела большого. 1 часть свежееотжатого сока смешать с 4 частями вазелина. Втирать в болезненные места.

Мазь из порошка чистотела большого. 1 часть порошка чистотела смешать с 4 частями свежего сливочного масла. Втирать в болезненные места несколько раз в день.

В стеклянной бутылочке смешать 1,5 г анестезина, 2,5 г ментола, 100 г спирта. Закрывать пробкой. (В аптеках смесь продается в готовом виде – «Меновазин».)

Рекомендуется делать на болезненные места компрессы с мацералом корня алтея лекарственного. 3 чайные ложки сушеного измельченного корня залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде 6–8 часов, процедить. Делать компрессы 2–3 раза в день.

Мозоли

Небольшое утолщение рогового слоя кожи вследствие длительного давления или трения. Мозоль часто образуется на руках при физической работе без рукавиц или от давления инструментов (у сапожников, поваров) и на ногах при ношении неудобной или тесной обуви. Мозоль может образоваться на подошве от неровной стельки в обуви. От жесткой обуви мозоли появляются на пальцах ног и в межпальцевых складках стоп, нередко болезненны и затрудняют ходьбу. В трещины, которые могут появиться на поверхности мозоли, могут попасть микробы и вызвать рожистое воспаление, флегмону и другие заболевания. При появлении молей необходимо устранить их причину, и если необходимо, удалить мозоли. Важен правильный уход за кожей рук и ног.

Народные целители рекомендуют следующие способы выведения мозолей.

Регулярно прикладывать к мозолям размоченные бобы или горох.

Регулярно прикладывать к мозолям разваренный в молоке чернослив.

Запечь чеснок в печи или в духовке, смешать со свежим сливочным маслом и регулярно прикладывать это средство к мозолям – эффективно размягчает мозоли.

Мелко натертый чеснок смешивают с растопленным нутряным салом и накладывают на мозоль с марлевой повязкой. Старинное средство.

Делать на мозоль аппликации из свежего картофеля, стертого в кашу.

НА ЗАМЕТКУ

Если мозоли на подошвах ног – нужно каждое утро ходить по росе.

Мозоли распарить, срезать верхний слой, разогреть прополис, приложить его к этим мозолям и зафиксировать бинтом или пластырем; не снимать повязку неделю. При необходимости процедуру повторить.

Прикладывать к мозолям свежую живицу любого хвойного дерева, фиксировать пластырем и держать сутки. При необходимости повторять.

Распарить ногу в горячей воде, затем вытереть досуха и привязать к ней лимонную корку (можно оставить немного мякоти) и не снимать эту повязку 6–7 часов. Удобнее всего делать повязку на ночь.

Хлебный мякиш, смешать с липовым медом в соотношении 2:1, ноги распарить и приложить средство к больному месту, фиксировать аппликацию с помощью повязки или пластыря; через 2–3 суток повязку снять; средство должно помочь. Если средство сразу не помогло, процедуру требуется повторить.

Луковую шелуху сложить в сосуд, залить столовым уксусом так, чтобы шелуха покрылась полностью. Закрывать плотно, чтобы не выдыхалось, и оставить на 2 недели. Через 2 недели шелуху слегка высушить и положить на мозоль. Вокруг мозоли кожу намазать вазелином или каким-нибудь жиром, обмотать, утеплить ногу на ночь, утром снять компресс, распарить ногу и соскоблить мозоль. Если за один раз не получилось, повторите процедуру.

Следует хорошо распарить мозоль, затем наложить на нее повязку из свежего клея, собранного с дерева вишни, яблони, абрикоса, сливы.

Наиболее доступный способ: наложить на распаренную мозоль повязку из размягченного простого мыла на зеленом листе сирени. Повязки менять каждый день до полного устранения мозоли.

Накладывают на мозоли и трещины пяток кашу из зеленых перьев лука.

Срезать лист алоэ, положить в холодильник в пакете на 10 дней. Срезать с листа жесткую кожицу с одной стороны и приложить мякотью к мозоли, закрепить марлевой повязкой. Старинное средство.

Свежие листья календулы лекарственной истолочь до кашицеобразного состояния и прикладывать эту кашу к мозоли. Делать так несколько раз в день.

Сухие мозоли смазывают млечным соком одуванчика.

Разгоняют «шпоры» и рассасывают натоптыши ежедневные 30 минутные ванночки в горячей сыворотке от кислого молока. Лечение довольно продолжительное, но дает отличный результат.

Н

Нарушения сна

Сон – это необходимое и естественное состояние, в которое периодически погружается человеческий организм. Нарушения сна – серьезная проблема, которая не только доставляет неудобство, но и является признаком, а порой и причиной, каких-либо заболеваний.

Нормальное наступление и протекание сна может нарушаться по различным внешним и внутренним причинам. Это и неправильный распорядок дня (а точнее – отсутствие всякого распорядка), когда человек спит до полудня, и неправильное питание (человек наедается на ночь), и чересчур сильные эмоции, тревожнения в вечернее время, и пристрастие к таким напиткам, как кофе, крепкий чай и др. Часто нарушение в режиме сна предшествует развитию того или иного психического заболевания.

Нарушениями сна называют прежде всего такие симптомы: затрудненное засыпание, прерывистость сна и раннее пробуждение. Чтобы избавиться от них, необходимо в первую очередь устранить любые причины, могущие к ним привести.

Могут быть полезны перед сном чай с мятой или мелиссой или другие настои, обладающие успокоительным эффектом.

Полное обтирание делается один раз перед сном (при необходимости еще раз – ночью). При хронических нарушениях сна обтирания чередуются с сидячей или полной ванной. Причем для сидячей ванны используется холодная вода, а для полной – теплая. В воду для полной ванны могут быть добавлены несколько капель лавандового масла, или настой семян укропа, или настой валерианового корня, а также настой травы мелиссы лекарственной. Все эти средства отличаются мягким успокаивающим действием.

Также мягким успокаивающим и снотворным действием обладает мед. Достаточно выпить теплый раствор меда (столовая ложка меда на стакан кипяченой воды), и наступит крепкий сон. Снотворный эффект еще усиливается, если принимать мед на теплом коровьем молоке, поскольку молоко также действует успокаивающе.

Способствовать восстановлению нормального режима сна помогут следующие, рекомендуемые народной медициной, средства.

Прогулка перед сном. Продолжительность прогулки должна быть не менее получаса.

Правильное питание. Рекомендуется включать в пищевой рацион больше сырых овощей и фруктов, пить больше овощных и фруктовых соков. В то же время не следует употреблять тяжелой – мясной и жирной – пищи в вечернее время. Такие рекомендации давал известный народный целитель П. Куреннов.

Съедать в вечернее время (во время ужина) лук репчатый, который способствует крепкому сну.

Поможет быстро заснуть рюмка хорошего красного вина. Однако не следует злоупотреблять этим средством.

Хорошим успокаивающим действием обладает легкий массаж, основной прием которого – поглаживание). Такой массаж вполне может сделать кто-нибудь из домашних. Несколько капель лавандового масла накапать на салфетку, положить ее возле себя на подушке. Можно также перед сном смазать себе виски этим маслом.

НА ЗАМЕТКУ

Полезно, умываясь перед сном, пользоваться лавандовым мылом.

Класть возле себя на подушку матерчатый мешочек с зашитым в него хмелем.

Пить отвар из шишек хмеля обыкновенного. 2 столовые ложки сухого сырья залить стаканом воды и варить на слабом огне около четверти часа, остудить, процедить. Принимать отвар по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Пить настой корней валерианы лекарственной. Столовую ложку сухих измельченных корней поместить в термос, залить стаканом кипятка и настаивать около часа, процедить. Пить по 1–2 столовые ложки перед сном. Можно не пить, а только вдыхать аромат настоя валерианового корня.

Пить настой травы мелиссы лекарственной. Столовую ложку сухой травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой до получаса, процедить. Принимать по

полстакана перед сном.

Пить свежееотжатый сок травы мелиссы лекарственной по 40–50 капель 5–6 раз в день. В сок рекомендуется добавлять немного меда и молока.

Выпить стакан теплого молока (теплое молоко обладает мягким успокаивающим действием). Кавказские знахари рекомендуют пить перед отходом ко сну свежее козье молоко.

Пить настой травы мяты перечной. Столовую ложку сушеной травы мяты залить стаканом кипятка и настаивать 15–20 минут, процедить. Принимать по полстакана теплого настоя 2 раза в день – среди дня и вечером.

Пить настой цветков ромашки аптечной. Столовую ложку сухих цветков залить стаканом кипятка и настаивать около четверти часа, процедить. Выпить перед сном полстакана настоя.

Ежедневно пить смеси овощных соков. Например: морковного – 3 части, свекольного – 1 часть, огуречного – 1 часть; или: морковного – 2 части, сока шпината – 1 часть.

Выпить перед сном полстакана грейпфрутового сока. В этот сок рекомендуется добавить столовую ложку меда.

Принять перед сном полстакана сока салата посевого.

В вечернее время принимать теплую ванну с отваром сосновой хвои.

Принять вечером сидячую холодную ванну (продолжительностью не более 3 минут).

Принимать сок из надземных частей земляники лесной (по 40–50 капель 3 раза в день перед едой).

Принимать 2–3 раза в день по 1–2 чайные ложки сока травы мяты перечной. В сок можно добавлять немного меда или молока.

Принимать сок листьев и цветков яснотки белой (крапивы глухой). Свежееотжатый сок разбавлять с равным количеством меда и пить это средство 3 раза в день по 2–3 столовые ложки.

Пить настой травы душицы обыкновенной. Взять 2 чайные ложки сухого сырья, залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой около четверти часа, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день за 20 минут до еды.

Принимать настойку из плодов боярышника кроваво-красного. Плоды боярышника нужно хорошо измельчить и залить 70 %-м спиртом в пропорции 1:10, настаивать несколько дней в склянке темного стекла. Принимать по 20–30 капель 3 раза в день до еды.

Пить чай из листьев сушеницы топяной. Чайную ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать 10–12 минут, процедить. Выпить за один прием.

Пить отвар из веточек вереска. Взять 2 столовые ложки сухих, измельченных (молодых) веточек вереска, залить стаканом воды и нагревать на водяной бане 20–30 минут, остудить, процедить. Выпить отвар за один прием, как чай.

Пить отвар из коры калины обыкновенной. Взять чайную ложку сухой измельченной коры, залить стаканом воды и нагревать на водяной бане примерно 20 минут, остудить, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Принимать настой из семян кувшинки белой. 25 г сушеных и растертых в порошок семян кувшинки залить стаканом кипятка и настаивать, накрыв крышкой, не менее 20 минут, процедить. Выпить за один прием в вечернее время.

Перед сном пить настой семян укропа в вине. Столовую ложку размятых семян укропа залить стаканом портвейна или «Кагора» и настаивать, хорошо закупорив, несколько дней, процедить. Пить перед сном по четверти стакана.

НА ЗАМЕТКУ

Перед сном растереть стопы и голени пихтовым маслом и надеть хлопчатобумажные носки – это простое средство окунет вас в уют и сон.

Эффективно использование настоев и отваров, приготовленных на основе сборов лекарственных растений. Например: травы вероники лекарственной – 5 частей, цветков арники горной – 5 частей, корня валерианы лекарственной – 5 частей, травы душицы обыкновенной – 4 части, травы мелиссы лекарственной – 3 части, травы первоцвета весеннего – 3 части, листьев крапивы двудомной – 2 части, цветков липы серлие-листной – 2 части, травы полыни горькой – 2 части, травы мяты перечной – 2 части, цветков ромашки аптечной – 2 части. Взять столовую ложку этой сухой, измельченной смеси, залить стаканом воды и нагревать на водяной бане не менее 20 минут, остудить, процедить. Выпить весь отвар за полчаса до отхода ко сну.

Травы мяты перечной – 2 части, цветков ромашки аптечной – 2 части, плодов тмина обыкновенного – 2 части, плодов фенхеля лекарственного – 2 части, корня валерианы лекарственной – 2 части, листьев вахты трехлистной – 1 часть. Столовую ложку этой сухой, хорошо измельченной смеси поместить в термос, залить стаканом крутого кипятка и настаивать несколько часов, процедить. Выпить весь настой за час до сна.

Листьев трилистника – 2 части, травы мяты перечной – 2 части, шишек хмеля обыкновенного – 1 часть, корня валерианы лекарственной – 7 часть. Взять столовую ложку этой сухой, измельченной смеси, залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой, пока средство не остынет, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день.

Корни валерианы лекарственной – 4 части, листьев мяты перечной – 3 части, плодов фенхеля лекарственного – 2 части, цветков ромашки аптечной – 1 часть, цветков ландыша майского – 1 часть. Взять чайную ложку этой сухой, измельченной смеси, поместить в термос, залить стаканом кипятка и настаивать 3 часа, остудить, процедить. Выпить настой в несколько приемов в течение дня.

Травы зверобоя продырявленного – 1 часть, листьев мелиссы лекарственной – 1 часть, цветков хмеля обыкновенного – 1 часть, травы мяты перечной – 1 часть, листьев розмарина лекарственного – 1 часть, корня валерианы лекарственной – 1 часть. 2 столовые ложки этой сухой, измельченной смеси залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее четверти часа, процедить. Выпить настой в несколько приемов в течение дня.

Плодов тмина обыкновенного – 1 часть, плодов фенхеля лекарственного – 1 часть, цветков ромашки аптечной – 1 часть, травы мяты перечной – 1 часть, корня валерианы лекарственной – 1 часть. Взять столовую ложку этой сухой измельченной смеси, залить стаканом воды и варить на слабом огне 10–12 минут, остудить, процедить. Выпить весь отвар за час до отхода ко сну.

Травы мяты перечной – 3 части, травы пустырника пятилопастного – 3 части, шишек хмеля обыкновенного – 2 части, корня валерианы лекарственной – 2 части. 2 столовые ложки этой сухой смеси залить стаканом кипятка, варить при слабом кипении четверть часа, затем настаивать до 45 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день.

Цветков ромашки аптечной – 2 части, листьев мелиссы лекарственной – 2 части, коры крушины ломкой – 2 части, корня валерианы лекарственной – 2 части, шишек хмеля обыкновенного – 1 часть, травы мяты перечной – 1 часть. Взять 2 столовые ложки этой сухой, измельченной смеси, залить стаканом кипятка и настаивать до получаса, процедить. Принимать перед сном по полстакана настоя.

Если заснуть мешают боли в сердце, рекомендуется пить отвар из следующего сбора: латука посевного – 4 части, травы мяты перечной – 3 части, листьев мелиссы лекарственной – 2 части, цветков ландыша майского – 2 части, шишек хмеля обыкновенного – 2 части. 3 столовые ложки этой сухой смеси нужно залить 1200 мл воды, довести до кипения и кипятить 30 секунд, затем настаивать около часа, процедить. Принимать по четверти стакана 5–6 раз в день.

Если сон нарушен вследствие какого-нибудь хронического заболевания легких, народная медицина рекомендует пить отвар, приготовленный из следующего сбора: корня синюхи голубой – 3 части, плодов калины обыкновенной – 2 части, листьев земляники лесной – 2 части, цветков зверобоя продырявленного – 2 части, плодов боярышника кроваво-

красного – 2 части, травы полыни горькой – 1 часть. 3 столовые ложки этой сухой смеси нужно залить 1200 мл воды, довести до кипения и кипятить 30–60 секунд, затем настаивать около часа, процедить. Принимать по 30 мл средства 5–6 раз в день.

Из рекомендаций народной целительницы Ванги: у кого нарушен сон, тому нужно спать на подушке, набитой свежим сеном. Хорошо, если в сене много высушенного хмеля. Также хорошо успокаивает и помогает заснуть ложка меда, принятая перед отходом ко сну.

Если ребенок мечется во сне, часто просыпается, ему рекомендуется принимать отвар, приготовленный из следующего сбора лекарственных растений: корня солодки голой – 2 части, корня алтея лекарственного – 2 части, корневища пырея ползучего – 2 части, цветков ромашки аптечной – 1 часть, плодов фенхеля обыкновенного – 1 часть.

2 чайные ложки этой сухой смеси нужно залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать примерно 4 часа, затем варить на слабом огне 10 минут, дать остыть, процедить. Пить отвар теплым по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Насморк (ринит)

Насморк – это воспаление слизистой оболочки носа. Вызывается различными микробами и вирусами. Насморку способствуют переохлаждение организма, запыленность и загазованность воздуха. Насморк является к тому же симптомом инфекционных болезней, например: аллергия, грипп, дифтерия, корь и т. д. На первой стадии заболевания возникает ощущение жжения и сухости из-за набухания слизистой оболочки в полости носа. В последующей стадии появляются обильные слизисто-водянистые выделения из носа. Общее состояние мало изменяется, температура тела или нормальная, или 37–37,5 °С. Появляется ощущение тяжести в голове, снижается работоспособность, затрудняется носовое дыхание, иногда возникает слезотечение и понижается обоняние.

Особенно тяжело протекает насморк у грудных детей. Носовые ходы у них узкие и незначительные набухания слизистой носовых ходов вызывают раздражительность, повышенную возбудимость, плохой сон. К тому же ребенок не может полноценно сосать грудь. Иногда воспаление распространяется на слизистую оболочку носоглотки, на гортань, бронхи и даже легкие. Поэтому болезнь желательно начинать лечить при первых ее проявлениях. Выпить горячий чай с медом или малиновым вареньем.

Сок алоэ, масло облепихи, масло шиповника. Их закапывают в нос 3 раза в день по 4–6 капель в каждую половину носа. Мази закладывают в нос 2–3 раза в день – преимущественно 10 %-ную мазь тысячелистника и крапивы или 20 %-ную – цветков календулы.

Народная медицина при лечении рекомендует при первых проявлениях простуды, в том числе и насморка, головной боли надо выпить полстакана воды, в которой размешать пять капель йода.

Выпить 2–3 чашки горячего чая с имбирем и медом: 1/4 стакана очищенного и измельченного на терке имбиря заливается медом и варится, в чашку чая кладут половину чайной ложки смеси, для вкуса можно добавить сахар.

Можно выпить какой-либо потогонный чай – из липового цвета, бузины, малины; затем хорошо закутаться и постараться заснуть.

При простуде хорошие результаты дает такое народное средство: 5–10 г семян конопли посевной измельчить, прокипятить в стакане воды и молока, процедить, отжать, выпить в несколько приемов за день.

НА ЗАМЕТКУ

Если промочены ноги, натереть их водкой и надеть сухие чулки.

При насморке, особенно хроническом, русские лекари считали первым правилом отмену употребления в пищу молока и молочных продуктов. При хроническом

неаллергическом насморке рекомендовалось применять смесь из измельченного на терке хрена, смешанного с соком 2–3 лимонов, по половине чайной ложки 2 раза в день. При этом после приема лекарства в течение получаса ничего не есть и не пить. Хрен должен быть свежим, не позднее недели после сбора. Средство может долго храниться в прохладном месте.

При ОРВИ, проявляющемся в насморке, рекомендуется пить по полстакана 3–6 раз в день настой травы пустырника (20 г на стакан кипятка).

Область гайморовых пазух можно прогреть сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их в скорлупе по обе стороны носа и держа до полного остывания.

При насморке можно принимать каждые 2–3 часа столовую ложку лука, смешанного с медом.

Детям, особенно маленьким, при насморке рекомендовалось закапывать в нос свежеприготовленный сок свеклы. Для взрослых людей – отварить свеклу красную, настоять пока забродит (квас), закапывать в нос при хроническом насморке.

Выжать сок из красной свеклы – 100 г и добавить в него столовую ложку меда, перемешать и закапывать по 5 капель в каждую ноздрю пять раз в день в течение 3–5 дней.

При насморке помогает тертый лук. Марлю с тертым луком прикладывают к ноздрям на 10 минут. Можно также разложить на тарелке тертый лук и, наклоня голову, вдыхать. Особенно хорошо дышать луком во время сна. Для этого очистить луковицу, разрезать на несколько частей, положить их на поверхность бинта, затем свернуть бинт, приложить к носу так, чтобы части лука оказались под обеими ноздрями, и завязать на затылке. Эффект поразительный. Этот способ уже с успехом применяли многие люди, страдающие аллергией, гайморитом и другими подобными заболеваниями.

При хроническом насморке рекомендуется почаще прополаскивать нос соленой водой (1 чайная ложка на стакан воды), можно туда добавить столовую ложку соды и 5 капель йода.

Растительное масло в стеклянной посуде нагревать на водяной бане 30 минут, охладить и залить этим маслом ранее порезанные зубки чеснока и небольшую луковицу, полученную смесь настаивают 2 часа, процеживают и смазывают слизистую оболочку носа.

Растительное масло и свежеприготовленный морковный сок в соотношении 1:1 и несколько капель чесночного сока смешивают и закапывают в нос несколько раз в день. Курс лечения 3–5 дней.

3 столовые ложки мелко нарезанного лука залить 50 мл теплой воды, добавить 0,5 чайной ложки меда или сахара, настоять в течение 30 минут и закапывать в нос.

НА ЗАМЕТКУ

Больному при остром насморке рекомендуется париться в бане и пить чай из липового цвета.

При начинающемся насморке достаточно 1–2 раза смазать в носу соком свежего листа каланхоэ, и насморк быстро прекращается.

Размешать столовую ложку багульника в 100 мл растительного масла и эту чашку поставить в кастрюлю с кипящей водой и держать в ней 30 минут, остудить, процедить и закапывать в каждую ноздрю по 4 капли 3 раза в день.

Соком чеснока или лука пропитать кусочек ватки и положить ее в ноздрю на 10 минут. Делать так 3 раза в день на протяжении 2–3 дней.

При насморке закапывать в нос масло облепихи, сок алоэ, масло шиповника по 5 капель 3 раза в день. Рекомендуется чередовать эти средства.

Если воспаление слизистой обрело хроническое течение, применяют смесь хрена с лимоном: хорошо очищенный корень хрена измельчают на терке и 1/3 полученной массы смешивают с соком трех лимонов, тщательно перемешивают. Полученную смесь принимают

по 0,5 чайной ложки ежедневно через 20 минут после завтрака в течение месяца.

НА ЗАМЕТКУ

Витамин С обладает антисептическим и противовоспалительным действием.

Хорошим исцеляющим действием при насморке обладают некоторые напитки, приготовить которые не составляет труда. Чай из цветков липы сердцелистной: столовую ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 20 минут, процедить, пить теплым. У этого чая приятный медовый привкус и нежный благородный аромат,

Чай из травы фиалки трехцветной: 2 столовые ложки сухой травы залить стаканом кипятка, настаивать 10–15 минут, процедить, пить теплым.

Чай из цветков гречихи: 1 столовую ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать 20 минут, процедить, пить теплым. Этот чай отличается приятным вкусом и нежным ароматом.

Чай из плодов шиповника коричневого: 1 столовую ложку сухих плодов хорошо измельчить в ступке, поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить. Выпить в один прием. Этот чай является прекрасным витаминным средством, поскольку плоды шиповника – один из наиболее известных источников витамина С для организма человека.

Чай из травы зверобоя продырявленного: 1 столовую ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 12–15 минут, процедить, выпить теплым в один прием.

При хроническом, остром, гиперпластическом рините (насморке) полезен сбор: трава буквицы лекарственной в порошке – 10 г, трава руты в порошке – 10 г. Хорошо размешать, вдыхать через нос.

Чайную ложку ромашки аптечной залить стаканом кипятка, отстоять 15 минут, процедить, промывать нос.

Чайную ложку корня мыльнянки настоять на стакане холодной воды в течение 8 часов и прокипятить, промывать нос.

Лен (семена) – 10 г. Нагреть на маленькой сковородке до появления дыма, дышать через нос.

Сок крапивы – 20 г, спирт – 5 г (капель). Закапать в нос по 3–4 капли (3 раза в день).

Лист эвкалипта – 30 г заварить 2 стаканами кипятка в небольшом чайнике, на носик чайника надеть длинную бумажную трубочку. Осторожно вдыхать через нос, чтобы воздух поступал с паром.

Листья мать-и-мачехи (сок) – 3–4 капли в нос при затяжном насморке.

Причиной насморка может быть вирус (ОРВИ, грипп). В этом случае 2 капли масла золотого разводят в 1 столовой ложке масла жожоба и смазывают область за ушами, лоб, крылья носа и грудь 3–4 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

После закапывания в нос разных средств (алоэ, шиповника, облепихи и др.) крылья носа смазывают маслом золотого уса и массируют в течение 3–5 минут.

При насморке может помочь следующее: трава буквицы лекарственной в порошке – 10 г, трава руты в порошке – 10 г, корень копытня в порошке – 10 г. Хорошо размешать порошки. Порошок следует вдыхать через нос. Доза – однократно берут на кончике пальца.

Буквица лекарственная (порошок). Используется для вдыхания при хроническом насморке через нос 2–3 раза в день.

Насморк может быть проявлением аллергии. Для профилактики аллергии необходимо укреплять иммунную систему, придерживаясь диеты, богатой витаминами С и В, а также флавоноидами. И поскольку золотой ус является одним из самых богатых флавоноидами растений, в профилактических целях рекомендуется пить настой этого растения (2 листика золотого уса настоять 1 литре воды, выпить в течение дня), особенно при приеме антибиотиков и других лекарств, вызывающих аллергию. Людям, подверженным сезонным приступам аллергического ринита, желательно за 2–3 недели до наступления периода, в который у них начинается аллергический насморк, провести курс лечения золотым усом.

ВНИМАНИЕ!

Если во время лечения каллизией улучшений не наблюдается или симптомы аллергии обостряются, нужно прервать курс и обратиться к лечащему врачу. Помощь аллерголога требуется и в том случае, когда, наряду с основными симптомами аллергии, появляются хрипы, а дыхание становится затрудненным.

При аллергическом рините рекомендуется делать ингаляции: в горячую воду добавляют 1 столовую ложку измельченных сухих листьев золотого уса и дышат над паром в течение 2–3 минут.

При остром рините, гайморите применяют настой зверобоя внутрь – 3 столовых ложки измельченной травы зверобоя заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день.

Применяют траву майорана садового при насморке, в виде настоев. Дневная доза: 4 чайные ложки сырья на стакан кипятка. Выпить в течение дня.

При остром хроническом насморке утром и вечером вводят турундочки с медом в носовые ходы. Отмечается усиленное отделение секрета (жидкость, выделяемая из желез). Для уменьшения раздражающего действия меда к нему добавляют анестезин.

При воспалении слизистой оболочки носа ее смазывают маслом золотого уса или протирают ватным тампоном, смоченным в отваре или настое данного растения.

На ночь больному накладывать небольшую дозу меда (пол чайной ложки), это место заклеить лейкопластырем так, чтобы его края заходили за пределы медовой лепешки.

При носовых кровотечениях можно принимать мумие на свободный желудок по 0,2 г 2 раза в день 10 дней. Через 10 дней сеанс лечения можно повторить. Мумие желательно растворить перед приемом в жидкости (чай, молоко, сок).

Невралгия

Невралгией называют острую, жгучую или ноющую, тупую боль по ходу нерва, возникающая приступами. Причиной невралгии могут быть заболевания самого нерва, нервных сплетений, заболевания позвоночника или патологические процессы, развивающиеся в тканях и органах, лежащих близ нерва, в результате травм, инфекций, резких переохлаждений. Наиболее часто встречаются невралгии тройничного, затылочного и межреберных нервов.

Невралгия тройничного нерва – заболевание возрастное, часто встречающееся у пожилых людей. Характеризуется жесточайшей болью в области нижней или верхней челюсти, как правило, с одной стороны. Приступ боли может возникнуть внезапно, но чаще он развивается во время еды, при разговоре и длится от нескольких секунд до нескольких минут.

Невралгия затылочная очень знакома женщинам во время менструации, при переутомлении.

При невралгии межреберной особенно болезненны следующие точки: около позвоночника, сбоку по линии, проведенной от подмышек книзу спереди, около грудной

кости. Лечение такое же, как и при других видах невралгии.

ВНИМАНИЕ!

Лечение невралгии назначает и контролирует врач.

При невралгиях различной локализации следует применять следующие средства.

Отвар цветков ромашки аптечной: 2 столовые ложки сухих цветков залить стаканом воды и варить на слабом огне 10–12 минут, остудить, процедить. Выпить в три приема в течение дня.

Настой травы плауна булавовидного: чайную ложку сухой травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой до получаса, процедить. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке как эффективное анальгезирующее средство.

Отвар травы мяты перечной: столовую ложку сухой травы залить стаканом воды и варить на слабом огне около 10 минут, остудить, процедить. Выпить в три приема в течение дня как противовоспалительное, успокаивающее и болеутоляющее средство.

Настой листьев брусники обыкновенной: столовую ложку сухих, измельченных листочков брусники поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой, хорошо укутав, около часа, процедить. Выпить в три приема в течение дня как противовоспалительное и обезболивающее средство.

Пить по одной трети стакана три раза в день отвар листьев брусники (столовую ложку сухих, измельченных листьев залить стаканом воды и кипятить 15 минут, остудить, процедить).

Настой травы прострела раскрытого: чайную ложку сухой травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой примерно сутки, процедить. Выпить в течение дня в два приема как успокаивающее и обезболивающее средство.

Отвар коры ивы белой: столовую ложку высушенной и измельченной коры залить стаканом воды и варить на слабом огне не менее 20 минут, остудить, процедить. Выпить в течение дня в три приема как противовоспалительное, жаропонижающее, успокаивающее и обезболивающее средство.

Водочная настойка цветков и листьев подсолнечника масличного: чтобы приготовить настойку, нужно смешать в равных количествах сухие, измельченные цветки и листья подсолнечника, взять сосуд подходящей емкости и заполнить этот сосуд приготовленным растительным сырьем на четверть объема, потом залить сосуд водкой доверху, плотно закрыть крышкой и настаивать в каком-нибудь прохладном темном месте до 14 дней, процедить через два – три слоя марли. Пить настойку по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды.

Также народная медицина советует людям, страдающим от невралгии, втирать в болезненные места мазь, приготовленную из почек сирени и свиного жира. Запарить почки сирени, хорошо растереть их пестиком в ступке и образовавшуюся массу смешать со свиным жиром; мазь можно хранить на дне холодильника, использовать в теплом виде.

Полезно смазывать болезненные места медом.

Стереть в кашу корень хрена обыкновенного и прикладывать эту кашу в теплом виде к болезненным местам.

Прикладывать к болезненным местам слегка размятые листья хрена в виде компресса.

Смешать 1:1 по объему порошок имбиря и мед. Принимать по чайной ложке за 20–30 минут до еды при головных болях невралгического и спастического характера.

Ставить на болезненные места фитоапликации с цветками бузины черной и ромашки аптечной: смешать цветки бузины и ромашки в равных частях, взять необходимое количество смеси и запарить в малом объеме кипятка, хорошо отжать и, завернув в льняную ткань, прикладывать к больным местам.

Принимать ванны с добавлением в воду отвара овсяной соломы. Для приготовления

отвара необходимо до 1 кг соломы.

Принимать ванны с добавлением в воду отвара коры осины; для приготовления отвара необходимо от 0,5 до 1 кг высушенной молодой коры. Готовить также как ванны с сосновой хвоей.

По 1 кг дубовой коры, еловой коры (дубильного корья) залить 5 л воды, варить 30 минут, процедить и добавить в общую ванну.

Полезна ванна с отваром каштана конского. 1–1,5 кг молотых каштанов смешать с 5 л холодной воды, варить 30 минут, процедить и добавить в общую ванну (около 250 л).

Свежеприготовленный цельный или разбавленный водой или растительным маслом сок редьки в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки тела, в кожу по ходу нерва.

Сок редьки, водку, мед в соотношении 1:1:0,5 втирать в болезненные участки кожи 1 раз в день.

НА ЗАМЕТКУ

Не последнее место в комплексе терапевтических мероприятий при невралгии занимают банные процедуры. В частности рекомендуется парить болезненные места свежим березовым веником. **Возможность применения банного лечения необходимо обязательно обсудить с врачом!**

Пользоваться горячими ваннами могут лишь люди, у которых здоровая сердечно-сосудистая система. Большое значение имеет длительность пребывания в ванной, и больной решает этот вопрос с врачом, исходя из своих физических возможностей и своего состояния. Следует начинать пребывание в ванне с 5–7 минут, потом постепенно увеличивать время купания. Нужно помнить, что пребывание в теплой воде свыше 15–20 минут приводит к расслаблению и понижению жизненного тонуса.

Регулярные ванны с сосновой хвоей: 0,5–1 кг хвои (можно свежей, с молодыми веточками) порубить как можно мельче, поместить в кастрюлю и залить 5 л кипятка, парить несколько часов. Принимать ванну перед сном 20 минут, поддерживая температуру 36–37 °С.

Рекомендуемая частота ванн с сосновой хвоей – 2 раза в неделю.

Принимать ванны с добавлением в воду экстракта из сосновой хвои. Можно делать ванны и с отваром или настоем хвои. Например, отвар из почек сосны – почки собирают ранней весной в марте – апреле месяце во время набухания, когда кроющиеся чешуйки плотно прижаты к почке. Высушивают на открытом месте или в теплом помещении при температуре 20–25 градусов. Отвар почек сосны готовят 1:10. Варят до получаса.

Для втирания в болезненные места используются настои хвои и почек сосны. Настой хвои сосны – иглы хвои растирают с небольшим количеством холодной кипяченой воды, а затем заливают водой в 3 или 9 кратной пропорции. Подкисляют лимонной кислотой по вкусу, кипятят в течение 20–40 минут и оставляют стоять в течение 1–3 часов. Затем процеживают через марлю и принимают от 50 до 100 мл в день. Приготовленный таким способом настой содержит от 15 до 20 мг аскорбиновой кислоты.

Другой способ: 200 г хвои и почек сосны обыкновенной (лесной) настаивать 4 часа в ведре воды, подогреть и использовать для ванн или компрессов как болеутоляющее средство.

ВНИМАНИЕ!

При использовании настоев или отваров из хвои сосны необходимо быть внимательным при нефритах и нефрозах.

Полезно употреблять сбор: цветы коровяка – 10 г, цветы шалфея – 10 г, семена аниса – 10 г, почки сосны – 10 г, корень алтея – 20 г, корень лакричника – 20 г. Одну столовую ложку сбора залить 1 стаканом кипятка, настоять и выпить в течение дня.

Можно использовать и немного другой сбор: цветы шалфея. – 15 г, семена аниса – 20 г, почки сосны измельченные – 20 г, корень алтея, измельченный – 20 г, корень лакричника, измельченный – 15 г. 2 чайные ложки сбора заварить 1 стаканом кипящей воды, остудить, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

С кочана капусты белокочанной снять верхний зеленый лист, вымыть его, удалить с него толстые жилки, размягчить путем расплющивания, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60 градусов, не больше), вынуть и снова окунуть, повторяя это 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

Взять 35 г порошка почек березы, 35 г порошка корня лопуха, 10 г порошка стручков перца красного, залить 0,5 л водки, настаивать 2 дня, затем добавить 1 стакан меда, перемешать. Использовать для растирания больных мест при невралгиях.

При невралгии тройничного нерва сорвите с комнатной герани несколько зеленых листьев, положите их на льняной материал, приложите листьями к больному месту, забинтуйте и повяжите сверху теплый шерстяной или пуховый платок. Через два часа боль стихает. Процедуры делать 2–3 раза в день, прикладывая свежесорванные листья герани.

При затылочной невралгии вдыхать понемногу пары нашатырного или камфорного спирта

Во время приступа невралгии сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе половины в терпимо горячем виде немедленно приложить к месту, где боль ощущается сильнее всего. Когда яйцо остынет, боль должна исчезнуть.

Делать на больные места компрессы с водочной настойкой березовых почек: 2 столовые ложки свежих или сухих почек березы бородавчатой залить стаканом водки и настаивать несколько суток.

Привязывать к больным местам теплые листья лопуха обратной стороной. Тепло закутать.

Черную редьку натереть на мелкой терке, сложить в марлевый мешочек, немного подогреть, положить на больной участок, прикрыть полиэтиленом и завязать теплым платком.

200 г свежих, измельченных на мелкой терке корней хрена размешать с 0,5 кг меда и 0,5 л оливкового масла. Хранить в холодильнике.

Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды.

Вечером перед сном на больное место при невралгии поставить компресс из свежего листа хрена, смазанного медом и присоленного, примотать газетой лист хрена, а сверху укрепить несколькими слоями хлопчатобумажной ткани.

Смешать поровну сок ягод бузины черной и вино типа «Кагор». Принимать при невралгии тройничного нерва по 3 столовые ложки 2 раза в день до еды. Курс лечения 7–8 дней.

Измельчить на терке картофелину, луковицу и квашеный огурец, залить 1 л разбавленного 1:1 водой винного уксуса, настоять 2 часа. Делать компрессы на лоб и затылок утром и вечером перед сном при затылочной невралгии. Смесь хранить в холодильнике.

50 г сухих измельченных листьев эвкалипта залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Применять для растираний.

В стеклянную бутылку налить 200 мл (стакан) 40 %-ной водки, положить туда 5 г мелконарезанной травы метельчатой полыни, хорошо закрыть пробкой, взболтнуть и настаивать 8 дней в темном месте. Несколько раз настойку взбалтывать. Процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку с хорошей пробкой. Настойку втирать в больные места.

При невралгии готовят отвар: пион белоцветковый, корневище – 6 г, солодка уральская, корневище – 6 г, аконит Фишера, клубни – 1 г. Отвар готовят в 600 мл воды, которую уваривают до 300 мл. Приготовленный и процеженный отвар через марлю назначают в горячем виде по 100 мл 3 раза в день.

При невралгии полезен следующий сбор: эфедра китайская, трава – 2 г, астрагал хуанчи, корни – 2 г, пион белоцветковый, корни – 2 г, солодка уральская, корневище – 2 г, аконит Фишера, клубни – 1 г. Отвар готовят в 300 мл воды, которую уваривают до 100 мл, потом добавляют 100 г пчелиного меда и снова уваривают до 100 мл. Лекарство назначают внутрь по 30 мл 3 раза в день.

При невралгии готовят отвар: жень-шень, корни – 4 г, пория кокосовидная, склероции – 6 г, атрактилис яйцевидный, корневище – 8 г, пион белоцветковый, корневище – 6 г, аконит Фишера, клубни – 2 г. Отвар готовят в 600 мл воды, кипятят в течение 30 минут. Процеживают через нитяное сито. Назначают по 100 мл отвара 3 раза в день в горячем виде.

Применяют ванны из отвара надземных частей полыни цельнолистной. 0,5 кг сырья настаивают в ведре кипятка, кипятят 20 минут, выливают в ванну.

ВНИМАНИЕ!

Ванны строгойше противопоказаны при беременности!

Скипидар очищенный в смеси с вазелином (1:2) применяют для втирания в кожу. Можно приготовить линимент скипидарный сложный: скипидар очищенный – 40 мл, хлороформ – 20 мл, масла беленого или дурманного – 40 мл

10 г цветков аптечной ромашки и 10 г цветков липы поместить в эмалированную посуду, заварить стаканом кипятка, накрыть крышкой, 15 минут нагреть на водяной бане, остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

3–4 чайные ложки измельченного корня лекарственного алтея залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Этим настоем ставить компрессы на больные места.

При невралгии принимать мумие на свободный желудок по 0,3 г 2 раза в день 20 дней. Через 5–7 дней сеанс лечения повторить. Мумие желательно развести в жидкости (чай, молоко и т. д.).

Неврастения

Это один из видов невроза, который проявляется повышенной возбудимостью нервной системы и в результате – раздражительностью больного; для неврастении также характерны быстрая утомляемость больного и истощение нервной системы. Неврастению еще называют психастенией – психической слабостью.

Заболевание чаще развивается вследствие хронического умственного переутомления; картина неврастении может развиваться и после сильной психической травмы.

Клинические проявления этой болезни типичны. Человек, у которого начинается неврастения, жалуется на нарушение сна и аппетита, на сердцебиение, повышенную потливость, раздражительность, головные боли; имеют место ощущения разбитости и общей слабости; больного раздражают громкие звуки и яркий свет. Все эти симптомы нарастают, если страдающий неврастенией человек испытывает даже незначительные психические и физические нагрузки. Больной нерешителен, не уверен в себе, в своих силах и возможностях, весь исполнен сомнений, иногда его преследуют навязчивые мысли; состояние, в котором больной неврастенией человек постоянно пребывает, – это тревожное ожидание неудачи, беды, смертельной болезни и т. п.

От неврастении в легкой форме можно избавиться, организовав правильный образ жизни: придерживаясь разумного сочетания труда и отдыха, занимаясь спортом, совершая регулярные прогулки, создав вокруг себя спокойную доброжелательную обстановку. Помогает массаж в парной бане. При прогрессировании же заболевания следует обратиться к врачу.

Настой корня валерианы лекарственной: чайную ложку сухого, измельченного корня поместить в предварительно прогретую посуду, залить 1 стаканом кипятка и настаивать под крышкой, хорошо укутав, до получаса, процедить; выпить в два приема в течение дня.

Отвар травы мяты перечной: чайную ложку сухого измельченного сырья залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане около 20 минут при частом помешивании, остудить, процедить; выпить в 2 приема в течение дня.

Настой травы пустырника пятилопастного: чайную ложку сухой травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 20 минут, процедить; выпить в 2 приема в течение дня.

Настой травы душицы: чайную ложку сухой травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 1,5–2 часа, процедить; выпить настой в 2 приема в течение дня.

Настой листьев березы бородавчатой: 2 столовые ложки сухих, измельченных молодых листочков залить стаканом теплой кипяченой воды и настаивать под крышкой не менее 5 часов, процедить; выпить настой теплым в течение дня в 2 приема.

Веточки омелы белой – 1 часть, листья ореха грецкого – 1 часть, листья Melissa лекарственной – 7 частей, корень валерианы лекарственной – 1 часть. Столовую ложку этого сухого измельченного сырья поместить в предварительно прогретый термос, залить 1 стаканом кипятка и настаивать 3 часа, остудить, процедить; выпить в 3 приема.

Кора крушины ломкой – 1 часть, цветки липы мелколистной – 1 часть, трава полыни горькой – 1 часть, плоды фенхеля обыкновенного – 1 часть, листья мяты перечной – 1 часть.

2 столовые ложки этой сухой измельченной смеси залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 20 минут, остудить, процедить; отвар выпить теплым в 2 приема.

Неврит

Неврит представляет собой изолированное поражение какого-либо отдельного нерва. При неврите нарушается деятельность тех мышц, которые связаны с больным нервом.

Неврит зрительного нерва является осложнением острых инфекционных заболеваний, а также болезней центральной нервной системы. При неврите зрительного нерва снижается острота зрения – чаще в одном глазу, реже в обоих. Имеет место нарушение цветового зрения, также есть выпадение центрального поля зрения. При движениях глазного яблока может ощущаться болезненность за глазом.

Наиболее явное проявление неврита лицевого нерва – некоторый перекося лица (в здоровую сторону). На пораженной стороне имеет место сглаживание складок и морщин. У больного нарушена функция мимических мышц на стороне поражения вследствие паралича: больной не в состоянии сдвинуть брови, нахмуриться.

Неврит слухового нерва известен еще под названием неврита кохлеарного. Представляет и поражение ткани слухового нерва воспалительного характера. Возникают генеративные (дегенерация – перерождение) изменения в клетках нерва.

Неврит седалищного нерва представляет собой воспаление седалищного нерва. При этом заболевании нет возможности согнуть ногу в коленном суставе. Другой характерный симптом – отсутствие чувствительности кожи в области голени и стопы. Имеет место паралич стопы.

Эфирное масло тимьяна ползучего (богородская трава) используют как наружное средство для растирания.

Будет полезно при неврите растирание спиртовой настойкой армы (алоказия крупноцветковая) – 1 лист на 0,5 л спирта.

Небольшое количество пихтового масла втирать в больные места. Курс лечения – 12–15 процедур.

На хлопчатобумажную или льняную ткань нанести небольшой слой тертой черной редьки и покрыть другим слоем ткани. Наложить на больное место, сверху положить кальку или компрессную бумагу и завязать теплым. Компресс держать до тех пор, пока хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого прогревания.

Черную редьку натереть на мелкой терке, сложить в марлевый мешочек, немного подогреть, положить на больной участок, прикрыть полиэтиленом и завязать теплым платком.

НА ЗАМЕТКУ

При неврите рекомендуется пить больше овощных соков: морковного, сока шпината, петрушки, сельдерея, редиса.

Лепестками полностью распустившихся цветов садовой лилии наполнить половину бутылки или баночки из темного стекла, залить чистым спиртом (96 %) так, чтобы он покрывал лепестки на два пальца, тщательно закрыть сосуд и поставить в темное прохладное место на 6 недель. При мышечных болях натереть болезненные места неразбавленной настойкой.

Приготовить 10–15 %-ное прополисное масло из расчета 10–15 г прополиса на 100 г сливочного масла. Смазать им больное место, поверх масла широкой кистью нанести несколько слоев горячего пчелиного воска, растопленного на водяной бане. Сверху накрыть теплым одеялом и держать компресс до полного остывания.

Охлажденный прополис (температура около 0 °С) измельчить и сыпать в холодную воду, хорошо размешать (воск и другие легкие частички всплывут, их удалить). 100 г вазелина, ланолина, рыбьего жира, медвежьего или барсучьего нутряного сала поместить в эмалированную посуду, нагреть до кипения, затем охладить до 50–60 градусов и опустить в него 30–40 г измельченного очищенного прополиса, смесь снова нагреть до 80 градусов, непрерывно помешивая в течение 8–10 минут. Полученную горячую смесь процедить, перелить в чистую стеклянную баночку, накрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Срок хранения практически не ограничен. Мазь втирать в больные места, затем прогревать синей лампой.

Несколько раз в день можно жевать небольшой кусочек прополиса и проглатывать слюну.

Рекомендуется принимать спиртовую настойку прополиса, в пропорции 1:10, по 30 капель 3 раза в день за полчаса до приема пищи.

2 раза в день делать компрессы с отваром корня окопника лекарственного. 4 столовые ложки сушеного измельченного корня залить стаканом воды и варить при слабом кипении 10 минут, дать остыть, процедить.

Можно принимать внутрь 25 %-ную спиртовую настойку корня окопника лекарственного. По 0,5 чайной ложки с водой 3 раза в день.

Использовать наружно горчицу сарепскую. Ставить горчичники, делать горчичные ванны (2 столовые ложки сухой горчицы на ведро теплой воды, прием ванны – 20 минут). Эфирное масло, которое содержится в горчице, отличается антисептическим действием

Народная врачевательница Ванга советовала замесить гончарную глину с добавлением небольшого количества столового уксуса и прикладывать к больному месту два вечера подряд.

С явлением неврита перонияльного нерва (свисание стопы при пояснично-крестцовом радикулите) применять плоды мордовника обыкновенного – 1 % раствор. Внутрь от 10 до 20 капель 2 раза в день. (Эхинопсин).

При неврите зрительного нерва рекомендуется делать примочки на больной глаз (или

закапывать в глаз) настой, приготовленный на основе сбора: листья ореха грецкого – 1 часть, листья и плодов кассии остролистной – 1 часть, семена мордовника русского – 1 часть. Одну столовую ложку этой сухой смеси залить 200 мл кипятка и настаивать 30–40 минут, профильтровать. Закапывать в глаз по несколько капель 3 раза в день. Можно делать примочки 2–3 раза в день по 15 минут.

Народные целители советуют людям, страдающим от неврита лицевого нерва принимать мумие в смеси с медом и молоком. Приготовление: нужно взять 0,2 г мумие, залить 40 мл теплого молока и добавить в средство столовую ложку меда, тщательно перемешать. Эту смесь пить 2 раза в день – утром натощак и вечером перед отходом ко сну. Курс лечения – 25 дней, при необходимости курс можно повторить.

НА ЗАМЕТКУ

При приготовлении пищи чаще использовать мускатный орех.

Периодически жевать свежий корень аира болотного, причем жевать на стороне поражения лицевого нерва.

Принимать отвар корневища папоротника мужского. Приготовление: столовую ложку сушеного измельченного корневища залить стаканом воды и варить в закрытой посуде 15–20 минут, дать остыть, процедить. Пить по 1 столовой ложке 2 раза в день при неврите.

2 раза в день закапывать в нос отвар листьев лавра благородного. Приготовление: чайную ложку сушеного лаврового листа залить 100 мл воды и варить при слабом кипении 8–10 минут, дать остыть, процедить. Закапывать в каждую ноздрю по 5–6 капель отвара при поражении лицевого нерва.

При неврите седалищного нерва рекомендуется принимать горячие ванны (по 20 минут).

Периодически делать лекарственные клизмы с некрепким настоем чеснока при неврите седалищного нерва.

Делать лекарственные клизмы с оливковым маслом при неврите седалищного нерва.

Принимать сок зверобоя продырявленного. Сок отжимается из надземной части растения. Пить сок по 1 чайной ложке 2 раза в день, курс лечения – 40 дней при неврите зрительного нерва.

Принимать настой травы хвоща полевого. Приготовление: 2 столовые ложки сушеной, измельченной травы залить двумя стаканами кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно час, процедить. Выпить в несколько приемов в течение дня при неврите слухового нерва.

НА ЗАМЕТКУ

Один раз в день пить отвар валерианового корня.

Делать компрессы с настоем травы хвоща полевого. Приготовление: нужно взять 50 г сухого сырья, залить 0,5 л холодной кипяченой воды и настаивать не менее суток, процедить. Использовать для компрессов на воспаленный нерв.

Народная медицина рекомендует при неврите слухового нерва больному в течение длительного времени пить на ночь напиток из соевых бобов. Приготовление: бобы сои замочить на 10–12 часов, затем очистить их от кожицы и растолочь в кашницу, развести эту кашницу теплой кипяченой водой (на треть стакана кашницы – две трети стакана воды), довести до кипения, остудить, процедить, подсластить медом.

При невралгии пить мумие по 0,3 г 2 раза в день 20 дней. Через 5–7 дней сеанс повторить.

Невроз

Это группа нервно-психических заболеваний. Проявляются разнообразными нервно-психическими расстройствами. Неврозы широко распространены. Они легче возникают у лиц со слабой нервной системой. Врожденная слабость нервной системы может быть обусловлена токсикозом во время беременности и патологией родов у женщины, а приобретенная – травмами и заболеваниями, перенесенными в раннем детстве. Надо помнить, что формированию слабости нервной системы и особенностей личности (на их фоне развивается невроз), часто способствует неправильное воспитание ребенка в раннем возрасте. Бывает, в семье грубо подавляются интересы ребенка, не считаются с его привязанностями, унижают, оскорбляют. Ребенок вырастает робким, застенчивым, не уверенным в себе. Его нерешительность затрудняет общение со сверстниками. И наоборот – из ребенка делают кумира семьи, ему все разрешается, удовлетворяются любые желания. Ему внушают, что он исключительный, сверхспособный, красавец и т. д. В результате у ребенка нет желания трудиться, он не умеет преодолевать трудности. Вступая во взрослую жизнь, такой человек часто переживает конфликт с обществом. В обоих случаях человеку трудно приспособиться к обществу и окружающей среде. Возникают всевозможные комплексы, которые и приводят к неврозам. Неврозы относятся к пограничным нервно-психическим расстройствам. У народных целителей есть свои способы борьбы с этим недугом.

При лечении неврозов и энуреза ночного; приготовление настоя – две чайные ложки сухих березовых почек поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать, тщательно укутав, примерно час, процедить; выпить ребенку в несколько приемов за день.

Трава пустырника – 20 г, корень валерианы – 10 г, цветки лаванды – 10 г, плоды тмина – 10 г, плоды фенхеля – 10 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Отстоять, выпить в три приема за один день. При неврозе и бессоннице.

Шишки хмеля – 30 г, трава тысячелистника – 20 г, корень валерианы – 30 г, листья мяты – 30 г. Полную столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить. Выпить глотками за день. Применяется при сердечном неврозе.

Цветы боярышника – 50 г, трава спорыша – 30 г, трава хвоща полевого – 20 г. 2 чайные ложки сбора заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить. Пить глотками на протяжении дня. При неврозе сердца.

Трава пустырника – 15 г, корень валерианы – 15 г, цветы арники горной – 30 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10 минут, процедить. Принимать 1/3 стакана 3 раза в день. При неврозах сердца.

Лист мяты перечной – 20 г, лист трифоли – 20 г, корень валерианы – 10 г, соцветия хмеля – 10 г. 2 столовые ложки смеси заварить двумя стаканами кипятка, настоять 20 минут. Принимать по полстакана 3 раза в день. При неврозе сердца.

Ландыша майского столовую ложку настоять в 200 мл кипятка в термосе 2 часа. Принимать по 1–2 столовые ложки в день при сердцебиении, неврозе сердца и при нейроциркуляторной дистонии.

Листья вахты трехлистной – 30 г, листья мяты перечной – 30 г, корень валерианы – 30 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка. Отстоять, процедить, выпить на ночь 1–2 стакана настоя. При неврозах.

Ива белая (порошок коры). Принимать по 1–2 г 3 раза в день при неврозах.

100 г сухих измельченных листьев мяты перечной залить 1 литром водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая водой. Настойка полезна при неврозе желудка, когда вдруг человек чувствует сильнейшую боль в желудке, как это бывает после сильных душевных потрясений, от испуга, горя, тоски.

При неврозах сердца принимать по 0,5 чайной ложки порошок шишек хмеля 3 раза в

день за 30 минут до еды, запивая водой.

Сердечный невроз: цветки хмеля – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, корень валерианы – 30 г, листья Melissa – 30 г. Столовую ложку сбора залить стаканом кипятка, настоять 10–15 минут, пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Сердечно-сосудистые невроты, гипертония, стенокардия, кардиосклероз, миокардит, миокардио-дистрофия, порок сердца, базедова болезнь, синдром Меньера. Настойку пустырника пятилопастного готовят на спирте (1:5). Принимать по 25–30 капель 3 раза в день.

Напар: столовую ложку травы пустырника пятилопастного заварить в чашке кипятка, остудить и пить теплым (можно с сахаром) 3 раза в день по 1/3 чашки.

Невроз сердца, ослабление сердечной деятельности, нервнопсихические заболевания. Настой горицвета весеннего готовят из 6 г травы в 200 мл воды. Принимают по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

Высшие разовые дозы травы горицвета для детей: до 6 месяцев – 0,03 г, от 6 месяцев до года – 0,05 г, 2 года – 0,1 г, 3–4 года – 0,15 г, 5–6 лет – 0,2 г, 7–9 лет – 0,3 г, 10–14 лет; 0,3–0,5 г.

Гипертония, тахикардия, бессонница, стенокардия, атеросклероз, невроз сердца. Настойка из плодов боярышника кроваво-красного, дробленых – 100 г, спирта 70 % достаточное для получения 1 литра настойки. Жидкий экстракт готовят методом настойки или жидкого экстракта (1:1). Хранить в плотно закрытой посуде темного стекла. Принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды. Настойку по 50 капель 3 раза в день до еды.

НА ЗАМЕТКУ

Смесь настоек валерианы, боярышника, пустырника в равных долях принимать по 40 капель на ночь – наступят спокойствие и сон.

Невроз сердца, стенокардия: солодка уральская, корневище – 2 г, пория кокосовидная, склероции – 6 г, абрикос обыкновенный, семена – 4 г. Отвар готовят обычным способом в 600 мл воды, кипятят в течение 45 минут. Отвар назначают по 100 мл 3 раза в день в горячем виде.

Невроз сердца, тахикардия, бессонница, атеросклероз. Одну столовую ложку измельченных плодов или цветков боярышника кроваво-красного заливают стаканом водки, настаивают в закрытом сосуде 7 дней, процеживают и принимают по 20–30 капель 3–4 раза в день до еды. Можно пользоваться также настоем плодов. Для этого столовую ложку плодов заваривают в закрытом стакане кипятка, настаивают на горячей плите 2 часа, процеживают и принимают по 3–4 столовые ложки 3–4 раза в день.

Бессонница, истерия, невроты. Употребляют сок или отвар ягод калины обыкновенной с медом. Готовый экстракт принимают по 20–40 капель 2 раза в день, отвар 1:20 – по столовой ложке 3–4 раза в день. Обычной дневной дозой считается 1 стакан отвара, приготовленный из 1 чайной ложки коры.

В народной медицине отвары коры колючего каперса: столовая ложка коры измельченной на стакан кипятка, довести до кипения, варить 7–10 минут, остудить до теплого состояния, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при невроты, особенно при истерии.

Неврастения, сердцебиение. Лавровишневая вода добывается из листьев лавровишни. В больших дозах эта вода опасна. На прием взрослому дают от 5 до 10 капель в день. Чтобы развести воду, к ней прибавляют равное количество спиртовой настойки валерианового

корня, эту смесь принимают взрослые по 15 капель 3 раза в день, детям дают по 1–2 капли. Эта смесь особенно рекомендуется при сердцебиениях, бессонице и т. п. При кашле и чувстве царапания в горле соединяют воду с анисовыми каплями тоже поровну, эту смесь принимают по 10–15 капель 3 раза в день.

Общеукрепляющее при неврастении. Семена и плод молочайчины применяют в измельченном виде, разовая доза 3–7 г.

Общеукрепляющее, неврастения, невротические отеки. Измельченный корень дерезы китайской, настаивают в воде – столовую ложку сырья на стакан кипятка, проварить 5 минут, остудить и выпить в течение дня.

3 столовые ложки сухой измельченной травы душицы обыкновенной залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять, пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Плоды дерезы китайской отваривают в воде или настаивают на вине 2–4 г на стакан воды или вина.

Неврозы, неврастения. Плоды унаби. Применяют плод в виде отвара 5–20 г на 300 мл воды, которую уваривают до 100 г. Принимают эту порцию в течение 2-х дней.

Депрессивное состояние. Применяют траву майорана, в виде настоев и отваров. Дневная доза: 4 чайные ложки сырья на стакан кипятка.

Смесь из 1 столовой ложки мяты и 1 столовой ложки ромашки залить 0,5 л кипятка, закрыть крышкой на 1 час, а затем процедить. Мед добавлять по вкусу. Принять в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

Сок малины с медом оказывает укрепляющее действие.

При подавленном настроении: смесь из столовой ложки боржоми, столовой ложки меда и половины мелко нарезанного лимона повышает возбудимость.

Компресс с медом, с добавлением растворов магнезии, брома, никотиновой и глютаминовой кислот на межлопаточную область.

Нервные болезни можно лечить тонкими пластинами из золота. Пластины прикладывают: на поверхность внутренней стороны первого пальца стопы (пластинки крепятся на 2–3 дня); на часть верхней губы, под носовой перегородкой (носить аппликации нужно в течение 4 часов); на углубление, позади мочки уха, у заднего края ушной раковины, на одном уровне с отверстием наружного слухового прохода (пластинки крепятся на 1–2 дня). Аппликация в этом месте применяется и при расстройстве речи. После окончания процедуры, место крепления пластинки рекомендуется смазать питательным кремом.

Нервная слабость (тонизирующие, возбуждающие средства): принимать «золотую» воду по 1 чайной ложке 3 раза в день или травяные настои на ее основе.

Чайную ложку семян сельдерея настаивать в двух стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день.

Столовую ложку корневищ и корней валерианы настаивать 12 часов в закрытой посуде в одном стакане «золотой» воды, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день до еды.

2 чайные ложки травы пустырника настаивать 6–8 часов в двух стаканах «золотой» воды, процедить. Принимать по 2 чайные ложки 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать по 1 столовой ложке крапиву (собранную во время цветения), цветы бузины и календулы. Настаивать в трех стаканах «золотой» воды. Выпивать в течение дня, каждый раз делая небольшой глоток.

Расстройство сна: пластины из серебра накладываются на мочки ушей с обеих сторон. Следует применять серебряные клипсы, так как они будут лучше держаться. Продолжительность процедуры – 2–3 часа в сутки.

Подавленное состояние, общий невроз: пластины из серебра накладываются с боковых

сторон коленной чашечки. Продолжительность процедуры – 2–3 часа в сутки.

Нервная слабость (тонизирующие, возбуждающие средства): чайную ложку семян сельдерея настаивать в двух стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Смешать по 1 столовой ложке крапиву (собранную во время цветения), цветы бузины и календулы. Настаивать в трех стаканах «серебряной» воды. Выпивать в течение дня.

Вылечить ребенка от раздражительности и беспокойства можно просто: добавить каплю йода на стакан сока, или на стакан воды, подкисленной яблочным уксусом из расчета – 1 чайная ложка на стакан воды.

При нервных заболеваниях можно принимать мумие на свободный желудок по 0,2 г один раз в сутки натощак. Желательно растворить в небольшом количестве жидкости (чай, молоко, сок).

Нервные нарушения

Это нервное возбуждение, нервные изменения при психопатии, нервное переутомление, нервный тик.

Нервный тик представляет собой непроизвольно возникающие быстрые подергивания отдельных мышц и даже групп мышц в области головы, шеи.

Причины у этого заболевания могут быть разные. Зачастую тик развивается вследствие какого-либо психического переживания, длительных психических перегрузок. В более редких случаях нервный тик – следствие инфекционных или токсических поражений периферических нервов. У детей тик может возникнуть из-за стремления подражать каким-либо действиям взрослых – например, хмуриться, наморщивать лоб, мигать, поднимать брови, закатывать глаза, облизываться и т. д.

Лечению легче всего поддаются тики так называемого психогенного происхождения. Тики, возникшие в результате какого-то органического процесса, исчезают сами собой после завершения этого процесса выздоровлением.

Проявления психогенного тика будут менее выражены или исчезнут совсем, если принимать отвары и настои, рекомендуемые народной медициной, приготовленные из сборов лекарственных растений.

Народные целители советуют при чрезмерном нервном возбуждении принимать сок травы мяты перечной по 1–2 чайные ложки 2–3 раза в день. Сок отжимают из молодых листьев мяты. Запивают сок стаканом воды или молока. В воду или молоко рекомендуется еще класть чайную ложку меда.

Настой корней цикория дикого. 2 чайные ложки сушеного, измельченного корня залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, 40–45 минут, процедить. Настой выпить в 3 приема в течение дня до еды.

Быстро снять нервное возбуждение поможет отвар, приготовленный из сбора: плодов барбариса обыкновенного – 1 часть, плодов боярышники кроваво-красной – 1 часть, травы мелиссы лекарственной – 1 часть, травы земляники лесной – 1 часть, цветков ландыша майского – 1 часть, корня валерианы лекарственной – 1 часть. Столовую ложку этой сухой, измельченной смеси залить двумя стаканами кипятка, варить 1 минуту, затем настаивать час, процедить; принимать по полстакана 4–5 раз в день.

Настой корней синюхи голубой. Столовую ложку сушеных, измельченных корней залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 40 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день после еды.

Рекомендуется также принимать настой из такого сбора лекарственных растений: травы вереска обыкновенного – 4 части, травы сушеницы болотной – 3 части, травы пустырника пятилопастного – 3 части, корня валерианы лекарственной – 7 частей. 3 столовые ложки этой сухой смеси поместить в термос, залить стаканом крутого кипятка и настаивать 5 часов, процедить; настой выпить в четыре приема в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

Нервное возбуждение при психических заболеваниях хорошо снимается с помощью чая из травы сушеницы топяной.

При нервном переутомлении народные целители рекомендуют регулярно пить чай из травы буквицы лекарственной. Нужно столовую ложку сушеной травы залить 200 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно четверть часа, процедить. Пить по 1 стакану 2 раза в день до еды.

Принимать отвар травы горца птичьего.

2 столовые ложки сушеной травы нужно залить 200 мл воды и варить на слабом огне 6–8 минут, дать остыть, процедить. Выпить этот отвар в несколько приемов в течение дня при нервном переутомлении.

Быстро избавиться от нервного переутомления поможет настой, приготовленный на основе такого сбора: травы тысячелистника обыкновенного – 1 часть, травы зверобоя продырявленного – 1 часть, корня дягиля лекарственного – 1 часть. Столовую ложку этой сухой смеси нужно залить 200 мл кипятка и настаивать в закрытой посуде до получаса, процедить. Выпить настой вечером, примерно за час до сна.

Чтобы ослабить проявления нервного тика, можно приготовить сбор: корня валерианы лекарственной – 3 части, цветков ромашки аптечной – 2 части, травы донника лекарственного – 1 часть, листьев земляники лесной – 1 часть. Столовую ложку этой сухой, тщательно измельченной смеси поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить; выпить теплым в два приема с интервалом 20–30 минут.

От нервного тика поможет избавиться сбор: листьев подорожника большого – 2 части, травы руты душистой – 1 часть, семян аниса обыкновенного – 1 часть. Столовую ложку сухого, измельченного сырья залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане при слабом кипении 12–15 минут, остудить, процедить. Выпить в 3 приема в течение дня. К этому отвару можно добавить немного меда и лимона – по вкусу.

При лечении нервного тика поможет сбор: травы хмеля обыкновенного – 2 части, травы папоротника мужского – 2 части, листьев мяты перечной – 1 часть, листьев лавра благородного – 1 часть. Столовую ложку этого сухого, измельченного сырья залить стаканом горячей воды и нагревать на водяной бане не менее 10 минут, затем настаивать 30–40 минут, процедить. Выпить теплым в 3 приема в течение дня.

Избавиться от тиков помогут свежие листья комнатной герани. 2–3 зеленых листочка этого растения следует хорошенько размять и приложить к той области лица или шеи, которая поражена тиком. Продолжительность процедуры – 12–15 минут. Для удобства можно фиксировать листочки повязкой из льняной ткани. Можно делать такие компрессы с листьями комнатной герани, истолченными до кашицеобразной массы.

К областям лица или шеи, пораженных тиком, рекомендуется прикладывать хорошо распаренные листья лавра благородного. Листья можно фиксировать марлевой повязкой или повязкой из льняной ткани.

Нефриты

Пиелонефрит – это воспалительное заболевание почек и почечных лоханок. Может возникнуть самостоятельно, в результате переохлаждения организма, или на фоне заболеваний мочеполовой системы (аденомы предстательной железы, мочекаменной болезни), а также как осложнение ряда инфекционных заболеваний. У детей часто после гриппа, воспаления легких, скарлатины и других заболеваний. При пиелонефрите (воспалительном заболевании почек инфекционной природы) в качестве вспомогательной

терапии хорошо зарекомендовала себя фитотерапия, направленная на борьбу с мочевой инфекцией. Лекарственные растения, применяемые больными хроническим пиелонефритом, дают стойкий эффект, однако при хронической почечной недостаточности назначать их не стоит.

Гломерулонефрит – это воспалительное заболевание почек с преимущественным поражением сосудов почечных клубочков. При остром гломерулонефрите назначают фитотерапию, но выздоровление наступает медленно, поэтому к этому лечению следует добавить фармакотерапию.

Больных нефритами в народе лечили по-своему.

При пиелонефрите рекомендуется такой сбор: корень стальника – 25 г, корень петрушки – 25 г, корень солодки – 25 г, плоды можжевельника – 25 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов. (Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек).

При пиелонефрите: листья и цветки крапивы – 50 г. Настоять в 1 л кипятка 2 часа. Принимать по 250 мл 3 раза в день.

При пиелонефрите: плоды фенхеля – 25 г, корень петрушки – 35 г, корень сельдерея – 35 г, корень спаржи – 25 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов. Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек

При хроническом пиелонефрите: трава крапивы двудомной – 10 г, трава золотарника – 10 г, корень стальника – 10 г, трава тысячелистника – 10 г, плоды фенхеля – 10 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы белой – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек.

При камнях в почках и пиелонефрите: корень аира (порошок). Столовую ложку порошка размешать в стакане меда на водяной бане, нагревать 15 минут. Остудить и принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день до еды.

При недостаточности почек: для усиления выделения мочи, отвар корневищ дудника и стеблей хвоща взятых поровну. Ложка смеси на стакан воды. Кипятить 10 минут. Принимать 3 столовых ложки в день.

Мочегонное при нефритах, болезни мочевыводящих путей, мочевого пузыря: таволга вязолистная. Собирают цветы летом, корни осенью. Употребляют чай из цветов таволги: 15 г на литр воды, как мочегонное.

При мочеполовых заболеваниях, приготавливают смесь: цветы таволги – 10 г, лист толокнянки – 15 г, травы грыжника – 10 г, кукурузных рылец – 15 г, створок бобов фасоли, корня бузины травянистой – 15 г, березовых почек – 15 г, хвоща полевого, травы спорыша и лепестков василька по 10 г. Все смешивается, берется 4 столовых ложки смеси, заливают с вечера литром воды, утром кипятят 5–10 минут. Отстоять, напарить 0,5 часа, процедить и отжать. Пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

Осенью собирают корни окопника лекарственного. Стебель употребляют только свежим. Корни отмываются очень плохо. Его режут на куски и сушат. В больших дозах – ядовит. Доза: 40 г на 1 литр горячего молока, в котором корень парят в духовке 6–7 часов, но не доводить до кипения. Этим напаром лечат почечных больных. По 1 столовой ложке 3 раза в день.

3 столовые ложки плодов терна залить 0,5 л рома, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое. Принимать при пиелонефрите утром натощак по 50 г.

Столовую ложку измельченной луковой шелухи залить 1,5 стаканами кипятка, варить на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Принимать при пиелонефрите по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Пиелонефрит, цистит лечат так: 150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

50—100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

1–2 столовые ложки порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Нефрит, пиелонефрит лечат жерухой водяной. Довольно редкое растение. Собирают целое растение во время цветения. Внутрь употребляют только в свежем виде, сушеная теряет свои свойства. При вышеуказанных заболеваниях принимается свежий сок растения по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Корень любистка – 25 г, корень стальника – 25 г, корень солодки – 25 г, плоды можжевельника – 25 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать в несколько приемов. При хронических нефритах. Противопоказано при беременности, острых воспалениях почек.

При нефритах: плоды можжевельника – 60 г, плоды фенхеля – 20 г, корень солодки – 20 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов. Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек.

При хронических нефритах: плоды аниса – 5 г, плоды петрушки – 5 г, трава фиалки трехцветной – 10 г, плоды можжевельника – 20 г, корень любистока – 20 г, корень стальника – 20 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов. Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек.

При хронических нефритах: плоды фенхеля – 10 г, цветки бузины черной – 10 г, плоды тмина – 10 г, трава адониса – 10 г, плоды петрушки – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов. Противопоказано при беременности и острых воспалениях почек.

При хронических нефритах: стручки фасоли – 15 г, корень петрушки – 15 г, листья розмарина – 15 г, листья шалфея – 15 г, трава хвоща полевого – 15 г, трава зверобоя – 15 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов. Противопоказано при беременности и острых нефритах.

При хроническом нефрите: трава пикульника – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, трава горца птичьего (спорыш) – 50 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать 1–2 стакана в день.

При хроническом нефрите: листья толокнянки – 20 г, трава дрока – 20 г, трава спорыша – 20 г, трава хвоща полевого – 40 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать за день в несколько приемов. Противопоказано при беременности и остром воспалении.

Льняное семя – 40 г, корень стальника – 30 г, листья березы белой – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, принимать 3 раза в день при нефрите.

Листья земляники лесной – 10 г, листья крапивы двудомной – 10 г, листья ежевики – 10 г, листья березы белой — 20 г, льняное семя – 50 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, принимать 1–2 стакана в день при нефрите.

Цветы мальвы лесной – 5 г, плоды петрушки – 5 г, корень аниса дикого – 10 г, плоды

шиповника – 10 г, корень любистка – 10 г, листья толокнянки – 15 г, листья березы белой – 15 г, корень стальника – 15 г, корневище пырея – 15 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, принимать 1–2 стакана в день при нефрите.

Трава дрока – 40 г, льняное семя – 40 г, плоды можжевельника – 10 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпивать 1–2 стакана в день при остром нефрите.

При нефрите: трава пустырника – 25 г, трава зверобоя – 25 г, трава фиалки трехцветной – 25 г, трава хвоща полевого – 25 г, корень окопника лекарственного – 25 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять 2 часа. Выпивать по 2 стакана в день.

Цветки просвирника – 15 г, плоды петрушки – 15 г, корень бедренца – 15 г, плоды шиповника – 15 г, корень любистока – 15 г, листья толокнянки – 15 г, листья березы белой – 15 г, корень стальника – 15 г, корневище пырея – 15 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Выпивать в день 2–3 стакана при нефрите.

Трава вероники – 15 г, трава дрока – 15 г, трава спорыша – 15 г, трава приворога – 15 г, листья березы белой – 15 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка. Настоять, процедить. Принимать в день по 2–3 стакана при нефрите.

Цветки бузины черной – 20 г, трава зверобоя – 20 г, трава фиалки трехцветной – 20 г, трава золотарника – 20 г, корень окопника лекарственного – 20 г. Две столовые ложки смеси залить 2 стаканами воды, кипятить 5–7 минут, настоять 30 минут. Процедить, принимать по полстакана 3 раза в день. При нефрите.

Употреблять ежедневно по 80—120 г меда с соком лимона и шиповника, что улучшает диурез и уменьшает интоксикацию.

При лечении заболеваний почек мед назначается внутрь с рекомендованной нефрологом или урологом минеральной водой, лучше теплой.

НА ЗАМЕТКУ

Мед сочетается и с приемом пыльцы, прополиса, маточного молочка. Такое комплексное лечение является весьма эффективным

Плоды можжевельника – 30 г, плоды шиповника – 30 г, семена айвы – 30 г. Полную столовую ложку смеси настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 15 минут. Процедить, выпить в несколько приемов. При хроническом нефрите.

Ягоды можжевельника – 10 г, листья березы – 10 г, корень одуванчика – 10 г. Измельчить, смешать. Столовую ложку смеси заварить в стакане кипятка, настаивать до охлаждения. Процедить, пить по одной столовой ложке 3 раза в день. При нефрите.

Корень айра (порошок). Столовую ложку порошка размешать в стакане меда на водяной бане, нагревать 15 минут. Остудить и принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день до еды. При камнях в почках и пиелонефрите.

Трава буквицы лекарственной – 50 г. 2 полные столовые ложки залить 0,5 л кипятка, варить 10 минут. Отстоять до остывания, процедить. Пить по 1/2 стакана 4 раза в день. При нефрите, головокружении.

Буквица лекарственная – 30 г, трава иван-да-марьи – 30 г, почки тополя черного – 30 г. Взять по 1 столовой ложке каждого сырья, залить 0,5 л кипятка, настоять 6 часов. Принимать в 3–4 приема в течение дня при хроническом нефрите.

Листья и цветки крапивы – 50 г. Настоять на 1 л кипятка 2 часа. Принимать по 250 мл 3 раза в день при пиелонефрите.

Корень окопника – 30 г, листья подорожника – 40 г, листья толокнянки – 40 г, семя льна – 40 г, трава пастушьей сумки – 50 г, трава хвоща полевого – 50 г. 2 столовые ложки смеси варить 5 минут в 0,5 л воды, настоять 1 час. Принимать по 100 мл 4 раза в день до еды при нефрите. Принимать по 10 дней с 10-дневным перерывом.

У средней величины тыквы срезать верхушку, вынуть семена и волокнистую часть мякоти, приготовить смесь из 0,25 л растительного масла и 250 г сахарного песка, тщательно размешать ее и залить в тыкву; закрыть ее срезанной верхушкой и испечь в духовке, очистить от кожуры и все тщательно истолочь. Полученную кашу принимать при нефрите по столовой ложке 3 раза в день до еды. Хранить в холодильнике.

100 г измельченных плодов физалиса залить 1 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 20 дней, периодически встряхивая содержимое. Пить по 50 г 3 раза в день до еды в течение недели. На зиму приготовить повидло из физалиса: 400 г плодов залить 400 г воды, варить 1 час, процедить, добавить 800 г меда и еще варить 30 минут. Принимать при нефрите по 2 столовые ложки до еды. Хранить в холодильнике.

Столовую ложку измельченной луковой шелухи залить 1,5 стаканами кипятка, варить на слабом огне 30 минут, охладить, процедить. Принимать при пиелонефрите по трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

НА ЗАМЕТКУ

Болезни почек, мочевого пузыря, камни в почках, гломерулонефрит: есть по потребности свежие плоды рябины красной или плоды, настоенные на меду. Полезно также использовать высушенные плоды рябины в виде настоев, отваров, компотов, киселей.

Заболевание почек, почечных лоханок, мочевого пузыря, почечнокаменной болезни, нефрит, гломерулонефрит: лаванда, трава. – 10 г, смородина черная, лист – 10 г, береза белая, лист – 10 г, можжевельник обыкновенный, плоды —10 г, хмель обыкновенный, шишки —10 г, роза крымская, лепестки – 10 г, толокнянка обыкновенная – 20 г, буквица лекарственная, трава – 20 г, брусника, лист – 20 г, подорожник большой, лист – 20 г, крапива двудомная – 30 г, шиповник коричный, плоды – 40 г, земляника лесная, плоды – 60 г, хвощ полевой, побеги – 60 г. При острых гломерулонефритах доза хвоща полевого уменьшается в два раза. Столовую ложку (5–6 г) сбора заваривать 500 мл кипятка, томить 30 минут, не кипятить. Принимать по 150 мл 3 раза в день за полчаса до еды в теплом виде. Вкус настоя приятный. Запах специфический.

Мочегонное, недостаточность почек. Настойка березовых почек: готовят на 85–90 % спирте в соотношении сырья к спирту 1:5. Настаивать в темном месте 14 дней. Назначают по чайной или столовой ложке на прием, как желчегонное и мочегонное средство.

Отвар березовых почек: 10 г на 200 мл воды, кипятят 15 минут, снимают и процеживают через марлю, принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Острый нефрит: эфедра китайская, трава – 9 г, имбирь лекарственный, корневище – 4,5 г, унаби, плоды – 6 г, гипс – 12 г, солодка уральская, корневище – 3 г, атрактилис яйцевидный, корневище – 6 г. Отваривают в 600 мл воды, которую уваривают до 300 мл. Назначают по 100 мл отвара 3 раза в день.

Мочегонное при нефритах, болезни мочевыводящих путей, мочевого пузыря лечат таволгой вязолистной. Собирают цветы летом, корни осенью. Употребляют чай из цветов таволги: 15 г на литр воды, как мочегонное при нефритах, болезнях мочевыводящих путей, мочевого пузыря

Приготавливают смесь: цветы таволги – 10 г, лист толокнянки – 15 г, травы грыжника

—
10 г, кукурузных рылец – 15 г, створок бобов фасоли, корня бузины травянистой – 15 г, березовых почек – 15 г, хвоща полевого, травы спорыша и лепестков василька по 10 г. Все смешивается, берется 4 столовые ложки смеси, заливают с вечера литром воды, утром кипятят 5–10 минут. Отстоять, напарить 0,5 часа, процедить и отжать. Пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

Недержание мочи в пожилом возрасте: пория кокосовидная, склерозии – 8 г, атрактилис яйцевидный, корневище – 4 г, имбирь лекарственный, корневище – 8 г, солодка

уральская, корневище – 4 г. Все отваривают в течение часа в 600 мл воды, процеживают через два слоя марли. Назначают по 100 мл отвара 3 раза в день в теплом виде.

Острый нефрит: эфедра китайская, трава – 9 г, имбирь лекарственный, корневище – 4,5 г, унаби, плоды – 6 г, гипс – 12 г, солодка уральская, корневище – 3 г, атрактилис яйцевидный, корневище – 6 г. Отваривают в 600 мл воды, которую уваривают до 300 мл. Назначают по 100 мл отвара 3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Сырые, моченые, вареные ягоды брусники рекомендуется употреблять при заболеваниях мочевыводящих путей

В народе дозируют мумие величиной с пшеничное зерно (0,15—0,2 г) и назначают его при заболеваниях почек 1–2 раза в сутки, утром и вечером. Если один раз в сутки, то перед сном. Применяют внутрь, смешивая непосредственно перед приемом с соками, водой, медом, чаем, молоком и т. д. (благодаря хорошей растворимости). В период лечения рекомендуется отказ от алкоголя.

Отеки при болезнях почек можно снять: половину чайной ложки истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в двух стаканах «золотой» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Отеки при болезнях почек: пол чайной ложки истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Принимать мумие по 0,2 г 3 раза в сутки 10 дней, через 6–7 дней сеанс повторить. Общая доза мумие за курс лечения составляет 12 г. Мумие желательно растворить в жидкости (чай, молоко).

О

Облысение

Облысение называется еще алопецией. Это поредение или выпадение всех волос на некоторых участках или на всей волосистой части головы. У пожилых и старых людей поредение волос обусловлено возрастными изменениями кожи и так же естественно, как поседение или общее старение организма, преждевременное облысение может наблюдаться в любом возрасте и часто связано с нарушением здоровья. Могут выпадать волосы бровей, ресниц, бороды, усов, в подмышечных впадинах, на лобке. Наиболее часто среди других приобретенных алопеций встречается *гнездное облысение*. Возникает оно в любом возрасте после трех лет. Чаще начинается в детском или подростковом возрасте, причем, как правило, в весенний период. Появляются округлые плешины. Начинается гнездное облысение внезапно.

Существенный терапевтический эффект от применения растительных лекарственных препаратов, обладающих седативным действием, отмечен при психогенной алопеции.

При *себорейном облысении* волосы начинают выпадать в возрасте около 20 лет. Себорейная алопеция, при которой нарушаются обменные процессы в коже и питание волосяных луковиц, проявляется в виде диффузного поредения волос. Часто сочетается с перхотью.

При себорее в кожу головы втирают препараты лука и чеснока, репейное масло. Для мытья волос используют сборы, содержащие ромашку, календулу, подорожник и другие лекарственные растения, обладающие противовоспалительными и регенерирующими свойствами.

Лечение облысения – продолжительное и не всегда эффективное, особенно при тотальной потере волос.

При гнездном облысении принимать настой корневища с корнями валерианы лекарственной: 6—20 г корня на стакан кипятка по 1 столовой ложке 3–4 раза в день, или настойки по 20–30 капель 3–4 раза в день, или сухого экстракта в таблетках по 0,02—0,04 г на прием.

Принимать настой травы пустырника обыкновенного (3 столовые ложки сухой травы на стакан кипятка) по 1 столовой ложке 3 раза в день, или настойки по 30–50 капель 3–4 раза в день, или жидкого экстракта по 15–20 капель 3–4 раза в день.

Принимать настой лагохилуса опьяняющего (1:10 или 1:20) по 1–2 столовые ложки 3–6 раз в день или настойки лагохилуса 10 %-й по 1 чайной ложке на четверть стакана воды 3–5 раз в день.

Принимать настойку пиона уклоняющегося по 30–40 капель (до чайной ложки) 3 раза в день в течение 30 дней.

При гнездном облысении принимать настой или отвар корневища с корнями синюхи голубой (1–2 столовые ложки сухого сырья на стакан воды).

Спиртовой экстракт элеутерококка колючего по 20–40 капель 3 раза в день за 30 минут до еды как стимулирующее средство.

Принимать настой душицы обыкновенной: 2 чайные ложки травы на стакан кипятка.

Пить по полстакана 3–4 раза в день в теплом виде до еды.

Принимать жидкий экстракт пассифлоры инкарнатной по 30–40 капель 3 раза в день в течение 20–30 дней (также втирают в волосистую часть головы).

При гнездном облысении рекомендовано использование сбора: листьев вахты трехлистной – 2 части, листьев мяты перечной – 2 части, шишек хмеля обыкновенного – 1 часть, корня валерианы лекарственной – 1 часть. Для приготовления настоя берутся 2 столовые ложки сухого сбора на стакан кипятка. Принимать 2 раза в день по полстакана.

Из стимулирующих средств применяют настойку женьшеня обыкновенного по 20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Применяют жидкий экстракт левзеи сафлоровидной по 20–30 капель 2–3 раза в день как стимулирующее средство.

В качестве стимулирующего применяют настойку заманихи высокой по 30–40 капель до еды 2–3 раза в день.

Настойку аралии высокой по 30–40 капель 2–3 раза в день или таблетки сапарал по 0,05 г 2–3 раза в день, применяется как стимулирующее средство.

Жидкий экстракт радиолы розовой по 10–30 капель 2–3 раза в день за 15–30 минут до еды как стимулирующее.

Настойку плодов лимонника китайского по 20–30 капель 2–3 раза в день до еды.

Кроме перечисленного, в комплексной терапии рекомендовано использование растений, обладающих противовоспалительным и общеукрепляющим свойствами, а именно: отвар травы зверобоя продырявленного (2 столовые ложки сухой травы на стакан воды) по одной трети стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой цветков календулы лекарственной (столовая ложка на стакан кипятка). Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день или по стакану в сутки.

Отвар семян овса посевного с шелухой на молоке. 2 стакана овса на 5–6 стаканов кипящего молока. Принимать по 1 стакану 3 раза в день за 30–40 минут до еды.

Настой листьев крапивы двудомной (3 столовые ложки сухих листьев на стакан кипятка) принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день или жидкий экстракт по 25–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды.

Принимать настой цветков ромашки аптечной (2 столовые ложки сухих цветков на стакан кипятка) или отвар (столовая ложка на стакан воды, кипятить 10 минут) по 1–5 столовых ложек 2–3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Хорошо известно, что трава череды трех-раздельной, цветки бузины черной, листья смородины черной, мяты перечной, вахты трехлистной, алоэ древовидного нормализуют функцию коры надпочечников, что очень важно при лечении облысения.

Принимать настой цветков бузины черной (2 чайные ложки сухих цветков на стакан кипятка) по 2 столовые ложки 5–6 раз в день.

Полезен настой травы череды трехраздельной (2 столовые ложки сухого сырья на стакан кипятка), принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Принимать 5 %-й настой листьев смородины черной по 300–500 мл в сутки или свежий сок по 50–75 мл 3 раза в сутки.

Принимать настой листьев вахты трехлистной (2 чайные ложки сухих листьев на стакан кипятка) по 1/4 стакана 2–3 раза в день за 30 минут до еды.

Свежий или консервированный сок алоэ древовидного принимать по 1 чайной ложке за 30 минут до еды 2–3 раза в день.

Также при облысении рекомендовано использование сборов лекарственных растений. Например: травы зверобоя продырявленного – 4 части, шишек хмеля обыкновенного – 4 части, травы хвоща полевого – 4 части, листьев брусники обыкновенной – 2 части, листьев шалфея лекарственного – 2 части, листьев березы бородавчатой – 2 части, травы череды трехраздельной – 2 части, цветков бузины черной – 2 части, листьев мяты перечной – 1 часть. Залить столовую ложку сухого сбора стаканом крутого кипятка, настаивать около получаса, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Травы череды трехраздельной – 2 части, шишек хмеля обыкновенного – 2 части, листьев смородины черной – 2 части, травы горца птичьего – 2 части, травы пустырника пяти-лопастного – 1 часть, цветков календулы лекарственной – 1 часть, листьев шалфея лекарственного – 1 часть, листьев крапивы двудомной – 1 часть. Залить столовую ложку сухого сбора стаканом крутого кипятка, настаивать около получаса, процедить. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день.

Листьев облепихи крушиновидной – 1 часть, травы душицы обыкновенной – 1 часть, листьев шалфея лекарственного – 1 часть, травы медуницы лекарственной – 1 часть, травы репейника аптечного – 1 часть, листьев первоцвета весеннего – 1 часть. Залить столовую ложку этой сухой смеси стаканом кипятка, настаивать около получаса, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день.

Корня солодки голой – 2 части, корневища аира болотного – 2 части, корневища с корнями валерианы лекарственной – 2 части, почек березы бородавчатой – 1 часть, листьев брусники обыкновенной – 1 часть, травы фиалки трехцветной – 1 часть, травы горца птичьего – 1 часть. Залить столовую ложку сухого сбора стаканом крутого кипятка и настаивать около получаса. Принимать по полстакана 3 раза в день за 20–30 минут до еды.

Кроме того, народная медицина при облысении рекомендует для наружного применения использовать горячий настой цветков василька синего на уксусе и воде: столовая ложка сырья на стакан воды и стакан уксуса. Настой втирают 1 раз в сутки.

Использовать семена мака снотворного. Семена растереть в ступке, развести водой, процедить. Получается так называемое маковое молоко, которое втирают в волосистую часть головы при начинающемся облысении.

Втирать отвар или настой корня лопуха большого на растительном масле (кукурузном, подсолнечном) в соотношении 1:10. Способствует интенсивному росту волос.

При облысении знахари рекомендуют пить отвар листьев земляники лесной: 4 столовые ложки сухих листьев на стакан воды. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день или в виде чая без дозировки.

Травы зверобоя продырявленного – 15 г, корня аралии маньчжурской – 15 г, корня лопуха большого – 15 г, кукурузы столбиков с рыльцами – 10 г, травы череды

трехраздельной – 15 г, цветков цмина песчаного – 10 г, цветков ромашки аптечной —10 г, цветков пижмы обыкновенной – 10 г. Поместить столовую ложку сухой смеси в термос, настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день для лечения облысения.

Травы зверобоя продырявленного – 15 г, листьев крапивы двудомной – 15 г, листьев подорожника большого —15 г, корня лопуха большого – 15 г, цветков календулы лекарственной – 10 г, травы мяты перечной – 10 г, кукурузы столбиков с рыльцами – 10 г. Поместить столовую ложку сухой смеси в термос, настаивать 3–4 часа, процедить. Принимать по 1/3 стакана настоя за 30 минут до еды 3 раза в день для лечения облысения.

Народная медицина при себорее головы также рекомендует не менее 3 раз в неделю мыть голову отваром из смеси трав крапивы и мать-и-мачехи (1:1).

Ополаскивать голову настоем цветков и листьев таволги вязолистной: столовую ложку сухого сырья настаивать в стакане воды в течение 3 часов.

Тщательно ополаскивать кожу головы после мытья волос настоем очанки: столовая ложка сухой травы на пол-литра воды.

В течение 10–15 дней протирать кожу головы спиртовым настоем цветков сирени: 3 столовые ложки цветков на 100 мл 40 %-го спирта или водки.

Принимать по полстакана 4 раза в день настой плодов калины: 20 г плодов настаивать 3–4 часа в 200 мл воды.

При себорейном облысении рекомендуется применять настои из сборов лекарственных трав. Например: листьев крапивы двудомной – 2 части, корней лопуха большого – 1 часть. Использовать в виде настоя для мытья головы при облысении.

При начинающемся облысении для укрепления корней волос издавна использовали отвар шишек хмеля обыкновенного. Собирать шишки нужно в сентябре – августе, до полного их созревания. Столовую ложку хмеля залить стаканом крутого кипятка и кипятить 30 минут. После охлаждения втирать в кожу головы.

При зуде головы, а также при жирной коже и перхоти рекомендуется втирать смесь из 10 г березового дегтя, 20 г касторового масла и 100 г спирта. Втирать смесь нужно за несколько часов до мытья головы.

Приготовить следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части сока лука, 6 частей отвара корней лопуха. Протирать кожу головы.

Втирать в волосистую часть головы такую смесь: один желток яйца куриного, 1 ст. л. масла репейного, 1 ст. л. сока лука и, если есть, 1 ст. л. рома. Втереть в кожу головы, накрыть целлофаном и укутать, сделать компресс на

2 часа. Потом вымыть волосы любым шампунем. Не беспокойтесь – запах лука исчезнет.

Полезно смазать волосы и кожу головы кефиром и сделать компресс, как в предыдущем рецепте, потом вымыть волосы шампунем. Заодно так можно вылечить сухие волосы и избавиться от перхоти.

Обморок

Для обморочного состояния характерна внезапная кратковременная потеря сознания. При обмороке ослабевают функционирование сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

При обмороке телу больного нужно придать такое положение, чтобы голова была несколько ниже туловища.

Больному нужно расстегнуть одежду, лицо смочить водой.

Поднести к лицу ватку с нашатырным спиртом.

Сделать так, чтобы к больному поступал свежий воздух.

После того как больной придет в себя, дать ему выпить горячий чай или крепкий кофе.

Вдыхать пары свежего измельченного лука репчатого.

Вдыхать порошок корня аира болотного.

Принимать настой травы барвинка малого. Столовую ложку сушеной травы залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, полчаса, процедить. Выпить настой в несколько приемов в течение дня.

Пить мелкими глотками прохладный настой розовых листьев.

Принимать сок цветков липы сердцелистной по четверти стакана 2–3 раза в день.

Принимать отвар цветков липы сердцелистной. 2 столовые ложки сушеных цветков нужно залить 2 стаканами воды и варить при слабом кипении 8–10 минут, дать остыть, процедить. Пить отвар по 1 стакану на ночь.

Принимать сок травы мелиссы лекарственной по 40–50 капель 5–6 раз в день. В сок рекомендуется добавлять немного меда. Отжимать сок нужно до цветения растения.

Принимать настой цветков астрагала пушистоцветкового. 2 столовые ложки сушеной травы залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде, хорошо укутав, до 2 часов, процедить. Пить настой по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Принимать настой травы вербены лекарственной. 3 столовые ложки сушеной, измельченной травы залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой до получаса, процедить. Пить по 1 столовой ложке через каждый час.

Принимать настой травы вероники лекарственной. Столовую ложку сухого сырья нужно залить 200 мл (1 стакан) крутого кипятка и настаивать не менее часа, процедить. Пить настой по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Принимать настой травы пустырника пяти-лопастного. Столовую ложку сушеной травы залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде 3 часа, процедить. Пить настой по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

Принимать мацерат листьев омелы белой. Столовую ложку сухого сырья нужно залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде 6–8 часов, процедить. Пить по четверти стакана 3 раза в день перед едой.

Принимать настой корня полыни обыкновенной. 2 чайные ложки сушеного, измельченного корня нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде, укутав полотенцем, до 2 часов, процедить. Пить по 1 стакану 2–3 раза в день перед едой.

Принимать настой травы льнянки обыкновенной. 2 столовые ложки сушеной травы залить стаканом кипятка и настаивать примерно 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке через каждые 2 часа.

Принимать настой листьев первоцвета весеннего. Взять 40 г сушеных листьев, залить 1 л кипятка и настаивать примерно час, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день перед едой.

Принимать настой корней дягиля лекарственного. Сушеные корни хорошо измельчить, столовую ложку сырья поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день перед едой.

Принимать настой травы горца птичьего. Чайную ложку сушеной травы нужно залить 300 мл кипятка и настаивать в течение 2 часов, процедить. Пить по полстакана 3–4 раза в день перед едой.

В целях профилактики обморочного состояния рекомендуется принимать настой, приготовленный из следующего сбора растений: цветков ромашки аптечной – 2 части, травы мяты перечной – 2 части, корня солодки голой – 2 части, травы пустырника пятилопастного – 1 часть, корня валерианы лекарственной – 1 часть, корня полыни обыкновенной – 1 часть. Взять 2 столовые ложки этой сухой смеси, залить полулитром кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно 2 часа, процедить. Пить по полстакана настоя 3–4 раза в день.

При испуге рекомендуется принимать настой корней синюхи лазурной. 1,5 столовые ложки сушеных, измельченных до порошкообразного состояния корней залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде около 2 часов, процедить. Пить по 2 столовые ложки 3–4 раза в день перед едой.

Сразу после испуга выпить стакан подслащенной кипяченой воды (из рекомендаций народной целительницы Ванги).

При испуге ребенка использовать окуривание дымом тимьяна ползучего (чабреца).

Также ребенка рекомендуется купать в отваре травы горца птичьего (спорыша). Хорошо делать такие купания перед сном.

Давать ребенку при испуге пить настойку корней валерианы лекарственной по 7–8 капель 5 раз в день.

Через день делать ребенку ванны с добавлением отвара корней валерианы; продолжительность таких ванн не должна быть более четверти часа.

Взрослым при испуге следует принимать настой, приготовленный из такого сбора: травы вереска обыкновенного – 4 части, травы сушеницы болотной – 3 части, травы пустырника пятилопастного – 3 части, корня валерианы лекарственной – 1 часть. Взять 2 столовые ложки этого сухого сбора, залить полулитром кипятка и настаивать в закрытой посуде в течение ночи, процедить. Пить по 4 столовые ложки каждый час.

Одышка

Одышка – это нарушение частоты, ритма и глубины дыхания, больному как бы не хватает воздуха. Физиологическая одышка возникает обычно после усиленной физической нагрузки, при подъеме на высоту, где содержание кислорода в воздухе значительно ниже обычного, при повышении температуры окружающей среды. Патологической одышкой, или затрудненным дыханием, сопровождаются некоторые хронические заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Легочная одышка наблюдается при травмах грудной клетки, заболеваниях легких (воспаление, туберкулез, бронхиальная астма, эмфизема легких и др.). Одышка может наступать при отравлениях, например, снотворными средствами или наркотиками. Сердечная одышка наступает при сердечной недостаточности и может сопровождаться синюшностью, похолоданием конечностей. При физической нагрузке такая одышка может сопровождаться синюшностью, похолоданием конечностей. Одышка, переходящая в удушье, характерна для приступов бронхиальной астмы и сердечной астмы.

Больному необходимо во время приступа освободить грудь от стесняющей одежды, придать ему полусидячее положение в постели, чтобы облегчить дыхательные движения, открыть окно в помещении.

У народной медицины есть свои рецепты, облегчающие приступы одышки.

Принимать внутрь сок цветков боярышника кроваво-красного по 1 чайной ложке 3 раза в день за полчаса до еды. В сок рекомендуется добавлять немного меда. Отжимается сок из цветков в начале периода цветения.

Принимать сок плодов боярышника кроваво-красного по 50 мл 3 раза в день: сок отжимают в октябре. В сок следует добавлять немного меда.

Смешать 35 г измельченных можжевельных ягод, 20 г свежего сливочного масла и 50 г меда (лучше светлого), варить эту смесь несколько минут, принимать внутрь по 1/4 чайной ложки 2–3 раза в день.

Принимать сок клевера лугового по 50 мл 3–4 раза в день. Каждый раз в сок добавлять по 1 чайной ложке меда. Сок отжимают из надземной части растения.

Принимать мацерат корня истода обыкновенного. Приготовление: чайную ложку сушеного, измельченного корня нужно залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 4 часов, процедить, пить по полстакана 3–4 раза в день до еды.

ВНИМАНИЕ!

При содействии докторов выясните причину вашей одышки!

Принимать настой травы мелиссы лекарственной. Приготовление: взять 3 столовые ложки сушеной травы, залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, настоять час, процедить; пить по 1 столовой ложке 4 раза в день перед едой.

Принимать сок травы мелиссы лекарственной по 40–50 капель 5–6 раз в день, принимать сок на молоке, добавлять по вкусу мед.

Принимать настой цветков коровяка скипетровидного. Приготовление: столовую ложку сушеных цветков нужно поместить в термос, залить двумя стаканами кипятка и настаивать 4 часа, процедить. Пить по полстакана 2–3 раза в день, добавляя по вкусу сахар.

Принимать отвар листьев мать-и-мачехи обыкновенной. Приготовление: 3 столовые ложки сушеных, измельченных листьев залить стаканом воды и варить при слабом кипении 10–12 минут, дать остыть, процедить. Пить по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

Принимать настой травы адониса летнего (известен еще под названием горичвет красный). Приготовление: столовую ложку сухого сырья залить двумя стаканами кипятка и настаивать под крышкой около часа, процедить, пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды.

Принимать настой цветков сирени обыкновенной. Приготовление: столовую ложку сушеных цветков залить 200 мл крутого кипятка и настаивать 2 часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 5 раз в день перед едой.

Принимать настойку цветков сирени обыкновенной (настоять на 70 %-м спирте в соотношении 1:10) по 40–50 капель 2–3 раза в день.

Принимать настой корней синеголовника плосколистного. Приготовление: столовую ложку сушеных, измельченных корней поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать 3 часа, дать остыть, процедить. Выпить приготовленный настой в четыре приема в течение дня.

Принимать водочную настойку травы сушеницы болотной. Приготовление: 2 столовые ложки сухого сырья залить 100 мл водки и настаивать в плотно закупоренной склянке неделю, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 3–4 раза в день перед едой. Средство хорошо снимает одышку, если та вызвана абсцессом легких или туберкулезом легких.

НА ЗАМЕТКУ

Помните! Пешие прогулки, особенно перед сном, полезны при любой болезни!

Принимать настой семян укропа огородного. Приготовление: чайную ложку размятых семян залить 200 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде около получаса, процедить. Пить по полстакана 2–3 раза в день перед едой. Средство хорошо снимает одышку и действует как отхаркивающее.

Принимать отвар корней любистока лекарственного. Приготовление: столовую ложку сушеных и измельченных корней залить 200 мл воды, варить на слабом огне 10–12 минут, после чего несколько часов настаивать, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за полчаса до еды.

Измельченные в мелкий порошок листья наперстянки пурпурной (красной) назначают внутрь взрослым в дозе 0,05—0,1 г на прием 2–3 раза в день. Высшая разовая доза порошка для взрослых: разовая – 0,1 г, суточная – 0,5 г. Иногда назначается в свечах.

Детям до 6 месяцев назначают по 0,005 г, от 6 месяцев до 1 года – 0,01, 2 лет – 0,02 г, 3–4 лет – 0,03 г, 5–6 лет – 0,04 г, 7–9 лет – 0,05 г, 10–14 лет – 0,05—0,075 г.

ВНИМАНИЕ!

Обладает быстрым действием – эффект «скорой помощи»!

Смешать 1 кг меда, сок из 10 лимонов и измельченные в кашицу 10 головок чеснока,

настаивать в закрытой посуде неделю. Принимать средство по 2 столовые ложки 1 раз в день. Курс лечения – два месяца. При необходимости лечение повторить через 2 недели перерыва.

Приготовить чесночное масло. Головку чеснока очистить, растереть, сложить в банку и залить одним стаканом подсолнечного нерафинированного масла, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем влить сок одного лимона и тщательно размешать. Настоять 7 дней в темном прохладном месте, периодически встряхивая содержимое. Принимать по чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды. Курс лечения – 3 месяца. Перерыв – 1 месяц и лечение повторить.

Может быть полезна настойка коры обвойника греческого на 40 %-м спирте (1:10), действующая подобно строфанту. Представляет собой прозрачную красновато-бурую жидкость слабого своеобразного запаха и горького вкуса. Принимать по 5 капель 2–3 раза в день.

При одышке с отеками можно использовать 2 %-й раствор настойки календулы в виде полоскания через каждые 1,5–2 часа, как один, так и в комплексе с сульфаниламидами и антибиотиками. Настойка календулы готовится из краевых цветков или из цветочных корзинок на 70 %-м спирте. Готовят также из всех надземных частей растения. Соотношение растительного сырья к спирту 1:10.

Настой календулы или чай готовят из расчета 1:10 из сухих цветочных корзинок горячим способом и принимают по 1–2 столовые ложки 2–3 раза в день.

Можно также использовать заваренные части растения календулы: листья календулы – в соотношении 10:100 принимать по 1 столовой ложке на прием 2 раза в день; цветы календулы – в соотношении 10:100 употреблять по 30–40 капель на прием (по 1 чайной ложке). Можно использовать по 1–2 чайные ложки на стакан кипяченой воды для полоскания рта и горла.

Ожирение

Ожирением называют избыточное накопление жира в организме и отложение его в подкожной клетчатке, сальнике, других тканях и органах. В основе ожирения лежит нарушение обмена веществ, когда процессы образования жира из питательных веществ преобладают над процессами его распада. Чаще всего ожирение возникает от систематического переедания, важную роль в этом играют не количество потребляемой пищи, а степень превышения потребностей организма. Потребляя пищу, следует помнить о характере работы, о своей двигательной активности, о способности желудочно-кишечного тракта переваривать пищу. Следует всегда помнить, что двигательная активность в условиях города намного снижена, чем того требует природа человека. Наша жизнь почти полностью механизирована – стиральные и посудомоечные машины, пылесосы и т. д. Замечено, чем более экономически развита страна, тем больший процент ее жителей страдают ожирением. Ожиревшие люди часто ленивы, в пищу употребляют полуфабрикаты, консервированные продукты, копчености, жирные продукты, которые помогают насытиться быстро и без особых хлопот. А приготовление пищи из натуральных продуктов без жарки, а на пару или в духовке хлопотно. При разных формах ожирения у народной медицины есть свои рецепты.

Ежедневно принимать водные процедуры, купаться в бассейнах и естественных водоемах.

Сократить в пищевом рационе содержание продуктов животного происхождения и увеличить содержание продуктов растительного происхождения.

Сократить объем принимаемой пищи.

Есть поменьше жирного, сладкого, мучного.

Жареные блюда заменять в меню вареными блюдами.

Бросить курить; полностью отказаться от спиртных напитков.

При возможности принимать в пищу больше плодов боярышника кроваво-красного.

НА ЗАМЕТКУ

Ежедневно выполняйте комплексы физических упражнений. Совершайте продолжительные пешие прогулки.

Ожирение, отеки любого происхождения: свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

Мочегонное при ожирении. Употребляют в сутки 75 г кукурузного масла. При других заболеваниях – отвар или настой: 10 г измельченных рылец настоять (замочить) в 1,5 стаканах холодной воды, кипятить на небольшом огне 30 минут. Настой готовят из расчета 10 г на стакан воды. Пить настой или отвар по 1–3 столовые ложки через каждые 3–4 часа. При длительном хранении действие рылец резко снижается.

При ожирении рекомендуется делать разгрузочные дни. В этом случае в течение дня, раз в неделю, съедать 1,5–2 кг яблок не принимая другой пищи. При гипертонии и атеросклерозе лучшими сортами яблок можно считать кулон-китайку, алый налив, ранет Кичунова, скрыжапель.

Полезно проводить один раз в неделю «огуречный» разгрузочный день, съедая в течение суток 1,5 кг свежих огурцов и выпивая 0,5 л свежей простокваши.

НА ЗАМЕТКУ

Не устраивайте себе отдых после приема пищи и не спите днем.

Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы.

НА ЗАМЕТКУ

Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

ВНИМАНИЕ!

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

Ожирение. Корень любистка – 20 г, плоды можжевельника – 20 г, фукус пузырчатый или цистозира бородатая – 20 г, кора крушины – 20 г, трава тысячелистника – 20 г. Отвар из столовой ложки сбора на стакан воды. Варить 10 минут. Выпивать по 2–3 стакана отвара в день.

Ожирение, хрупкость и проницаемость сосудов. Пьют настой или отвар из цветов или листьев гречихи, лучше цветов, 1:10 пить без дозировки, как чай. Каша идет в диету при ожирении.

Мочегонное средство при ожирении: лук порей. Едят в свежем, вареном и сушеном виде.

Геморрой, ожирение, запор: вареный или полусырой корнеплод свеклы красной принимать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100 г 1–

2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак. Цельный свежеприготовленный сок свеклы пить, постепенно увеличивая объем с 1 чайной ложки до 100–200 мл 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения до 2 месяцев.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказанием для приема полусырой и вареной мякоти свеклы является гастрит с повышенной кислотностью желудочного сока, сахарный диабет, камнеобразование в почках при щелочной моче и понос.

В корейской народной медицине настой из собранных зимой и высушенных почек тутового дерева пьют при ожирении и сердечно-сосудистых заболеваниях.

Большой прием тутовых ягод также благоприятно действует при ожирении и болезнях сердца – 4–5 раз в день после еды по 200–350 г спелых ягод. Курс лечения 3–4 недели. Через 2 недели можно сделать перерыв.

Чрезмерный аппетит можно унять: пластины из серебра следует накладывать по центру наружной части предплечья. Продолжительность процедуры – до притупления аппетита.

Ожоги

Ожоги – повреждение тканей организма в результате местного действия высокой температуры, агрессивных химических веществ, электрического тока или ионизирующего излучения. Различают ожоги поверхностные, которые заживают самостоятельно, и глубокие, требующие для заживления пересадок собственной кожи, взятой с других участков тела.

При небольшом термическом ожоге от огня, кипящей воды, жира и т. п., вызывающем покраснение кожи, нужно подставить ее под струю холодной воды и подержать до стихания боли, затем смазать пораженный участок спиртом или одеколоном, не накладывая повязки. Место ожога обрабатывать несколько раз в день лечебными препаратами. Нужно помнить, что при ожоге высокой степени или при поражении большой поверхности кожи у пострадавшего может развиваться шок, а затем и ожоговая болезнь. Поэтому необходимо, чтобы при любом ожоге пострадавший был осмотрен врачом. При поверхностных ожогах можно воспользоваться советами народных врачей.

При сильных термических ожогах и образовании пузырей нужно наложить на них стерильный бинт или проглаженную утюгом чистую ткань и вызвать на дом врача, давать больному чаще пить.

Если обожжена рука или нога, с потерпевшего следует немедленно снять рубашку, носок или разрезать рукав, осторожно, стараясь не проколоть волдыри.

При химических ожогах – кислотой, щелочью – до прихода врача надо быстро смыть их большим количеством холодной воды в течение 15–20 минут (**кроме серной кислоты, которая при взаимодействии с водой выделяет тепло, усугубляя ожог!**).

Места, обожженные серной кислотой, промывают щелочным раствором (вода с мылом или раствор пищевой соды – 1 чайная ложка на 1 стакан воды). Можно посыпать ожог чистым мелом или магнезией. Вообще, если известно, что ожог вызван кислотой, можно промывать поверхность 2 %-м раствором пищевой соды или суспензией порошка мела, зубного порошка или зубной пасты.

Если ожог вызван щелочью, лучше орошать поверхность не водой, а водным раствором 1–5 %-й борной, лимонной, аскорбиновой, молочной, яблочной или уксусной кислоты. Уменьшить боль можно, охладив обожженный участок пузырем со льдом, снегом или холодной водой.

Ожоги, вызванные щелочными веществами, можно промыть под струей воды, затем осторожно с помощью ватки смочить раствором уксуса, приготовленным из расчета 1 чайная

ложка на 1 стакан воды, после чего наложить стерильную повязку и обратиться к врачу.

Если пострадавший испытывает сильные боли, надо дать ему таблетку анальгина, димедрола.

При всех ожогах больному следует давать обильное питье.

Эффективное средство от ожогов кожи – пчелиный мед. Он ослабляет болевые ощущения, предотвращает образование волдырей, способствует быстрому заживлению. Медом смазывают обожженное место. Смазывание продолжать в течение 2 дней.

Одним из лучших средств лечения ожогов в знахарской практике считается моча(если моча стерильная). Сразу же после ожога смочить обожженное место мочой и дать просохнуть.

ВНИМАНИЕ!

Нельзя посыпать ожог крахмалом, мукой, смазывать жиром во избежание занесения инфекции!

При ожогах применяют кашлицу из растертой мякоти плодов тыквы обыкновенной, которую прикладывают к пораженным участкам кожи. Также рекомендуется прикладывать к воспаленному месту сок из мякоти тыквы.

Сок свежего чайного листа, экстракт чая или растертый в порошок сухой чай могут служить средством от ожогов.

Если вы боитесь загара, умывайтесь чаем перед выходом на солнце. Если вы обгорели, приложите к обожженным местам компрессы из чуть теплого чая – это освежает, снимает жар и боль.

При легких солнечных ожогах кожи лица можно сделать компрессы из кислого молока (в течение 1–2 часов), меняя их по мере высыхания. Затем лицо ополоснуть холодным настоем ромашки (1 столовая ложка на 1 л воды).

Если вы обгорели на солнце, приложите к обожженному месту компресс из свежего молока – это снимет жар и боль.

Снять боль при поверхностных ожогах может крепкий раствор сахара.

На обожженное место можно прикладывать лист щавеля, особенно к тому месту, где больной чувствует жар.

Старинным народным средством является гвоздичное масло. Пропитанную этим маслом ткань прикладывают к обожженному месту или принимают его внутрь по несколько капель.

Жирное масло семян шиповника используют для лечения ожогов.

Хорошим средством при ожогах считался сырой тертый картофель, который прикладывали к пораженным участкам. Натертую на мелкой терке очищенную сырую картофелину приложить к обожженному месту и покрыть картофельную массу сверху тканью или завязать. Менять повязку по мере нагревания.

Порошок из семян льна смешать с водой, прокипятить и приложить в виде компресса при ожогах. Можно применить и льняное масло.

Порошок из высушенных семян фасоли обыкновенной использовать для присыпок кожи при ожогах. Обладает противовоспалительным и антибиотическим свойствами.

Снимает боль и способствует быстрому заживлению при ожогах кашлица из тщательно размятого чистого листа каланхоэ перистого (комнатного).

Свежие или размоченные сухие листья лопуха большого (репейника) используют в народной медицине в качестве ранозаживляющего средства, прикладывая их к ожогам.

Свежие листья подорожника прикладывают к пораженному месту при ожогах.

Свежий свекольный лист прикладывают к пораженному месту при ожогах.

Молодые листья бузины черной отварить в молоке и применять наружно как противовоспалительное средство при ожогах.

НА ЗАМЕТКУ

Сок черноплодной рябины (аронии черноплодной) используют для лечения ожогов, облегчения чувства боли.

При общем обморожении больного следует уложить в ванну с температурой воды 25 °С Постепенно в течение 15–20 минут прибавлять горячую воду, доводя температуру воды до 36–37 °С. При нормализации температуры тела и пульса больного вынуть из ванны, осторожно вытереть досуха, уложить в постель и обложить грелками.

Столовую ложку цветков ромашки залить 1 л кипятка, настоять, процедить. Использовать холодный настой для компрессов при солнечном ожоге с покраснением и болезненностью кожи. Компрессы менять каждые 3–5 минут. При этом следует много пить фруктовых соков или минеральной воды, но только не пива.

Если у ребенка кожа от солнца стала ярко-красной и жжет, очистите 2 картофелины, натрите их на мелкой терке и смазывайте тонким слоем обгоревшие места.

Смешать 0,5 стакана картофельной кашицы с чайной ложкой меда, массу нанести на марлевую салфетку слоем в 1 см, приложить к обожженному участку кожи и слегка прибинтовать. Часа через 3 повязку сменить.

При ожогах применяют свеженатертую кашицу из яблок. Вместо кашицы к коже можно прикладывать куски сырых яблок.

Свежеперетертые корни лопуха большого используют наружно в виде повязок для лечения ожогов.

4 столовые ложки измельченного высушенного корня лопуха заварить 4 стаканами, кипятка, настаивать 20 минут, сгустить варкой до половины объема, процедить. Полученный отвар смешать со сливочным маслом в соотношении 1: 4. Мазь использовать для лечения ожогов.

100 г измельченного репчатого лука пережарить в 100 г коровьего топленого масла, процедить. Использовать для лечения ожогов.

Приготовить отвар из листьев черники в соотношении 1:20 (1 часть сырья на 20 частей воды, кипятить 5–7 минут). Использовать для обмываний и примочек при ожогах.

Порошок листьев можжевельника донского (казацкого) используют наружно для присыпки.

Листья подорожника ланцетолистного истолочь до получения сметанообразной массы и использовать наружно для лечения ожогов.

10 г измельченных в порошок сухих цветков календулы лекарственной тщательно растереть с 50 г ланолина или вазелина. Однако лучше смешать свежий сок растения с ланолином в соотношении 1:10. Использовать для лечения ожогов, обморожений.

НА ЗАМЕТКУ

Для обмывания и примочек при ожогах применяются отвары календулы, липового цвета, коры дуба.

3 г мумие растворить в 100 г кипяченой воды и полученный 3 %-й раствор использовать для орошения ожоговых поверхностей.

При глубоких ожогах одновременно с наружными средствами принимать внутрь по 0,25 г мумие 2 раза в день за 1 час до еды в течение 10 дней, после 5-дневного перерыва прием мумие при необходимости повторить.

Мумие смешать с небольшим количеством кипяченой воды до получения кашицы. Кашицу смешать с топленым внутренним свиным, куриным или гусиным жиром в

соотношении 1:10 до образования однородной пастообразной массы. Мазь использовать для лечения ожогов.

Смешать 80 г пчелиного меда, 20 г рыбьего жира, 3 г ксероформа (желтоватый порошок для присыпки ран и язв). Применять для смазывания мест ожога.

В народной медицине при ожоге применяются свежестолченные листья или ягоды паслена черного, используют наружно в виде повязок.

Ожоги: если обожжено горло, то следует пить «серебряную» воду, смешанную с белком сырого яйца.

На обожженные участки кожи положить компресс из размятых плодов черники, голубики, брусники, морошки, смешанными с порошковым золотом (на кончике ножа).

Очень полезно смазывать кожу соком граната, разведенным на 50 %-й «золотой» водой при ожогах.

Обмывать на ночь обожженные участки кожи «золотой» водой без всяких добавок.

Если от ожогов образовались язвы – следует накладывать на них золотую фольгу.

Слизью от разваренной в «золотой» воде коры липы смочить марлю и приложить к обожженным участкам кожи.

Одну столовую ложку корневищ лапчатки прямостоячей (калгана) отварить в одном стакане сливочного несоленого масла. Теплый раствор процедить, смешать с порошковым золотом (на кончике ножа) и прикладывать к обожженным местам.

Опухоли

Опухоли бывают злокачественные и доброкачественные.

Рак – одна из самых тяжелых разновидностей злокачественной опухоли, когда соматические клетки выходят из-под иммунного контроля организма, начинают быстро размножаться и вытесняют здоровые клетки. Зараженные клетки разносятся по организму кровью и образуют в различных его тканях метастазы.

Злокачественные новообразования требуют медикаментозного, а зачастую и оперативного лечения. Поэтому онкологические больные должны находиться под наблюдением онколога.

В народной медицине существует множество средств для профилактики и лечения рака. Это и препараты чаги, и нерафинированное подсолнечное масло с водкой, и отвары чистотела, и мумие, и многие другие средства. В последние годы в нетрадиционной медицине для лечения рака стали использовать препараты золотого уса. Известно много случаев, когда это растение оказывалось эффективным при лечении миомы, рака молочной железы, опухолей женских половых органов, а также злокачественных новообразований других органов.

Чагу погружают в воду при температуре 60–70 °С до разжижения, 2–3 чайные ложки разводят в 150 мл воды, принимают по 15 мл 3 раза в день за 30 минут до еды.

Для приготовления противораковой масляной эмульсии золотого уса в стеклянной посуде соединяют 40 мл нерафинированного подсолнечного масла и 30 мл спиртовой настойки золотого уса (45 суставчиков на 1,5 л водки), плотно закрывают, встряхивают и выпивают залпом. Лекарство принимают 3 раза в день в одно и то же время за 20 минут до еды. Схема лечения: прием препарата – 10 дней, перерыв – 5 дней; прием препарата – 10 дней, перерыв – 10 дней. Циклы повторяют до полного излечения. Хорошие результаты после применения вышеописанного препарата наблюдаются в случаях лечения рака легких, молочной железы, желудка и прямой кишки.

НА ЗАМЕТКУ

Стоит отметить, что во время курса лечения эмульсией могут появиться такие побочные явления, как диарея, тошнота, слабость, головокружение и др. Однако люди,

применяющие это лекарство, утверждают, что это вполне нормальные явления, свидетельствующее об очищении организма, и прекращать прием препарата не следует.

ВНИМАНИЕ!

Если больной прошел курс химио-или лучевой терапии, а также принимал сильнодействующие препараты лекарственных трав, рекомендуется начинать лечение золотым усом только по прошествии 30 дней после вышеуказанных процедур.

Столовую ложку высушенных цветков картофеля залить стаканом кипятка, настаивать 15–20 минут, процедить. Принимать по трети стакана в день до еды при миомах (доброкачественная опухоль из мышечной ткани), фибромах (доброкачественная опухоль из соединительной ткани), мастопатии.

Сухой гриб (чагу) заливают кипяченой холодной водой на 4 часа, после чего его пропускают через мясорубку или растирают на терке. На 1 часть растертого гриба добавляют 5 частей кипяченой воды при температуре 50 °С (не выше). Настаивают 48 часов, жидкость сливают и добавляют к ней воду, в которой замачивался гриб. Принимать по 3 стакана в сутки, в несколько приемов до еды (при опухоли легких). Или принимать по 3 стакана в течение суток дробными порциями, курсами по 3–5 месяцев с перерывами 7 – 10 дней. При опухолях в малом тазу, кроме этого, делать микроклизмы по 50 – 100 мл на ночь в теплом виде. Приготовленный раствор хранится 4 дня.

Если больному ограничено количество потребляемой жидкости, в этих случаях можно употреблять взамен чая и других напитков, настой чайного гриба (две части гриба на 5 частей воды).

НА ЗАМЕТКУ

При лечении грибом назначают преимущественно молочно-растительную диету, ограничивают прием мяса, жиров, исключают консервы, копчености, колбасу, острые и пряные приправы!

Рожа, кожные опухоли. Свежий, очищенный и разрезанный на доли огурец или тертую его мякоть прикладывать к участкам воспаленной кожи. Повязки менять 2 раза в день.

Опухоли мягких тканей, болезни кожи (чесотка, экзема и т. д.): 2 столовые ложки кашицы чеснока тщательно смешать со 100 г сливочного масла. Втирать в пораженные участки кожи 1–2 раза в сутки.

При опухолях к больным местам прикладывают свежие листья петрушки, делают компрессы, примочки, обтирания из свежего сока, из кашицы надземной части растения.

2 столовые ложки коры молодых ветвей облепихи настаивать в 0,5 л кипятка 2–3 часа, процедить. Пить по две трети стакана в теплом виде 3–5 раз в день до еды в качестве противоопухолевого средства.

Приготовить свежий сок редьки черной, смешать в равных частях по весу с медом и принимать сначала по четверти стакана, а затем по трети стакана 3 раза в день при злокачественных опухолях.

Мед смешать со свежеприготовленным соком редьки в равных частях (вместо меда можно взять сахар). Принимать по четверти стакана 3 раза в день при злокачественных опухолях.

Противоопухолевое действие оказывает употребление горьких сортов огурца.

Сырой сок красной свеклы рекомендуется принимать при лечении злокачественных опухолей по 600 мл в сутки. Пить сок через равные промежутки времени по 100–200 мл за прием, т. е. 5–6 раз в сутки. При пятиразовом приеме пить сок днем через 4 часа и 1 раз ночью, лучше на голодный желудок за 10–15 минут до еды в слегка подогретом виде. До

употребления сок должен постоять несколько часов в прохладном месте, лучше в холодильнике.

ВНИМАНИЕ!

Нельзя заедать сок красной свеклы дрожжевым хлебом и запивать кислым соком.

При раковых заболеваниях чистый натуральный сок свеклы необходимо принимать в течение всей жизни. При профилактическом курсе достаточно 2–3 месяца в год. Если ежедневный прием сока приводит к непереносимости его, сок следует смешивать с овсяными хлопьями, хреном, простоквашей.

Помимо приема свекольного сока, рекомендуется съедать в сутки за обедом и ужином в качестве гарнира около 200 г вареной свеклы. Лечение необходимо проводить без перерыва не менее 6 месяцев.

НА ЗАМЕТКУ

Красной свеклой нельзя излечить ракового больного, но можно значительно поднять защитные силы и нарушенное клеточное дыхание. Приемом сока красной свеклы можно достигнуть улучшения результатов классической терапии. Сопутствующее назначение препаратов красной свеклы в дополнение к лечению не представляет никакой угрозы.

При раке различной локализации, рекомендуется употреблять сырую капусту в любом виде, капустный сок. Противоопухолевое действие оказывает употребление кочерыжек капусты.

Свежие измельченные листья капусты белокочанной используются при наружных опухолях как компрессы.

Мочегонное при злокачественных опухолях. Настойка березовых почек: готовят на 85–90 % спирте в соотношении сырья к спирту 1:5. Назначают по чайной или столовой ложке на прием.

Опухоль печени. Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: зверобой, трава; аир болотный, корень; девясил высокий, корень; ива белая, кора молодых веток, собранная ранней весной до появления листы; спорыш, трава; шалфей, трава; гледичия трехлопучковая, листья и плоды; чистотел, трава; пастушья сумка, трава; пижма, трава с соцветиями; подорожник большой, листья; орех грецкий, листья; цикорий дикий, корень и трава; дрок красильный, верхушки побегов с листьями и цветами. Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 литром воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20–30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На литр такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки на нашатырном спирте (можно и без нее). При опухоли печени принимают по 25–30 капель 3–4 раза в день, а наружно прикладывают согревающие компрессы и делают растирания с последующим обогревом грелками области печени.

Опухоль селезенки. Настой полыни из 25 г, чеснока 25 г на 1,5 бутылки вина. Принимать в дозе от 30 г до 100 г в день.

Тканевые опухоли лечат и так: приготавливают настой корня бубенчика четырехлистного (синоним бубенчик мутовчатый). Столовую ложку растения заливают стаканом кипятка, настаивают, пьют по 1 столовой ложке 3 раза в день.

При опухоли селезенки – 3 раза в день принимают, по 2 г, порошок из смеси в равных частях – листьев шалфея, листьев подорожника, листьев крапивы жгучей, запивая водой.

Острые респираторно-вирусные инфекции (ОРВИ)

Это общее название ряда инфекционных болезней, вызываемых вирусами и протекающих с симптомами поражения слизистых оболочек дыхательных путей (носа, гортани, трахеи, бронхов), а иногда с поражением конъюнктивы (слизистой оболочки глаз). Этой болезнью чаще болеют дети.

В эту группу инфекций входят такие заболевания, как грипп, парагрипп, аденовирусная инфекция, респираторные, риновирусные и другие инфекции. Проявляются повышением температуры тела, поражением слизистых оболочек органов дыхания и глаз. Появляется насморк, слезоточивость. Заражение происходит от больных людей, реже – от вирусоносителей, которые выделяют вирус при разговоре, кашле, чиханье с каплями слюны, мокроты, носовой слизи. Заражение возможно также через предметы обихода, посуду, полотенца и т. д. Устаревшее название ОРВИ – катар верхних дыхательных путей.

Как противовоспалительное и при ОРВИ будет полезен настой цветков коровяка – в соотношении 20 г на стакан кипятка. Принимается по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Народная медицина при ОРВИ у взрослых и детей рекомендует пить больше холодного чая с лимоном или клюквенного морса в качестве жаропонижающего.

Рекомендуется сбор: цветы алтея – 10 г, цветы мальвы лесной – 10 г, цветы коровяка – 10 г, сушеница песчаная – 10 г. Чайную ложку сбора заварить на стакан кипятка и пить по 1–2 чашки в день при кашле взрослым.

Сбор: цветы коровяка – 7,5 г, корень алтея – 7,5 г, воды дистиллированной – 250 мл. Кипятить 15–20 минут, процедить, прибавить 200 г сахара и вновь кипятить до густоты сиропа. Назначают при кашле детям чайными ложками несколько раз в день.

Может быть полезен и такой сбор: цветы коровяка – 10 г, листья мать-и-мачехи – 10 г, корень алтея – 10 г, цветы мальвы лесной – 10 г. Чайную ложку сбора заварить на стакан кипятка, остудить. Для полоскания горла.

Сбор: листья мать-и-мачехи обыкновенной – 40 г, листья подорожника большого – 30 г, корень солодки голой – 30 г. Заварить столовую ложку измельченной смеси двумя стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить, принимать в теплом виде по 0,5 стакана через каждые 3 часа.

Сбор: в равных частях – почки сосны обыкновенной, плоды аниса обыкновенного, корень алтея лекарственного, корни солодки голой. Столовая ложка на стакан кипятка, настоять 20 минут, процедить, принимать в теплом виде по 100 мл 3–4 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Как потогонное, мочегонное, противолихорадочное, противовоспалительное при ОРВИ, бронхоэктазах применяют препараты бузины черной в виде ингаляций, полосканий при заболеваниях дыхательных путей и бронхоэктазах.

Из цветов бузины готовят чай и применяют как потогонное средство.

Экстракт из коры бузины черной назначают в качестве потогонного средства. Экстракт готовят из коры, ветвей в соотношении сырья к извлекателю 1:1. Применяют по 10–15 мл 3 раза в день.

Настойка из цветов бузины: столовую ложку измельченных сухих цветов бузины залить 200 мл кипятка, настоять 30 минут, процедить, хранить в прохладном месте. Пить по 1/4 стакана 3–4 раза в день за 15 минут до еды.

Настой цветов бузины: 20 г цветов на стакан кипятка. Принимать по 2 столовые ложки через 2 часа.

При лечении ОРВИ употребляют корни бедренца камнеломки. Спиртовая настойка

(1:10), особенно при кашле, является средством очень эффективным. Ночью от кашля употреблять по 20 капель на чайную ложку воды.

Также может быть полезен отвар корней бедренца камнеломки: 30 г корня на 1 л воды, кипятить 20 минут, настоять, пить по 1/4 стакана 3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

На ночь пить напар липового цвета, чтобы пропотеть.

При потере голоса можно смешать горсть сухой малины, столовую ложку меда, чайную ложку растительного масла, 3–5 г порошка имбиря, все залить 3 стаканами кипятка, настоять, хорошо укутав, ночь, процедить. Пить по 1 стакану в теплом виде утром натощак и вечером перед сном.

При необходимости рекомендуется использовать потогонные средства (настой цветков липы, чай с малиной и др.). Выраженным потогонным действием обладают отвары и чаи из цветков липы мелколистной, листьев лопуха большого, листьев и плодов малины обыкновенной, листьев мари (белой и красной), мать-и-мачехи, из ягод морошки, листьев мяты полевой, посконника конопляного, тысячелистника обыкновенного и т. д.

Можно ставить согревающие компрессы на грудь и спину (водочные или с камфарным маслом) на ночь, а также на несколько часов в течение дня.

При катаре верхних дыхательных путей рекомендуется пить горячее молоко со сливочным маслом: 0,75 стакана молока и 50 г масла.

Можно также принимать по полстакана 3–6 раз в день настой травы пустырника (20 г на стакан кипятка).

При кашле смешать 2 ст. л. сливочного масла, 2 желтка, 1 ч. л. муки и 2 ч. л. меда. Употреблять по 1 чайной ложке 5–6 раз в день в течение 5–6 дней.

При охриплости и простуде 3 раза в день пить по 15 капель настойки бедренца камнеломки, шею обвязать теплым платком.

В 1 л воды добавить 0,5 кг лука репчатого (измельчить), 400 г сахара, 50 г меда. Смесь довести до кипения и томить на огне 3 часа. Процедить и пить столовыми ложками 6–8 раз в день в теплом виде. Способ особенно хорош детям при кашле.

Сок лука репчатого с медом и лимоном в равных пропорциях. Пить по десертной ложке 3 раза в день, можно чаще. Если нет лимона, можно без него.

Две головки чеснока и пять лимонов измельчить на терке, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настаивать пять дней, процедить, отжать, принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды при простудных заболеваниях.

Сбор: почки сосны обыкновенной – 1 часть, корень солодки голой – 1 часть, корень девясила высокого – 1 часть, корень алтея лекарственного – 1 часть. Заварить 2 чайные ложки смеси стаканом кипятка, кипятить 10 минут, настаивать 20 минут, процедить, принимать по 0,5 стакана через каждые 3 часа.

Остеохондроз

Остеохондроз – дегенеративные поражения межпозвоночного хряща, развивающиеся вследствие возрастных изменений обменных процессов. При компрессии (сдавлении) вещества спинного мозга или группы корешков спинного мозга показано срочное хирургическое вмешательство. При грыже межпозвоночных дисков можно обойтись консервативной терапией: постельный режим в остром периоде, обезболивание, препараты, снижающие рефлекторное напряжение мышц, физиотерапевтические процедуры, массаж.

Лечение остеохондроза включает следующее. Чай мочегонный по 70 мл утром, чай противосклеротический по 70 мл днем и чай кардиотонического действия вечером. Хвойно-жемчужные ванны и массаж шейно-воротниковой зоны через день.

Народная медицина предлагает в помощь болящим следующие советы.

С кочана капусты белокочанной снять верхний зеленый лист, вымыть его, удалить с него толстые жилки, размягчить путем расплющивания, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60 °С, не больше), вынуть и снова окунуть, повторяя это 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

Все растение сельдерея с корнем промыть, повернуть через мясорубку, отжать сок. Принимать при остеохондрозных отложениях солей, «шипах» по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды. Из отжимок делать компресс, предварительно смазав больное место растительным маслом. Накладывают отжимки, затем плотную ткань и утепляют шерстяным материалом. Держать, сколько можно вытерпеть.

Настой листьев смородины. 3 столовые ложки сухих измельченных листьев залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

При остеохондрозе эффективна русская баня.

ВНИМАНИЕ!

При заболевании сердца и сосудов, ОРВИ, пневмонии, бронхите, беременности, воспалительных заболеваниях (в том числе кожи) баня противопоказана. Применение бани не совсем здоровым людям без совета с врачом не рекомендуется.

При поясничном остеохондрозе втирать в эту область тела сок хрена, смешанный в равной пропорции со спиртом или водкой. После растирания на 30–60 минут поясницу обернуть теплой шерстяной тканью. Желательно в это время лежать в постели.

При остеохондрозе обкладывать больные места толстым слоем свежих листьев березы, обернув сверху клеенкой и теплым шерстяным материалом. Листья держать 1–2 часа, меняя их 2–3 раза в сутки.

Не утрамбовывая, заполнить 3-литровую банку цветами сирени, полностью залить их очищенным керосином, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Настой втирать в больные места.

Приготовить «массажный прибор» – маленькую грелку или целлофановый мешочек, наполнить водой и положить в морозильную камеру на 40–60 минут. Можно наполнить мешочек готовым льдом или снегом. Больное место растирается льдом по кругу и зигзагообразно. Массируется не только больной или травмированный участок, но и место немного выше и ниже его. Массируемый участок должен быть приподнят для лучшего оттока крови. Продолжительность массажа должна быть от 2–3 до 5 минут, не более. Массаж проводят несколько раз в день.

НА ЗАМЕТКУ

Можно запаривать ветки ели (лапки) в соленой воде, делать горячие ванны.

Ванны из отвара молодых веток сосны обыкновенной. Для приготовления отвара понадобится не менее 1 кг молодых сосновых веток (свежих или сухих). Сырье нужно измельчить, залить 2–3 л кипятка и варить на слабом огне 10–12 минут, затем настоять несколько часов, процедить, вылить в воду для ванны. Процедуру нужно принимать при температуре воды 34–35 °С. Продолжительность процедуры 12–15 минут.

Наружно – при нарушении обмена веществ, упадке сил, как укрепляющее общее состояние, делаются ароматические ванны. Для этой цели делают отвар: тысячелистник – 20 г, полынь – 20 г, мята перечная – 20 г, сосновые почки и побеги, собранные в феврале – 20 г. Все смешать и варить в закрытом сосуде в 10 литрах воды, в течение 30 минут.

Процедить, влить в ванну с горячей водой. Принимать ванну 15 минут при температуре 37–38 °С.

Из расчета 50 г ягод и свежих веток можжевельника с хвоей на ведро кипятить в закрытой посуде 30 минут. При температуре воды 33 °С ежедневно по 20 минут принимать ароматизированные ванны до полного излечения.

Настой листьев брусники обыкновенной. Приготовление: чайную ложку сухих листьев поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить. Выпить настой в 2–3 приема в течение дня.

Настой листьев земляники лесной. Приготовление: столовую ложку сухих листьев залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 10–15 минут, процедить. Выпить настой теплым в 1–2 приема в течение дня.

Настой цветков бузины черной. Приготовление: столовую ложку сухих цветков поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее получаса, процедить. Выпить настой теплым в два приема в течение дня.

При остеохондрозе полезно утром натощак выпивать стакан свежеприготовленного сока моркови с 15 г несоленого сливочного масла. Через 15–20 минут выпить стакан настоя, цветов таволги вязолистной: чайную ложку сухих измельченных цветков залить стаканом крутого кипятка, настоять, укутав, 30–40 минут, процедить. Через 30–40 минут после приема настоя – завтрак. Курс лечения один месяц. Лечение повторять через 3–4 месяца.

Свежую сырую мякоть тыквы съедать, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

ВНИМАНИЕ!

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

При остеохондрозе кашицу чеснока смешать со свиным жиром в соотношении 1:2. Втирать в болевые участки тела.

Сырые клубни картофеля, хорошо вымытые и тонко очищенные, употреблять, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая количество до 100–150 г 1–2 раза в день за 20–30 минут до еды или натощак. Картофельный свежеприготовленный сок используют при тех же заболеваниях, что и мякоть сырого клубня. Он мягко действует на желудок и кишечник.

НА ЗАМЕТКУ

После приема сырого картофеля или свежего сока из него возникает першение в горле, вызванное соланином. Для снятия этого неприятного ощущения следует ополоснуть горло водой или глотнуть морковного или фруктового сока.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказан прием свежеприготовленного картофельного сока больным с пониженной кислотностью желудочного сока, с выраженными бродильными процессами в

кишечнике и с тяжелой формой сахарного диабета.

Водочная настойка красного жгучего перца (рекомендация уральского целителя И. Прохорова). Приготовление: необходимо 20–30 г сухого, молотого красного жгучего перца и 200 мл водки, залить перец водкой и настаивать при регулярном взбалтывании несколько суток; использовать для растираний болезненных мест.

Настой травы тысячелистника обыкновенного. Приготовление: 1–2 чайные ложки сухой травы залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, около часа, процедить. Выпить настой теплым в 2–3 приема в течение дня.

Настой соцветий пижмы обыкновенной. Приготовление: 2 чайные ложки сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать, тщательно укутав, около часа, процедить. Выпить настой теплым в 3–4 приема.

Настой травы крапивы двудомной. Приготовление: столовую ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить. Выпить настой теплым в 2–3 приема в течение дня.

Обезболивающий эффект прополиса используют в лечении остеохондроза. Отрезанную острым ножом пластинку прополиса накладывают на болевую зону и заклеивают большим по площади куском лейкопластыря. Процедура длится 1–2 суток.

При остеохондрозе спине намазать согревающей мазью (апизартроном, випросалом, випроксином), сверху положить листочки сусального золота, укутать сначала полиэтиленом, потом полотенцем и оставить на ночь. Утром снять листочки и обмыть спину теплой «золотой» водой.

Золотую цепочку разобрать на звенья. На спину выдавить крупные горошины согревающей мази. Крупинки золота (в данном случае звенья цепочки) насыпать на спину и легкими движениями массировать ими спину до полного впитывания мази. Затем золото распределить равномерно по позвоночнику и укутать полиэтиленом, а сверху шерстяным платком. Компресс держать не менее 8 часов. После снятия, спину обмыть теплой «золотой» водой, а звенья цепочки для последующего использования прокипятить, затем подержать под проточной водой 5–10 минут.

Отит

Отит – воспаление уха. Различают наружный и средний отит. Наружный отит проявляется воспалением кожи ушной раковины или наружного слухового прохода; этому способствуют расчесы, повреждения при укусах насекомых, ожоги, отморожения. Частым признаком наружного отита бывает зуд. Сильная боль отмечается редко, обычно только при надавливании на ухо, слух страдает мало. Средний отит (воспаление среднего уха) возникает часто как осложнение инфекционных заболеваний (кори, ангины, гриппа и др.). Проявляется болезнью болью в ухе, понижением слуха.

При неблагоприятных условиях средний отит может перейти в хроническую форму. Не следует запускать болезнь, так как воспалительный процесс может пройти дальше, во внутреннее ухо, что может привести к нарушению чувства равновесия и глухоте.

Профилактика острого воспаления среднего уха включает прежде всего меры снижения частоты заболеваний верхних дыхательных путей: закаливание организма, занятия спортом. Следует принимать в пищу больше цитрусовых, плодов шиповника и боярышника. Полезен будет и виноград сладких сортов.

При хроническом и остром отите применяют настой зверобоя внутрь. Настой зверобоя: 3 столовых ложки измельченной травы зверобоя заливают 250 мл кипятка, настаивают 2 часа и принимают по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При остром гнойном отите нужно регулярно прочищать наружный проход ватным тампоном, обильно смоченным свежим соком из листьев подорожника. Имейте в виду, что вводить тампон глубоко нельзя!

Следует регулярно промывать наружный слуховой проход ватным тампоном, обильно смоченным настоем цветков ромашки аптечной. 1 чайную ложку сухих цветков залить стаканом крутого кипятка, настоять 15–20 минут, процедить.

После тщательного очищения наружного ушного прохода от отделяемого гноя можно поставить в ухо марлевые или ватные фитилечки (турундочки) со свежееотжатым соком черемши (медвежьего лука).

При остром среднем отите следует несколько раз в день закапывать в ухо по 3–4 капли теплого настоя цветков ромашки аптечной. 1 чайную ложку сухих цветков залить стаканом крутого кипятка, настоять 15–20 минут, процедить.

Один раз в день на 2–3 часа ставить в наружный проход уха фитилечки с маслом грецкого ореха или маслом прополиса. Не проталкивайте фитилечки глубоко в слуховой проход – это очень опасно!

Можно вводить в наружный ушной проход фитилечки, пропитанные 20 %-й настойкой прополиса (аптечный препарат), 2 раза в день по 30–40 минут. Средство хорошо прогревает, подавляет инфекцию и снимает явления воспаления. Курс лечения – 1–2 недели.

Чтобы унять боль, нужно ставить в наружный слуховой проход (не глубоко) турунды с миндальным маслом.

Приготовить сбор: трава мяты перечной – 3 части, листья лаванды косовидной – 3 части, корень дудника лесного – 3 части, трава донника лекарственного – 2 части, трава будры плющевидной – 1 часть. 4 столовые ложки сухой смеси залить стаканом крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде примерно час, профильтровать настой через несколько слоев стерильной (!) марли. В больное ухо закладывать ватные или марлевые турунды, смоченные теплым настоем. Держать турунды по 30 минут 3 раза в день.

Может пригодиться сбор: трава зверобоя продырявленного – 1 часть, почки березы белой – 1 часть, корень герани розовой – 1 часть. 1 столовую ложку сухой смеси залить 100 мл крутого кипятка, настоять в закрытой посуде примерно полчаса, профильтровать через несколько слоев стерильной (!) марли. Закапывать этот теплый настой в больное ухо несколько раз в день по 5–6 капель. Можно закладывать ватные или марлевые тампончики, смоченные настоем.

При гнойном отите, воспалении среднего уха принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день 20 дней. Через 5–7 дней сеанс повторить. Один курс лечения содержит 2 сеанса. Мумие перед приемом желательно разводить в жидкости (чай, молоко, сок).

При гнойном отите делают 10 %-й водный раствор мумие: 10 г мумие растворить в 100 г кипяченой воды. Закапывать раствор, подогретый до температуры тела один раз в сутки. После закапывания сделать спиртовой компресс.

Отморожение

Отморожение обычно наступает в тех случаях, когда человек долгое время находится на морозе.

Наступает повреждение тканей организма, вызванное воздействием низких температур. На пораженных участках появляется онемение тканей, потом появляется отечность, синюшность. Кожа на этих местах болит, на ней образуются пузыри, как при ожогах. В таких случаях заживление происходит без последствий. Но если отморожение затянулось, происходит омертвление тканей и даже костей, в таких случаях без хирургического вмешательства не обойтись.

Народная медицина при отморожении дает свои советы.

Прикладывать куски сырых яблок или свеженатертую кашку к коже при ожогах, отморожениях и долго незаживающих язвах.

Измельчить листья алоэ древовидного, отжать из них сок и использовать этот сок наружно – для примочек и омываний пораженных холодом мест.

К отмороженным местам прикладывать мякоть свежей тыквы.

Отжать сок из клубней картофеля, смочить соком салфетку и по несколько раз в день прикладывать к отмороженным местам.

Растереть в кашу свежие листья сельдерея и прикладывать эту кашу к отмороженным местам.

Наружно использовать водочную настойку цветков календулы лекарственной; приготовление настойки: две столовые ложки сушеных цветков залить 100 мл водки и настаивать несколько дней, процедить.

Использовать наружно свежее отжатый сок иван-чая узколистного. Сок рекомендуется отжимать из свежих молодых листьев и побегов; это средство обладает хорошим ранозаживляющим действием.

Делать на пораженные холодом места компрессы с отваром коры дуба обыкновенного. 2 столовые ложки сушеной, измельченной коры нужно залить полулитром воды и варить при слабом кипении четверть часа, дать остыть, процедить.

Для обмываний пораженных мест, для повязок и компрессов использовать настой травы тысячелистника обыкновенного. Нужно взять 4 столовые ложки сушеной травы, залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой примерно час, процедить.

Использовать для компрессов масляный экстракт травы сушеницы болотной. Столовую ложку сушеной, измельченной до порошкообразного состояния травы залить стаканом подсолнечного масла и настаивать, периодически помешивая, 7—10 дней, средство слить с осадка.

Если в результате отморожения возникла гангрена, использовать в качестве присыпки мелкодисперсный порошок из коры ивы белой.

1–2 раза в сутки смазывать обмороженные места гусиным жиром.

1–2 раза в сутки смазывать участки отморожения облепиховым маслом.

1–2 раза в сутки смазывать пораженные участки прополисным маслом.

Несколько раз в день делать компрессы на участок отморожения из теплого картофельного отвара (смочить марлевый тампон, отжать. Менять компрессы через каждые 15–20 минут).

Делать компрессы с кашей натертого репчатого лука, с настоем ромашки (столовую ложку сухих цветков ромашки залить крутым кипятком, настаивать до получаса, процедить).

Несколько раз в день делать компрессы из холодной воды: приложить к пораженному участку смоченный водой и умеренно отжатый марлевый тампон, сверху целлофан или вощеную бумагу, вату, все фиксировать повязкой.

Использовать для компрессов кашу, приготовленную из свежей репы. Можно добавить к этой каше измельченные в порошок сухие листья сельдерея.

При отморожении, чтобы восстановить кровообращение в отмороженном участке кожи, который становится белым и теряет чувствительность, больного следует отвести в теплое помещение, растереть отмороженный участок смоченной камфарным или борным спиртом либо одеколоном ваткой. Если нет ни того ни другого, растереть отмороженное место рукой, чистым носовым платком, но не снегом и не перчаткой; снегом легко повредить кожу, а перчаткой можно занести инфекцию.

Отмороженные пальцы рук и ног нужно растирать по направлению к туловищу, затем погрузить в чуть теплую воду. Постепенно доливая теплую воду, довести ее температуру до 37 °С. Затем помассировать отмороженные участки рукой или мягким полотенцем, смазать каким-либо кремом, наложить стерильную повязку и напоить больного чаем.

ВНИМАНИЕ!

Все эти процедуры дадут эффект, если проделать их сразу. Если же время упущено и появились краснота, волдыри, делать массаж и теплую ванночку нельзя. В этом случае на пораженные места наложить повязку и немедленно вызвать врача.

200 г сухих измельченных корней сельдерея залить 1 л кипятка, кипятить на малом огне 10 минут, процедить, немного остудить, опустить в него отмороженную руку или ногу и держать до остывания воды. Затем поврежденное место облить холодной водой и втереть гусиное сало. Втирать его каждый вечер в течение 1–2 недель.

Чтобы не отморозить уши, перед выходом на мороз смажьте их гусиным салом (жиром).

Отравления

Следует знать, что одним из распространенных видов отравлений является отравление *грибами*. Основные клинические проявления его следующие: боли в животе, тошнота, рвота, понос (иногда со слизью и примесью крови). В зависимости от того, какими грибами человек отравился, первые симптомы могут появиться и через полчаса после употребления грибов в пищу, и через час, и через несколько часов. Особенно тяжело реагирует на отравление организм ребенка – может наступить печеночная кома, не исключается и смертельный исход.

При отравлении *снотворным лекарством* надо заставить больного выпить большое количество теплой воды, вызвать рвоту, дать слабительное.

Очень крепкий и сладкий горячий чай с молоком является противоядием при отравлении *алкоголем, наркотиками, лечебными препаратами*.

При отравлении *кислотами и щелочами* требуется промывание желудка водой. При отравлении химикатами необходимо хорошо прополоскать полость рта, промыть участки кожи, куда попали химикаты. В более тяжелых случаях с нарушением сознания вызвать рвоту, дать слабительное.

При отравлении *солями тяжелых металлов* (ртутью, свинцом, мышьяком, медью) больной чувствует общую слабость, головокружение, головные боли, боли в животе, отмечает характерный металлический привкус во рту. Другие клинические признаки – рвота и частый жидкий стул.

При пищевом отравлении рекомендуется принимать сок клевера лугового по 50–70 мл 3 раза в день. В сок нужно добавлять немного меда. Отжимается сок из надземной части растения.

2 столовые ложки сухого измельченного корня солодки голой залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 1,5–2 часа, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день при отравлениях грибами и другими ядами.

Активированный измельченный, древесный березовый уголь (карболен) используют при отравлении тяжелыми металлами, алкалоидами, пищевыми продуктами. Назначают по 20–30 г на прием в виде взвеси в воде или в следующем составе: активированный уголь – 2 части, таннин и жженая магнезия по 1 части. 2 столовые ложки смеси всыпают в стакане теплой воды на один прием.

Груши освежают и бодрят, укрепляют желудок, способствуют перевариванию пищи, помогают при жжении в мочевом пузыре, при тяжелых отравлениях грибами.

НА ЗАМЕТКУ

После приема в пищу груш нельзя пить сырую воду, есть плотную тяжелую пищу, особенно мясо.

При отравлениях недоброкачественной пищей, после слабительного, пить чай из смеси ромашки, ягод можжевельника, травы перечной мяты, зверобоя, centaурии – всего берется поровну. 4 столовые ложки смеси на 1 л воды. Кипятить не более 10 минут. Остывший отвар пьют по 3 стакана в день. При боли в животе пить горячий чай из напара ромашки и Melissa, взятых поровну. Напар пьют горячим по 3 стакана в день.

При поносах пить горячий отвар: 2 части спорыша, 1 часть хвоща полевого. Варить в

красном крепком вине 3 минуты и принимать горячим каждые 4 часа по 1/3—1/2 стакана.

При отравлении рекомендуется выпить древнее средство – отвар укропа с медом. Укроп можно использовать сухим и свежим, стебли и семена. Столовую ложку зелени или 0,5 чайной ложки размолотых семян залить 1 стаканом кипяченой воды, кипятить на слабом огне 20 минут, охлаждать 10–15 минут, процедить, добавить кипяченой воды до первоначального объема. Выпить отвар, добавив столовую ложку меда.

Столовую ложку сухой измельченной травы цикория (желательно с цветками) заварить 1 стаканом кипятка, настоять ночь. Полученный настой разделить на 3–4 дозы и пить за 30 минут до еды при пищевых отравлениях.

Отравления, понос, тонизирующее. Пить кофе не более 2–3 чашек в день.

ВНИМАНИЕ!

Кофе противопоказан легко возбудимым людям, страдающим бессонницей и учащенным сердцебиением, больным язвенной болезнью желудка и некоторыми заболеваниями органов пищеварения.

Несколько палочек корицы залить 3 чашками воды, кипятить 5 минут, процедить. Выпить горячий отвар при отравлении испорченными мясными и рыбными продуктами.

Водка с солью. При отравлении консервами, дикими ягодами, пищевыми продуктами для остановки долго продолжающейся рвоты русские лекари применяли такое эффективное средство: в водку добавляли много соли, размешивали и давали выпить. Еще лучше, если после приема водки с солью минут через 15 принять сок, выжатый из 1 апельсина.

Пить сок ягод красной смородины, разбавленный «серебряной» водой (настоянная вода на каком-либо серебряном предмете).

Смешать жидкий мед с розовым маслом в равных частях и принимать несколько раз в день.

Пить картофельный сок. Сырые клубни картофеля натереть на терке, отжать сок и разбавить «серебряной» водой.

Пить желчегонное (цмин, пижма и др.) и мочегонное (хвощ полевой, петрушка).

Принимать настойку мяты, разбавленную 1 стаканом «серебряной» воды. 15 капель на стакан утром и вечером.

Выпить в течение суток 1 л «синего йода». Помогает даже при отравлении нашатырным спиртом.

ВНИМАНИЕ!

При любом отравлении в первую очередь следует промыть желудок слабым раствором уксуса, марганцовки или водой с молоком!

При пищевом отравлении принимать свежий сок брусники обыкновенной по 100 мл 2–3 раза в день. В сок следует добавлять немного меда.

4 столовые ложки цветков ромашки аптечной поместить в эмалированную посуду, залить 3 стаканами (600 мл) кипятка, накрыть крышкой, нагревать 30 минут на водяной бане, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, отжать сырье.

При отравлении мясными продуктами выпить 1/2 стакана отвара ромашки. Приготовление отвара: 4 столовые ложки цветков ромашки аптечной поместить в эмалированную посуду, залить 3 стаканами (600 мл) кипятка, накрыть крышкой, нагревать 30 минут на водяной бане, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, отжать сырье. С остальным отваром (500 мл) сделать клизму.

При отравлении грибами прополоскать желудок смесью молока и отвара ромашки (4 столовые ложки цветков ромашки аптечной поместить в эмалированную посуду, залить 3

стаканами (600 мл) кипятка, накрыть крышкой, нагревать 30 минут на водяной бане, охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, отжать сырье) с сахаром.

Народная медицина рекомендует при отравлении грибами принимать масло из семян крапивы.

Также рекомендуется принимать отвар, приготовленный на основе такого сбора: цветков клевера лугового – 5 частей, травы хвоща полевого – 5 частей, коры дуба обыкновенного – 2 части. Нужно взять 3 столовые ложки этой сухой, измельченной смеси, залить 1 л воды, варить 1 минуту, после чего настаивать примерно час, процедить. Пить по четверти стакана 4–6 раз в день.

НА ЗАМЕТКУ

При любых отравлениях полезны травяные чаи (зверобой, чабрец, мята, липовый цвет, можжевельные ягоды, душица).

При отравлении снотворными средствами следует принимать отвар, приготовленный из такого сбора лекарственных растений: листьев базилика обыкновенного – 4 части, травы эфедры хвощевой – 3 части, травы пассифлоры инкарнатной – 2 части, листьев батата водяного – 2 части. Взять 3 столовые ложки этой сухой смеси, залить 800 мл воды, варить 1 минуту, после чего настаивать час, процедить. Пить по 30 мл 5–6 раз в день.

При отравлении кислотами рекомендуется как можно быстрее промыть желудок каким-нибудь слабощелочным раствором (щепотка соды на стакан воды). После промывания выпить 150–200 мл растительного масла (подсолнечного, оливкового и др.).

Также следует принимать внутрь отвар, приготовленный из сбора лекарственных растений: травы сушеницы болотной – 1 часть, цветков коровяка скипетровидного – 1 часть, травы тимьяна ползучего – 1 часть. Для приготовления отвара нужно взять 2 столовые ложки этой сухой смеси, залить 1 л воды, варить 1 минуту, после чего настаивать около часа, процедить. Пить по 1 столовой ложке 8–10 раз в день.

При отравлении щелочами – едким калием, содой каустической, хлорной известью и пр. – рекомендуется промыть желудок слабым раствором уксусной или лимонной кислоты.

Также при отравлении щелочами нужно выпить до 200 мл какого-нибудь растительного масла (подсолнечного, оливкового).

Народная медицина рекомендует при отравлении солями тяжелых металлов принимать сок травы кислицы обыкновенной по 1 столовой ложке 3 раза в день. В средство можно добавлять мед.

Способствовать скорейшему выздоровлению при отравлении солями тяжелых металлов может прием отваров, приготовленных на основе лекарственных растений. Например: травы хвоща полевого – 7 частей, листьев ореха грецкого – 5 частей. 2 столовые ложки этой сухой, измельченной смеси нужно залить 1200 мл воды, варить примерно 1 минуту, после чего настаивать час, процедить. Пить по полстакана 5–6 раз в день до еды.

При химическом отравлении следует пить как можно больше молока.

При алкогольном отравлении полезен отвар из растений: трава мяты перечной – 2 части, листья лавра благородного – 2 части, трава горичвета весеннего – 1 часть, корень любистока лекарственного – 1 часть. 3 столовые ложки сухой смеси залить 1 л воды, варить 1 минуту, настаивать в течение 1 часа, потом процедить. Пить по четверти стакана 4 раза в день.

Если есть тошнота и рвота – не препятствовать опорожнению желудка. После опорожнения желудка проглатывать кусочки льда, пить шафрановую воду (на стакан кипяченой воды – щепотка порошка шафрана).

При алкогольном отравлении, если мучают сильные головные боли, – поставить горчичник на затылок или на «воротниковую» зону.

П

Параличи, парезы

Это полная утрата произвольных движений вследствие нарушения иннервации мышц. При парезе, в отличие от паралича, наблюдается частичное снижение мышечной силы, произвольные движения ограничиваются, но не утрачиваются полностью. Параличи и парезы развиваются при заболеваниях головного и спинного мозга, а также периферических нервов; их следует отличать от ограничения движений, которые возникают при болезнях и повреждениях суставов, мышц и связок. Параличи и парезы, связанные с нарушением кровоснабжения, воспалением или травмой головного и спинного мозга, называют центральными. Они сочетаются с напряжением мышц, фиксирующих пораженные конечности в определенном положении: руку – в положении сгибания, ногу – разгибания. Параличи и парезы, возникшие в результате заболевания периферических нервов (воспаления, травмы, отравления, например, свинцом, мышьяком) или участков спинного мозга и нервных сплетений (шейное, плечевое, поясничное, крестцовое), откуда берут начало эти нервы, называются периферическими. В этих случаях мышцы становятся дряблыми, худеют, парализованная конечность свисает, как плеть. Если такие параличи наступают в детском возрасте, как, например, при полиомиелите, то больная рука или нога отстает в росте. При нелеченых параличах появляется тугоподвижность в суставах, которая ведет к закреплению неправильного положения конечности, ограничивая ее движения больше, чем сам паралич.

При поражении черепно-мозговых нервов (воспалении, травме, внутричерепном кровоизлиянии) могут наступить параличи мышц лица, языка, глотки, гортани. Например, при параличе мышц глазного яблока у больного возникают косоглазие и двоение в глазах, при неврите лицевого нерва утрачиваются движения мимической мускулатуры на соответствующей половине лица, поражение подъязычного нерва вызывает паралич мышц языка – больному трудно говорить и есть, паралич мышц глотки сопровождается нарушением глотания, мышц гортани – потерей звонкости голоса.

Лечение параличей и парезов осуществляется под контролем и по назначению врача и обычно начинается с лечения заболеваний органов кровообращения и центральной или периферической нервной системы, проявлением которых они являются. Устранение расстройств функции конечности, вызванных параличом или парезом, начинают с укладки руки или ноги в правильное положение. Для руки таким положением является легкое сгибание в локтевом суставе, разгибание в лучезапястном суставе и легкое сгибание пальцев; для ноги – умеренное сгибание в коленном суставе, тыльное сгибание стопы, препятствующее ее отвисанию. Нога и стопа не должны быть повернуты наружу. Чтобы сохранить правильное положение конечности, используют мягкие валики (из туго скрученной ваты, обшитой материей) или шины из пластичных материалов. При этом больная конечность не должна оставаться обездвиженной. С первых же дней начинают лечебную гимнастику – поочередное пассивное сгибание и разгибание в суставах парализованной руки или ноги. Эту гимнастику может делать и сам больной, здоровой рукой сгибая и разгибая парализованную руку или ногу с помощью системы блоков.

Восстановлению движений способствуют также упражнения, при которых больной должен стараться одновременно двигать здоровой и пораженной конечностью. При появлении движений в парализованной конечности надо стремиться к увеличению их объема.

Приготовить настой из сухих корней пиона уклоняющегося: чайную ложку сухих корней пиона уклоняющегося заливают 3 стаканами кипятка, настаивают, укутав, 1 час, затем процеживают; принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день за 15 минут до еды; спиртовую настойку принимают по 30–40 капель 3 раза в день до еды.

Приготовить настой из свежих листьев сумаха дубильного (красильного): чайную ложку свежих листьев сумаха дубильного заливают стаканом кипятка, настаивают, укутав, 1 час, затем процеживают: принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день при параличах.

НА ЗАМЕТКУ

Применяются при параличах ванны с отваром корней шиповника.

Используют при параличах листья и семена дурмана обыкновенного; порошок из сушеных листьев принимают в очень малых дозах – 0,1–0,3 г 3 раза в день.

Делают настойку: 1 часть размельченных семян заливают 5 частями водки, настаивают 7 дней и отфильтровывают; принимают по две капли на столовую ложку воды 3 раза в день.

Напаривают 20 г высушенной травы княжика сибирского в 10 л горячей воды в течение одного часа и применяют в виде ванны при параличах, можно в этом напаре смочить простыню и укутать больного, а сверху закутать шерстяным одеялом, чтобы не простыл. В качестве дополнительного средства при параличах используют траву майорана садового в виде настоев и отваров. Дневная доза: 4 чайные ложки сырья на стакан кипятка.

НА ЗАМЕТКУ

При параличах применяется сок из молодых листьев крапивы в виде растираний.

При параличах верхних и нижних конечностей применяют спиртовую настойку акации белой (робинии) в виде растираний.

При параличах принимают мелиссное масло – по 3–6 капель на сахаре 3 раза в день; принимают масло и с белым вином. Мелиссным спиртом натирают органы, поврежденные параличом.

Средневековый врач Авиценна рекомендовал при параличе принимать отвар из корня переступеня белого по 2,1 г с слабым раствором уксуса в течение 30 дней.

При параличе раньше делали ванны из отвара листьев ольхи серой или сухую баню из ее подогретых листьев.

В старину при параличе больного укладывали в постель, на опухшие части тела накладывали густой слой листьев березы повислой, сверху покрывали теплым одеялом и давали обильное теплое потогонное питье; после этого больной обильно потел и сразу чувствовал значительное облегчение.

При параличе языка давали нюхать лавандовый спирт.

При параличах применяли лавандовое масло в виде растираний.

НА ЗАМЕТКУ

Масло из ягод можжевельника обыкновенного применяют при параличе конечностей в виде растираний.

Страдающим параличом языка дают также жевать маленькие кусочки редьки.

При параличе втирают в пораженные органы масло, извлеченное из лавра благородного.

При параличе лицевого нерва применяются корни синомонии острой внутрь – отвар, разовая доза 5–10 граммов; для наружного применения – 10–50 %-ю мазь.

При параличе рекомендуются ванны из смеси отваров корней шиповника и листьев золотого уса. Такие ванны желательно принимать ежедневно. Курс лечения 20–30 дней.

Парализованные конечности 2 раза в день растирают спиртовой настойкой золотого уса. Массаж конечностей проводят, смазав руки маслом этого растения.

Переломы, ушибы, вывихи

Различают врожденные и приобретенные переломы. Врожденные переломы редки, наступают чаще всего вследствие заболевания костей скелета плода.

Самую многочисленную группу приобретенных переломов составляют травматические, которые возникают от одномоментного воздействия чрезмерной механической силы при транспортной, производственной, боевой и других видах травм. Травматические переломы сопровождаются повреждением мягких тканей, окружающих кость. При нарушении целостности кожи под действием травмирующего предмета или острого отломка кости образуется открытый перелом. Если целостность кожи не нарушена, перелом называют закрытым.

Причина сотрясения мозга – травма.

Для сотрясения мозга характерны следующие признаки: потеря сознания, головная боль, тошнота, рвота, иногда – ретроградная амнезия (пострадавший не помнит событий, непосредственно предшествовавших травме). Пока не пришел врач, пострадавшего следует уложить в теплую постель; на живот положить грелку, а на икры поставить горчичники. Делать холодные уксусные примочки на лоб.

Ушиб возникает при ударе тупым предметом, падении на твердую поверхность. Наиболее часто встречаются ушибы покровов (кожи и подкожной клетчатки), мышц, надкостницы (передней поверхности голени, свода черепа).

Основные признаки: боль и припухлость на месте повреждения. Боль, резкая в момент травмы, через несколько минут заметно ослабевает. Припухлость обнаруживается не сразу – иногда даже через 2–3 дня после травмы. Она связана с отеком ушибленных тканей или с кровоизлиянием. В последнем случае появляется кровоподтек, может образоваться гематома. По мере увеличения припухлости боль может усилиться.

Непосредственно после травмы для уменьшения болей и кровоизлияния в ткани на месте ушиба целесообразно держать холод, обеспечить пострадавшему органу абсолютный покой и возвышенное положение, наложить давящую повязку. При сильных ушибах, особенно головы, грудной клетки, живота, сопровождающихся болями, ухудшением общего состояния, тошнотой, рвотой больного нужно показать врачу. Вывих бывает врожденный и травматический. Наиболее распространен врожденный вывих бедра, связанный с недоразвитием тазобедренного сустава. Встречается чаще у девочек. Обычно врожденный вывих бедра бывает односторонним. Травматический вывих возникает обычно от чрезмерного или несвойственного данному суставу движения, реже от удара по суставу или давления на него. Как правило, травматические вывихи сопровождаются повреждением связочного аппарата и сустава (исключение составляют вывихи нижней челюсти).

Для травматических вывихов характерны изменение формы сустава, боль и невозможность движений в нем. При попытке произвести движение в суставе болезненность резко усиливается. Лечат травматические вывихи путем вправления (установки суставных концов костей в правильное положение) с последующей иммобилизацией конечности на срок, необходимый для заживления повреждений связок и сумки сустава.

Приготовить 3 %-й раствор мумие (3 г мумие на 100 мл кипяченой воды). Раствор применять для примочек на ночь при ушибах, переломах, ранах.

При переломах принимать внутрь по 0,2 г мумие 2 раза в день – утром натощак и на ночь. Мумие можно принимать в виде раствора или в сухом виде. Сухое мумие следует запивать кипяченой водой, чаем, молоком с сахаром или медом. Пить 20 дней. Через 5–7 дней сеанс лечения повторить.

Глину тщательно размять с холодной водой, наполовину разбавленной уксусом, сделать 2 лепешки. Одну лепешку прикладывают к больному месту при ушибах без нарушения целостности кожи. Другую лепешку держат на холоде. Согревшуюся на теле лепешку меняют на холодную.

Листья подорожника и листья тысячелистника взять в равных пропорциях, промыть, обсушить, измельчить, завернуть в марлю. Получившийся компресс прикладывать к месту перелома.

После наложения гипсовой повязки на перелом следует пройти курс лечения спиртовой настойкой золотого уса. Настойку принимают по 1 чайной ложке 3 раза в день перед едой в течение 7 дней, затем делают перерыв на неделю и проходят еще один курс лечения.

После снятия гипса рекомендуется ежедневно смазывать место перелома маслом или мазью. При болевых ощущениях на травмированный участок тела накладывают компресс из измельченных листьев и стеблей каллизии.

При ушибах для растирания поврежденных участков рекомендуется использовать спиртовую настойку или масло (мазь) золотого уса.

Сразу после ушиба во избежание появления синяков и опухолей рекомендуется смазать травмированный участок муравьиным спиртом.

Появившиеся после ушиба синяки смазывают 2–3 раза в день сливочным маслом.

В случае серьезных ушибов на поврежденный участок накладывают компресс: листья и стебли каллизии растирают, кладут приготовленную кашку на сложенный вдвое бинт и прикладывают его к поврежденному месту (бинтом к коже) на 1,5–2 часа.

Капустный лист помять скалкой или бутылкой, сделать компресс на ушибленное место.

К ушибленному месту хорошо приложить пузырь со льдом или грелку с холодной водой. После снятия холода больное место хорошо растереть камфарным спиртом.

В отличие от холодного компресса горячий компресс расширяет кровеносные сосуды, вызывает прилив крови к больному месту. Применяют на второй день после получения травмы. Горячий компресс устраняет мышечные спазмы и боль. Кусок ткани смачивают в горячей воде, быстро отжимают, прикладывают к ушибленному месту, накрывают клеенкой, затем ватой или шерстяным платком. Меняют компресс каждые 5–10 минут.

Одно из лучших средств лечения ушибов – бодяга. Столовую ложку бодяги развести 4 столовыми ложками кипяченой воды и немедленно наложить на ушибленное место.

Смешанную в равных частях с вазелином бодягу следует накладывать на больное место и держать 5–10 минут. При гематомах.

Листья подорожника (10–15 г) измельчить, залить 200 мл кипятка, нагревать на кипящей бане 20 минут, охлаждать 15 минут, процедить. Смоченный в отваре бинт прикладывать к ушибленному месту.

Приготовить мазь из 20 г еловой живицы, 50 г растительного масла (лучше оливкового), 1 растертой в кашку луковицы и 50 г медного купороса. Все тщательно растереть и довести до кипения. Такой мазью лечат ушибы, переломы.

Приготовить 3 %-й раствор мумие (3 г мумие на 100 мл кипяченой воды). Раствор применять для примочек на ночь при ушибах, переломах, ранах.

Омывать поврежденный сустав отваром корней чемерицы лобелия; готовят отвар из свежих измельченных корней; опухоль быстро спадает, и боль при вывихе устраняется.

Хлопчатобумажную ткань сложить в несколько слоев, проложив каждый слой небольшим количеством морской соли. Окунуть ткань в теплую «золотую» воду и приложить к больному месту. Как только компресс остынет, снова замочить его в теплой «золотой» воде. Процедуру повторять не менее 10 раз. При ушибах.

Принимать настой травы чистеца лесного; приготовление настоя: чайную ложку сушеной травы залить двумя стаканами кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно час, процедить; пить этот настой в теплом виде по 1 столовой ложке 3 раза в день. При сотрясении мозга.

3 раза в день принимать свежееотжатый сок цветков арники горной с медом (30–40 капель сока нужно смешать со столовой ложкой меда). При сотрясении мозга.

Принимать настой цветков желтофиоли садовой; приготовление настоя: чайную ложку свежих измельченных цветков нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать, укутав полотенцем, 20 минут, процедить; пить по 1 столовой ложке этого настоя 3 раза в день. При

сотрясении мозга.

Сбор цветков арники горной – 2 части, мирта обыкновенного – 1 часть. Взять 2 столовые ложки этой смеси, залить 1 л крутого кипятка и настаивать в закрытом сосуде около 3 часов, процедить; пить по 1 столовой ложке этого настоя 3 раза в день. При сотрясении мозга.

Сбор травы галеги лекарственной (козлятник) – 3 части, травы живокости полевой – 2 части, травы барвинка малого – 2 части, цветков ромашки аптечной – 1,5 части, травы мелиссы лекарственной – 7,5 части. Нужно 2 столовые ложки этой сухой смеси залить 0,5 л крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде не менее 2 часов, процедить; пить по полстакана этого настоя 4 раза в день перед едой. При сотрясении мозга.

Переутомление

Состояние переутомления возникает вследствие продолжительных физических или умственных нагрузок. У человека временно снижается работоспособность. Нередко как синоним переутомления употребляют термин «усталость», хотя это не равнозначные понятия: усталость субъективное переживание, чувство, обычно отражающее усталость, чувство усталости может возникнуть и без предшествующей нагрузки, без реального переутомления. Усталость может появиться как при умственной, так и при физической работе. Умственное переутомление характеризуется снижением продуктивности интеллектуального труда, ослаблением внимания, снижением сосредоточенности и т. д. Физическое переутомление проявляется нарушением функции мышц: снижается сила, скорость ритмичность движений. Работоспособность может быть снижена не только в результате проделанной работы, но после болезней или неудобных условий труда (сильный шум, вибрация и т. д.). Переутомление возникает быстрее у людей, перенесших тяжелые заболевания. Незначительная нагрузка вызывает у таких людей головную боль, сердцебиение, потливость, чувство слабости и т. д. В этих случаях необходимы щадящий режим и обязательно отдых.

Почувствовав переутомление, прекратить физические или интеллектуальные занятия, какие к этому состоянию привели.

В дальнейшем уметь чередовать труд с отдыхом, физическую деятельность с умственной.

Если утомление наступает в результате чрезмерно интенсивной умственной деятельности, рекомендуется делать перед сном горячую ножную ванну; процедура хорошо отвлекает кровь от головы.

Чаще включать в пищевой рацион продукты, содержащие много витаминов А, С, Е и группы В.

Разнообразить пищевой рацион продуктами, являющимися источниками кальция.

Людам, занятым интенсивным умственным трудом, употреблять в пищу больше продуктов, содержащих много фосфора: рыбы, гороха, чечевицы, орехов и пр.

При умственном утомлении чаще есть соленую сельдь.

Иногда принимать в пищу по несколько можжевельных ягод.

Нагреть молоко, чтобы было почти горячим, размешать в нем один сырой желток, добавить немного сахара и выпить маленькими глотками; делать так 3 раза в день.

Набрать в ванну холодной воды столько, чтобы она доставала примерно до щиколоток, ходить по этой воде одну минуту, после чего насухо вытереть ноги; если к этой процедуре приходится прибегать часто, то продолжительность ее следует постепенно увеличивать.

Принять теплую ванну, после которой необходим отдых в постели.

Выпить стакан настоя травы мяты перечной; приготовление настоя: нужно взять 0,5 чайной ложки сушеной и измельченной травы мяты, залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде 20 минут, процедить; выпить, как чай, за один раз.

Выпить чашку черного байхового чая с добавлением молока и меда.

Сделать очистительную клизму. Процедура способствует высвобождению в организме значительного количества энергии (если бы не очищение кишечника, эта энергия была бы затрачена на нейтрализацию токсинов, оставшихся после переваривания пищи).

Пить виноградный сок; это средство с древности используется для поднятия жизненных сил организма; в винограде содержится много легкоусвояемых глюкозы и фруктозы.

Принимать отвар плодов и листьев гардении жасминовидной; приготовление отвара: 2 столовые ложки сухого сырья нужно залить 600 мл воды и варить при открытой крышке, пока средство не уварится до 200 мл, дать остыть, процедить; выпить в несколько приемов в течение дня.

Принимать свежееотжатый сок из листьев мелиссы лекарственной по 50 капель 5 раз в день; принимать этот сок лучше с медом на молоке.

Принимать свежееотжатый сок травы буквицы лекарственной по 1 чайной ложке 3 раза в день (с медом); сок из надземной части травы отжимают в период цветения.

Принимать спиртовую настойку корневищ заманихи высокой по 30 капель 3 раза в день перед едой.

Принимать спиртовую настойку корня родиолы розовой по 20 капель, настойку элеутерококка колючего – по 20 капель, настойку корней аралии маньчжурской по 30 капель, настойку из корней или листьев женьшеня обыкновенного по 20 капель, настойку маральего корня по 20 капель.

ВНИМАНИЕ!

Многие из этих тонизирующих средств способны спровоцировать повышение артериального давления, и, если у кого-то бывают проблемы с давлением, использовать названные средства нужно с осторожностью.

Съесть в сушеном виде или использовать для заваривания чая плоды лимонника китайского.

Сбор побегов вереска обыкновенного – 2 части, травы мелиссы лекарственной – 2 части, травы руты душистой – 1 часть, травы буквицы лекарственной – 2 части, травы вербены лекарственной – 2 части, листьев барвинка малого – 1 часть. 3 столовые ложки этой сухой смеси нужно залить 1 л воды, варить не более 1 минуты, после чего настаивать час, процедить; пить по четверти стакана 3 раза в день.

Перед сном парить ноги в отваре травы полыни настоящей; приготовление отвара: 100 г сушеной и измельченной травы нужно залить 2 л воды и варить при слабом кипении 15 минут, дать немного остыть, процедить.

Перхоть

Чешуйки, образующиеся в избыточном количестве на коже волосистой части головы. При простой перхоти мелкие отрубевидные чешуйки располагаются по всей поверхности волосистой части головы или преимущественно в лобной и теменной областях, реже в виде отдельных очажков. Салоотделение снижено, беспокоит зуд; постепенно волосы становятся сухими, ломкими и усиленно выпадают. Причинами появления перхоти могут быть недостаточность витаминов, нарушения функций желудочно-кишечного тракта, нервной системы, неправильный уход за волосами, приводящий к пересушиванию кожи головы. Предполагается также инфекционное происхождение перхоти. Рекомендуется принимать пищу, богатую витаминами, нормализовать сон, отдыхать, правильно ухаживать за волосами.

При мытье головы использовать отвар корней лопуха большого, приготовление отвара: столовую ложку сушеных, измельченных корней нужно залить стаканом воды и варить на

слабом огне 10–12 минут, дать остыть, процедить.

Использовать при мытье головы настоем соцветий пижмы обыкновенной. Приготовление настоя: столовую ложку сухого сырья следует залить 2 стаканами крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде, укутав полотенцем, примерно 2 часа, процедить.

В корни волос втирать свежееотжатый сок чеснока посевного; сок, отжатый из свежего чеснока в сентябре, обладает более выраженными целительными свойствами.

Хорошим средством против перхоти является отвар травы черноголовки обыкновенной, приготовление отвара: 3 столовые ложки сушеной травы нужно залить 400 мл воды, варить при слабом кипении 10–12 минут, после чего настаивать несколько часов, процедить.

Использовать при мытье головы крепкий отвар, приготовленный из смеси травы крапивы двудомной и листьев мать-и-мачехи обыкновенной (1:1). Приготовление отвара: 2 столовые ложки этого сухого сырья нужно залить стаканом воды и варить на слабом огне не более четверти часа, дать остыть, процедить.

При мытье головы также использовать крепкий отвар, который готовится из смеси корней лопуха большого и коры вербы белой (1:1); приготовление отвара: нужно 2 столовые ложки этого сухого сырья залить 200 мл воды и варить на слабом огне не более четверти часа, дать остыть, процедить.

НА ЗАМЕТКУ

Каждый день смазывать волосы оливковым или репейным маслом.

Один раз в день втирать в кожу волосистой части головы смесь растертой в порошок хинной корки – 10 г, спирта винного – 100 мл, масла касторового – 15–20 капель, масла розового – 2–3 капли.

Против перхоти и выпадения волос используют сок свежей капусты, который втирают в кожу головы перед мытьем, желательно голову укутать – в тепле сок лучше впитается.

При жирной себорее (кожная болезнь, характеризующаяся нарушением функции сальных желез) полезно втирать 1 раз в неделю сок лимона.

Сок алоэ или настойка давленных листьев на 40 %-м спирте обладают бактерицидным действием и служат хорошим средством от перхоти и против выпадения волос.

Сок листьев лопуха втирать в кожу головы на 1–2 часа, после чего смыть шампунем.

1 столовая ложка хны на 0,5 стакана воды, прокипятить и теплой кашицей протереть кожу головы и волосы. Через 10–15 минут вымыть голову. Это лечение рекомендуют проводить раз в месяц.

От перхоти хорошо помогает масляное укутывание. За 2 часа до мытья в кожу головы втереть любое подогретое растительное масло, повязать голову полиэтиленовой косынкой и сверху укутать махровым полотенцем.

Хорошо помогает употребление в пищу ягод облепихи или без ограничения пить отвар молодых веток облепихи и этим отваром протирать кожу головы и волосы.

Приготовить следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части сока лука, 6 частей отвара корней лопуха. Протирать кожу головы.

Втирать в волосистую часть головы такую смесь: один желток яйца куриного, 1 ст. л. масла репейного, 1 ст. л. сока лука и, если есть,

1 ст. л. рома. Втереть в кожу головы, накрыть целлофаном и укутать, сделать компресс на

2 часа. Потом вымыть волосы любым шампунем. Не беспокойтесь – запах лука исчезнет. Перхоть исчезнет через 1–2 приема.

Полезно смазать волосы и кожу головы кефиром и сделать компресс, как в предыдущем рецепте, потом вымыть волосы шампунем. Заодно так можно вылечить сухие волосы и избавиться от перхоти.

Пневмония острая, плеврит

Инфекционное заболевание (воспаление) легких, возникающее либо как самостоятельная болезнь, либо как осложнение других заболеваний. Не передается от человека к человеку. Возбудителями являются различные бактерии (пневмококки, стрептококки, стафилококки) и вирусы. Развитию заболевания способствуют сильное переохлаждение, значительные физические и нервно-психические перегрузки, интоксикации и другие факторы, понижающие сопротивляемость организма.

По длительности течения различают острую и хроническую пневмонию, а по распространенности процесса – долевую, или крупозную (поражение целой доли легкого), и очаговую, или бронхопневмонию.

Острая пневмония возникает внезапно, длится от нескольких дней до нескольких недель и заканчивается в большинстве случаев полным выздоровлением. Начало характерно: температура тела повышается до 38–40°, появляются сильный озноб, кашель, вначале сухой, затем с выделением мокроты, которая иногда имеет ржавый вид из-за примеси крови. Могут быть боли в боку, усиливающиеся при вдохе, кашле (чаще при крупозной пневмонии). Дыхание нередко (особенно при обширном и тяжелом поражении) становится поверхностным, учащенным и сопровождается ощущением нехватки воздуха. Обычно через несколько дней на фоне лечения состояние улучшается.

Хроническая пневмония может быть исходом острой или возникать как осложнение хронического бронхита, а также при наличии очагов инфекции в придаточных пазухах носа, например, гайморите в верхних дыхательных путях.

Плевритом называют воспаление плевры. Обычно развивается как осложнение пневмонии, реже бывает проявлением туберкулеза или ревматизма. Плевриты разделяют на сухие и выпотные (экссудативные). При сухом плевра набухает, утолщается, становится неровной в результате воспаления. При выпотном плеврите в плевральной полости скапливается жидкость, образуются фабринозные наложения на плевральных листках. Плеврит чаще бывает односторонним. Обычно острый плеврит начинается с боли в грудной клетке, усиливающейся при вдохе и кашле, появляется общая слабость, лихорадка. Возникновение боли обусловлено трением воспаленных шероховатых листков плевры при дыхании. Боли могут быть обусловлены и основным процессом, осложнившимся плевритом.

НА ЗАМЕТКУ

Народная медицина при воспалениях легких у взрослых и детей рекомендует пить больше холодного чая с лимоном или клюквенного морса в качестве жаропонижающего.

При пневмонии использовать потогонные средства (настой цветков липы, чай с малиной и др.). Выраженным потогонным действием обладают отвары и чаи из цветков липы мелколистной, листьев лопуха большого, листьев и плодов малины обыкновенной, листьев мари (белой и красной), мать-и-мачехи, из ягод морозики, листьев мяты полевой, посконника конопляного, тысячелистника обыкновенного и т. д.

Делать согревающие компрессы на грудь и спину (водочные или с камфарным маслом) на ночь, а также на несколько часов в течение дня. При пневмонии.

Если у больного высокая температура, давать лимонную кислоту с водой, чуть подслащенной сахаром, в качестве прохладительного напитка. Лимонную кислоту можно заменить соком лимона.

Как жаропонижающее используется следующее средство. 10 г цветков аптечной ромашки поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут. Охладить при комнатной температуре 10 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном

прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1/2– 1/3 стакана 2–3 раза в день после еды.

Жаропонижающее средство при воспалении легких – обернуть ступни ног до щиколоток намоченными в воде с уксусом и хорошо отжатыми кусками материи. Сверху обернуть ноги теплым. Когда куски материи высохнут, снова смочить их. Можно надеть на ноги смоченные в воде с уксусом носки, сверху надеть сухие и обернуть в теплое.

При бронхо-легочных заболеваниях принимают синюху голубую в виде экстракта по 15 капель 3 раза в день, а также в виде отвара из расчета 6 г корней на 200 мл воды, по 3–5 столовых ложек в день.

При пневмонии применяют также настой, из расчета 3 г корней и 8 г травы синюхи на 200 мл воды, по 1 столовой ложке 3–5 раз в день. Курс лечения 30 дней. Во избежание раздражающего действия синюхи, настой принимают после еды.

Можно приготовить масло из зверобоя. Измельченную траву зверобоя (40 г цветков, 30 г листьев) залить 100 г оливкового масла и 30 г миндального масла, довести до кипения и варить на легком огне 10 минут, после чего охладить при комнатной температуре и процедить. Принимать по 1 чайной ложке 8 раз в день с медом (50 г меда в сутки). При пневмонии.

Можно использовать порошок травы термопсиса; назначают взрослым по 0,01—0,05 г 2–3 раза в день. Высшие дозы: разовая – 0,1 г, суточная – 0,3 г.

При остаточной пневмонии и как отхаркивающее применяется настой травы термопсиса. Высушенную и измельченную траву с длиной частиц 5 мм заливают водой комнатной температуры из расчета 0,6–1 г на 180–200 мл воды, нагревают на водяной бане в закрытом сосуде в течение 15 минут, охлаждают не менее 45 минут, процеживают. Сохраняют в прохладном месте 2–3 дня.

Дозы взрослым: по 1 столовой ложке 3–4 раза в день. Детям: от 4–12 месяцев по 1 чайной ложке настоя из 0,12 г на 100 мл воды. Детям старшего возраста: по 1 чайной ложке или 1 десертной на 100 мл воды, по 3–5 раз в день.

Пить заваренный из расчета 1 чайная ложка сухой измельченной травы на 1 стакан кипятка чай из зверобоя.

Горец птичий, спорыш. Все растение собирают в начале цветения. При пневмонии дают пить как чай.

Измельченную морковь смешать 1:1 по объему с молоком, сварить на малом огне. Пить по 1–2 стакана в день в теплом виде.

Морковный сок, кипяченое горячее молоко и мед в соотношении 1:1:0,2 настоять 4–5 часов и пить теплым по четверти стакана 4–6 раз в день.

В 2 стаканах свежего непастеризованного молока сварить 4 измельченных инжира. Пить горячим 2 раза в день по 1 стакану после еды при сильном кашле после пневмонии.

При крупозной пневмонии готовят отвар: рис посевной, семена – 12 г, гипс – 16 г, жень-шень, корень – 3 г, солодка уральская, корневище – 2 г, анеморрена асфоделиевая, корень – 6 г. Отвар готовят в 600 мл воды, которую уваривают до 300 мл. Приготовленный отвар процеживают, остужают и назначают по 100 мл 3 раза в день.

Использовать мед с алоэ. Тщательно промыть листья алоэ, очень мелко нарезать их, добавить 250 г меда и полстакана воды, варить, иногда помешивая, на слабом огне до 2 часов, остудить. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день. Хранить в прохладном месте. Лекарство можно принимать детям.

Мелко нарезать 5 крупных долек чеснока, смешать со 100 г свежего сливочного масла и солью по вкусу. Чесночное масло можно употреблять, намазывая на хлеб или добавляя в картофельное пюре.

Приготовление домашнего кумыса. 1 л кобыльего (или коровьего) свежего молока разбавить равным количеством холодной воды, размешать, разлить по бутылкам, добавив сахарный песок (1 столовая ложка на 1 л смеси). После полного растворения сахара в каждую бутылку добавить чайную ложку разведенных холодной водой дрожжей. Бутылки

плотно закупорить и оставить при температуре 17–18 °С на 1 сутки, встряхивая их через каждые 2 часа. После этого бутылки поставить в более холодное место. Через 2–3 суток кумыс готов к употреблению. В дальнейшем для приготовления кумыса вместо дрожжей можно использовать для закваски ранее приготовленный кумыс, добавляя его в молоко с водой в зависимости от крепости от 3 столовых ложек до 1 стакана. Количество сахара и дрожжей можно менять, соответственно крепость напитка будет различной. «Слабый» кумыс (готовится менее 2 суток) снижает аппетит и вызывает повышенное газообразование, «крепкий» (более 3 суток) может вызвать запор. Поэтому рекомендуется принимать «средний» кумыс, он вызывает ощущение свежести, легкого холода в подложечной области, которое вскоре проходит. Кумыс является общеукрепляющим средством, возбуждает аппетит, способствует усвоению пищи. При пневмонии кумыс способствует отделению мокроты.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказанием при лечении кумысом является язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, заболевания сердца, подагра, ревматизм.

Рекомендуется использовать настой плодов тмина. 1–2 чайные ложки сухих плодов тмина залить стаканом кипятка, настаивать около часа, процедить. Принимать по трети стакана 3 раза в день.

Залить 1 стакан промытого овса с шелухой 1 л молока и варить в течение часа на слабом огне, процедить. Пить горячим в течение дня вместо чая, кофе, супа, можно с маслом и медом. Особенно полезно принимать отвар на ночь. Хранить в термосе нельзя – быстро скисает. Это средство применяется для ослабленных больных.

20 г травы пустырника поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут, затем остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном месте не более 2 суток. Принимать по 3 столовые ложки 3 раза в день. Можно пользоваться аптечной настойкой – по 10 капель 3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

При кашле легочных заболеваний очень полезно ежедневно, в течение двух недель, принимать по потребности теплую молочную сыворотку с творогом.

При заболеваниях легких 40 г сухой измельченной травы медуницы лекарственной (медунка, лёгочница) поместить в эмалированную посуду, залить 1 л крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут. Остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 дней. Принимать по 1 стакану 4–5 раз в день в теплом виде.

При кашле может быть полезно следующее средство: сливочное масло – 250 г, свиной жир – 250 г, мед – 250 г, какао-порошок – 200 г, свежих яичных желтков – 15 штук. Смесь хорошо перемешать, проварить на слабом огне 10 минут. Принимать по 1 чайной ложке с 1/4 стакана горячего молока, пить маленькими глотками 3 раза в день.

При пневмонии применяется трава руты душистой. Применяют в виде чая или порошка. Разовая доза порошка 0,25–0,5 г, для чая 20–30 г на литр кипятка.

200 г кашицы листьев алоэ тщательно смешать с чайной ложкой поваренной соли, настоять в темном прохладном месте 12 часов, периодически помешивая. Рекомендуется при воспалении легких, по 1 столовой ложке 3 раза в день за час до еды. Новые порции лекарства готовить каждые 2–3 суток.

50 г сухих цветков зверобоя залить 0,5 л водки, настоять в темном теплом месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. При воспалении легких на ночь

растирать настойкой грудь, спину, стопы ног. Одновременно пить потогонные настои из чабреца, зверобоя, мяты, душицы и других лекарственных растений.

Кашицу хвои хвойных деревьев смешать 1:1 по весу с медом, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически помешивая содержимое. Слить образовавшийся медово-хвойный сок, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать по 2 столовые ложки (детям – по столовой ложке) утром натощак.

При воспалении легких принимать по 1–2 г порошок валерианы 3 раза в день за 30 минут до еды, запивая столовой ложкой воды.

Овсом (или ячменем) заполнить 1/3 кастрюли, на 2/3 налить молока и добавить 200–300 г смальца, поставить в негорячую духовку, томить под крышкой, время от времени доливая молоко, пока крупа не разварится. Слить и отжать жидкость. Принимать при туберкулезе легких и хронических легочных болезнях по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

НА ЗАМЕТКУ

При заболевании легких резко увеличивается потребность организма в энергетическом материале, поэтому рекомендуется принимать в день до 100–150 г меда с натуральным молоком.

Смешать 100 г сока алоэ и 500 г измельченных грецких орехов, 200 г орехов фундук и 300 г меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Семена горчицы сарепской слегка обжарить, растереть в порошок и, смешав с медом, приготовить таблетки размером с фасоль. Принимать при воспалении легких по 10 таблеток в день, запивая отваром имбиря. Отвар имбиря: 5 г сухого корневища имбиря нужно тщательно измельчить, залить стаканом воды и варить на слабом огне 12–15 минут, остудить, процедить.

При воспалении легких принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды сок листьев крапивы двудомной. Для длительного хранения сок полезно консервировать спиртом в соотношении 5:1 (по объему). Хранить в темном прохладном месте.

Мед помещать на кожу спины между лопатками, компресс укреплять на коже полосками лейкопластыря. При этом больший эффект достигается при использовании меда из одуванчика и мать-и-мачехи, в том числе полученного экспрессным методом; можно применять липовый и разнотравный мед.

При экссудативном плеврите может быть полезен отвар полевого хвоща: траву измельчают до величины не более 3 мм, заливают водой комнатной температуры в соотношении 1:10 (с учетом потери воды при кипячении), кипятят 30 минут, процеживают, отжимают остаток, добавляют недостающее количество воды до предписанного объема.

Настой хвоща полевого: 4 чайные ложки травы на 2 стакана кипящей воды настоять и выпить в течение дня.

ВНИМАНИЕ!

При нефрите возможно раздражение почек, ввиду чего в этих случаях полевой хвощ противопоказан.

Легочная недостаточность: пластины из серебра накладываются по центру пояснично-крестцовой области. Продолжительность процедуры – 3–5 часов в сутки.

При пневмонии принимать мумие по 0,2 г 25 дней. Через 5–10 дней сеанс повторить. Всего за курс лечения пройти 3–4 сеансов.

В корнеплоде репы срезать верхушку, вынуть часть мякоти, залить растительным маслом, закрыть срезанной верхушкой, испечь в духовке. Следует съесть по одной штуке в

день в течение недели. При плеврите.

При экссудативном плеврите 300 г измельченного на мелкой терке лука репчатого залить 0,6 л белого сухого вина, добавить 100 г меда светлых сортов, настоять 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день до еды. Хранить в холодильнике.

При плевритах (а также воспалении легких, сильных бронхитах) дают пить чай: листья мать-и-мачехи – 5 г, цветы черной бузины – 5 г, спорыш – 5 г на 1 л кипятка.

4 столовые ложки очищенных зерен овса варить в 1 л воды до разваривания зерен, охладить, процедить, остаток отжать. Пить с медом при плеврите. Курс лечения 2–3 месяца.

Подагра

Заболевание, обусловленное нарушением обмена мочевой кислоты в организме и характеризующееся отложением мочекислых солей (уратов) в различных тканях и органах, преимущественно в суставах.

Считается, что в происхождении подагры основное значение имеют нарушения функции различных ферментов, регулирующих образование и выведение из организма уратов. В некоторых случаях при этом отчетливо выявляется наследственный характер заболевания, в других причины биохимических нарушений не установлены. Помимо указанных основных причин, в развитии подагры определенную роль играют такие дополнительные факторы, как переедание, избыточное потребление мяса и мясных продуктов, злоупотребление алкоголем, а также малоподвижный образ жизни. Заболевание встречается чаще у мужчин после 40 лет, у женщин наблюдается относительно редко. При подагре ограничивают или полностью исключают из рациона питания почки, мозги, печень, жареное мясо и рыбу, мясные бульоны, щавель, шпинат, редис, горох, бобы, фасоль, чечевицу. Применяют виноград, волчегородник, грыжник, землянику, колотую розгу, крапиву, лопух, пихту, пырей, сирень, сосну, таволгу, череду, фиалку.

Развитие подагры, как правило, сопровождается острым приступообразным воспалением одного или нескольких суставов (артрит). Как правило, первыми поражаются суставы нижних конечностей, особенно часто плюснефаланговый сустав большого пальца. Болевой приступ обычно начинается внезапно, чаще ночью. После переедания, алкогольного эксцесса, а нередко без видимой причины возникает острая боль в пораженном суставе, образуется припухлость, сопровождающаяся краснотой и резкой болезненностью при малейшем движении. Появляется озноб с повышением температуры. Через несколько дней, как правило, явления артрита полностью проходят. Перерывы между приступами могут продолжаться от нескольких дней до 1–2 лет. При прогрессировании болезни приступы становятся более частыми и длительными, периодически воспаляются новые суставы, в ряде случаев признаки воспаления суставов стойко сохраняются в течение этих недель.

Пить отвар брусники: для этого 2 чайные ложки измельченных листьев залить стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 10–15 минут, процедить, охладить. Выпить приготовленный отвар в течение дня небольшими порциями.

Уменьшает боль и снимает отечность при подагре компресс из березовых листьев. Свежие листья хорошо мнут, накладывают на больное место, обертывают его куском подходящей материи для прогревания и оставляют на сутки. Лечение можно продолжать, сделав свежий компресс.

Можно использовать настойку березовых почек на спирту или водке, которую втирают в область больного сустава.

НА ЗАМЕТКУ

Весной страдающим подагрой рекомендуется принимать березовый сок по одному стакану 3 раза в день. Березовый сок нормализует обменные процессы в организме,

способствует очищению крови от мочевой кислоты и вредных веществ, оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

Настойка мухомора: 1 часть красного мухомора залить 5 частями водки, выдержать 5 дней. Приготовленный настой использовать для растирания.

Компрессы и обертывания из свежих листьев лопуха, мать-и-мачехи, багульника, одуванчика. Свежие листья лопуха требуется тщательно промыть теплой водой, слегка размять и прикладывать к больному месту нижней, пушистой стороной, накрыть вощеной бумагой и держать в течение часа. Можно использовать для процедуры и сухие листья лопуха, но предварительно их следует запарить (обдать кипятком и подержать несколько минут в сосуде под крышкой). Можно делать компрессы на всю ночь. Это обезболивающее средство.

В зимний период и весной настои из цветков ромашки аптечной, зверобоя, череды или чабреца втирают в больные места.

НА ЗАМЕТКУ

Используют для компрессов и втираний кашицу из редьки или корня хрена.

Настой корня пырея. 4 чайные ложки измельченного корня залить стаканом кипятка, дать настояться 12 часов в прохладном месте и процедить, оставшееся сырье повторно залить стаканом кипятка, дать настояться 10 минут и процедить, приготовленные настои смешать. Принимать по полстакана 4 раза в день.

Залить 100 г сухих листьев шалфея 6 л воды, кипятить 10 минут. Когда отвар остынет до температуры насколько терпит рука, можно парить больные места (руки или ноги) от 30 минут до 1 часа, постоянно подливая горячий раствор. Делать эту процедуру 1 раз в сутки перед сном в течение 1–2 месяцев. После процедуры надеть теплые шерстяные носки или перчатки на руки и лечь в кровать, следить, чтобы не было холодного воздуха. В результате рассасываются шишки на руках и ногах, снимаются боли.

При подагрических опухолях рук и ног делают ванны из отвара ромашки аптечной (100 г на 10 л воды), смешанного с 200 г соли.

Припарки с цветками ромашки аптечной. 50 г сухих цветков залить стаканом крутого кипятка, настаивать, хорошо укутав, десять минут, процедить, добавить в настой чайную ложку пищевой соды. Пропитав получившимся теплым раствором ткань, сложенную в несколько слоев, прикладывать эту ткань к больному суставу.

В поллитровую бутылку насыпать рыхло до верха цветки сирени, залить водкой или спиртом, настоять 21 день в темном месте, процедить. Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды. Курс лечения – три месяца. Этой же настойкой делать растирания и компрессы.

При подагре рекомендуется есть свежую землянику в течение всего сезона, пока она созревает. Принимать ее нужно ежедневно в больших количествах.

Для лечения подагры из порошка сухих шишек хвойных пород деревьев приготавливают болеутоляющую мазь: 1 столовую ложку порошка растереть с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Натереть больное место.

Настаивать 20 г лапчатки прямостоячей на 100 мл 70 %-го спирта 6 недель в светлом месте. Принимать по 40 капель настойки 2–3 раза в день перед едой. При склонности к запорам это средство не рекомендуется.

Принимать свежий сок хрена по 1 столовой ложке утром и вечером.

150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

50—100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

1–2 столовые ложки порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить

и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

Кашицу из тертой черной редьки прикладывать к болезненным участкам тела на 20–30 минут.

Свежеприготовленный цельный или разбавленный водой или растительным маслом сок редьки в соотношении 2:1 втирать 1 раз в день в болезненные участки тела.

Сок редьки, водку, мед в соотношении 1:1:0,5 втирать в болезненные участки кожи 1 раз в день.

При подагре полезно употреблять мякоть свежей тыквы. Свежую сырую мякоть тыквы съесть, начиная с 20–30 г один раз в день, постепенно увеличивая дозу до 150 г 2–3 раза в день за 20–30 минут до еды. Курс лечения 1,5–2 месяца. После перерыва в 10–15 дней лечение можно повторять.

Свежеприготовленный сок тыквы пить по полстакана 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды, постепенно увеличивая его количество до 2–3 стаканов в день. Принимать его так же, как и сырую мякоть тыквы. Больным, которые плохо переносят цельный сок, рекомендуется делать из него напиток, разбавляя сок холодной кипяченой водой в соотношении 1:1.

ВНИМАНИЕ!

Сырая тыква и сок из нее противопоказан при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, при тяжелой форме сахарного диабета.

При лечении подагры (уратного и суставного артритов, ревматизма) можно приготовить следующий настой: цветки василька синего – 5 г, цветки календулы – 5 г, цветки пиона – 5 г, плоды можжевельника – 5 г, побеги паслена сладко-горького – 5 г, кора крушины – 5 г, цветки бузины черной – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г, кора ивы – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы – 20 г. Взять 3 столовые ложки сбора и залить 0,5 литрами кипятка, через 10 минут сварить и процедить. Пить каждые 2 часа по стакану горячего настоя.

При подагре (миозите, артритах, пролежнях, ревматизмах) применяют настойку березовых почек. Готовят ее на 85–90 %-м спирте в соотношении сырья к спирту 1:5. Наружно применяют для втираний и компрессов при миозитах, артритах.

Свежие листья березы заливают кипятком и делают компрессы на суставы.

Из сушеного толченого корня лопуха приготавливают отвар, который пьют при подагре и ревматизме. 120 г сушеных корней лопуха, собранных в начале августа, замочить в теплой кипяченой воде. Когда корни немного обмякнут, очистить, натереть на терке, кашицу залить 0,5 л кипятка и подержать на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 10–15 минут до приема пищи. Лечение проводить в течение месяца.

Из почек тополя бальзамического или тополя душистого приготавливают бальзамический спирт. Для приготовления спирта собирают почки в то время, когда они становятся клейкими, и настаивают их в закрытом сосуде крепкой водкой или спиртом, заливают так, чтобы покрыть сырье спиртом. Сосуд закупоривают и ставят на несколько недель на солнце или в теплое место. Когда жидкость загустеет и сделается темно-коричневой, ее фильтруют и сохраняют в хорошо закупоренном сосуде. Хорошо готовить из свежих почек или из этой жидкости – мазь, которая помогает при подагре. Кроме названного вида тополя употребляется осокорь, тополь пирамидальный, а также кора и листья осины.

Одно яйцо залить уксусной эссенцией, чтобы оно было полностью покрыто. Поставить на 10 дней в темное место. Через 10 дней размять яйцо, положить 25 г несоленого сливочного масла и 1/3 чайной ложки муки – растереть. Натирать болящие кости на ночь и, если возможно, утром (2 раза). Лечение 2–3 месяца.

При лечении подагры используется таволга вязолистная. Собирают цветы летом, корни осенью. Чай из цветов таволги: 15 г на 1 л воды, употребляют как мочегонное при подагре.

Приготавливают смесь: цветы таволги – 10 г, лист толокнянки – 15 г, травы грыжника – 10 г, кукурузных рылец – 15 г, створок бобов фасоли, корня бузины травянистой – 15 г, березовых почек – 15 г, хвоща полевого, травы спорыша и лепестков василька по 10 г. Все смешивают, берут 4 столовые ложки смеси, заливают с вечера литром воды, утром кипятят 5—10 минут. Отстаивают, напаривают 0,5 часа, процеживают и отжимают. Пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

При подагрических болях к больному месту прикладывают подушечку с цветами бузины черной и ромашки. Делается это так: смесь цветов слегка смачивают кипятком, затем сильно на огне в кастрюле нагревают. Наполняют цветами мешочек, прикладывают к больному месту и обвязывают.

Собирают молодые листочки черной бузины ранней весной, цветы, кору – летом. Пьют по 3 стакана в день напар из цветов бузины в дозе – 20 г на 1 л воды. При этом рекомендуется лежать в постели.

Отвар из корней и коры бузины черной по 15 г того и другого, на 1 л воды. Кипятить 20 минут, принимают при подагрических опухлях по 0,5 стакана 3 раза в день.

Напар череды полезен и при подагре, и при артритах. Собирают в начале цветения всю череду, срезая в том месте, где имеются ветки, на которых только что распускаются цветы. Напар: 4 столовые ложки нарезанной травы на 1 л кипятка. Настаивать целую ночь, утром принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день.

4 столовые ложки свежей измельченной травы череды залить 5 стаканами кипятка в эмалированной посуде, накрыть крышкой и настоять 1 час, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с крышкой. Хранить не более 2 дней. Натирать воспалившиеся суставы. Можно делать компрессы. Полезно натирать и свежей травой.

НА ЗАМЕТКУ

Масло из зародышей пшеницы мягкой содержит витамин Е, его полезно употреблять при подагре.

В лечебных целях летом ежедневно употребляют 15–20 г свежих плодов физалиса обыкновенного или 20–25 г плодов варят 15 минут в 0,5 л воды, настаивают до охлаждения, процеживают и принимают по 1/4 стакана 4–5 раз в день. Плоды следует употреблять без чашечек.

При подагре применяют траву майорана садового в виде настоев и отваров. Дневная доза: 4 чайные ложки сырья на стакан кипятка.

Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: зверобой (травя), аир болотный (корень), девясил высокий (корень), ива белая (кора молодых веток, собранная ранней весной до появления листвы), спорыш (травя), шалфей (травя), гледичия трехколючковая (листья и плоды), чистотел (травя), пастушья сумка (травя), пижма (травя с соцветиями), подорожник большой (листья), орех грецкий (листья), цикорий дикий (корень и травя), дрок красильный (верхушки побегов с листьями и цветами). Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 л воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20–30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На 1 л такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки на нашатырном спирте (можно и без нее). Чистую настойку используют как наружное средство для растираний, согревающие компрессы на ночь. Иногда наружное применение вызывает раздражение, сыпь – это безвредно, через 2–3 дня она исчезает.

НА ЗАМЕТКУ

Полезно есть лук порей в свежем, вареном и сушеном виде.

Полезно делать парафиновые аппликации на больное место. Сначала на участок, подлежащий лечению, нужно нанести с помощью широкой кисти два слоя парафина температурой не более 55 °С. Затем сверху с помощью двух пинцетов наложить марлю, сложенную в 8—10 слоев и пропитанную расплавленным парафином температуры до 65 °С. Накрывать салфетку целлофаном или промасленной бумагой, укутать шерстяным платком или шарфом и держать аппликацию не меньше получаса, делать так каждый день или через день.

Один раз в неделю можно делать теплые лечебные клизмы с настоем цветков ромашки аптечной или с настоем травы шалфея лекарственного. Приготовление: чайную ложку сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать около четверти часа; для лечебной клизмы может быть достаточно 50–70 мл настоя.

При подагре можно набить матрац свежими листьями папоротника и спать на нем. Либо заваривать кипятком листья папоротника, остужать и растирать больные места.

Из расчета 30–50 г ягод и веток можжевельника на ведро воды кипятить в закрытой посуде 30 минут. Ежедневно принимать ванны с можжевельниковым отваром (ароматические) по 20 минут, температура ванны 38 °С.

При подагре рекомендуется принимать ванны со следующей эмульсией. Растворить в эмалированной кастрюле 30 г тертого детского мыла в 550 мл воды, добавить 0,75 г салициловой кислоты, кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. Горячую смесь соединить с 0,5 г живичного аптечного скипидара, хорошо перемешивая. Эмульсию хранить в широкогорлых бутылках или банках с притертой пробкой. Этого количества хватит на 10–15 ванн. Ванны делать 2 дня подряд, 2 дня – перерыв и т. д. Продолжительность ванны 15 минут, температура 37–38 °С, объем 150–170 л. В первые 2 ванны налить по 10 мл эмульсии, во вторые — 20 мл, затем 30, 40, 50, 60, 70, 80, 85, 90 мл, во все последующие ванны наливать по 90 мл эмульсии.

100 г свежих мелко нарезанных листьев молочая поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой и нагревать 15 минут на водяной бане. Затем охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку, прочно закрыть пробкой. Ставить компрессы на больные места.

НА ЗАМЕТКУ

При подагре полезно ежедневно пить имбирный чай и включать в питание грецкие орехи.

С кочана капусты белокочанной снять верхний зеленый лист, вымыть его, удалить с него толстые жилки, размягчить путем расплющивания, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60 °С, не больше), вынуть и снова окунуть, повторяя это 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

При болях в суставах 500 г сока клюквы смешать с 200 г сока чеснока, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем добавить 1 кг меда и все тщательно смешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

НА ЗАМЕТКУ

При подагре рекомендуется употреблять сырые, моченые, вареные ягоды брусники.

В народной медицине свежие ягоды черники рекомендуется употреблять в больших

количествах при подагре, ревматизме и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Баклажаны полезно употреблять при подагре. Они способствуют выведению из организма с мочой солей и мочевой кислоты. Употребляются в пищу в любом виде.

Смешать в равных частях сок из свежих огурцов, свеклы и моркови. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Обладает свойством выводить мочевую кислоту из организма.

При подагре очень полезен фасолевый суп. Настои и отвары стручков фасоли используются при нарушениях солевого обмена.

10 г сосновых почек залить 1 стаканом кипятка, укутать, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

Столовую ложку заготовленных зимой или ранней весной сосновых резаных почек (10 г) поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипяченой воды (200 мл), нагревать под крышкой в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охлаждать при комнатной температуре 10 минут, процедить, отжать оставшееся сырье, долить отвар кипяченой водой до первоначального объема (до 200 мл). Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

50 г сосновых почек залить 0,5 л молока, варить на слабом огне 20 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня.

Спиртовую настойку внутренней коры молодых ветвей осины с листьями, приготовленную из расчета 1 часть сырья на 10 частей 70 %-го спирта, принимать по 25–30 капель на воде 3 раза в день.

Столовую ложку измельченных почек осины обыкновенной залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить. Пить по 3 столовые ложки 3–4 раза в день до еды как кровоочистительное средство. Настой можно использовать наружно как болеутоляющее средство.

Настой листьев смородины. 3 столовые ложки сухих измельченных листьев залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Липовый цвет. Столовую ложку сухих измельченных цветков липы сердцевидной заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Использовать в виде припарок и примочек при подагрических болях в суставах.

НА ЗАМЕТКУ

При поражениях суставов подагрой для снятия болей делают теплые ванны с добавлением морской капусты.

При подагрических болях в пояснице делать на больное место парафиновые компрессы и парафиновые аппликации. Курс лечения – 2–3 недели, если делать процедуры ежедневно. Можно проводить лечение и через день (14–21 процедура).

Свежее коровье масло растопить в посуде над огнем. Когда масло начнет закипать, снять с него пленку. Добавить в масло очищенный винный (медицинский) спирт (1:1), размешать. Затем зажечь эту смесь и дать спирту выгореть. Оставшееся масло – эффективное лечебное средство от подагры. Втирать массу в больные места обязательно вблизи жаркого огня: плиты, камина, печи, костра. Затем укутать теплым.

Сок, вытекающий при тушении яблок, принятый внутрь, уменьшает сильные подагрические боли.

НА ЗАМЕТКУ

Длительное употребление яблочных отваров и чая очень полезно для больных

подагрой.

Настойка из цветка подсолнечника. Цветок молодого подсолнечника однолетнего вместе с зелеными нижними мелкими листьями измельчить, заполнить им 1/3 бутылки, долить бутылку доверху водкой, настаивать 15–30 дней в теплом месте или на солнце, процедить. Полрюмки настойки долить кипяченой водой и пить ежедневно при подагре. Эту же настойку применять для согревающих компрессов.

Ванна с настоем хвои и почек сосны. 200 г хвои и почек сосны обыкновенной (лесной) настаивать 4 часа в ведре воды, подогреть и использовать для ванн или компрессов при подагре как болеутоляющее средство. Принимать ванну 15–20 минут.

НА ЗАМЕТКУ

Спелый красный крыжовник полезен при подагре, так как в его ягодах почти отсутствуют пурины (или их совсем нет).

Свежевыжатый сок из побегов спаржи смешать 1:2 по объему с сахарным песком и уварить до густоты сиропа. Хранить в холодильнике. Принимать при подагре по 2–4 чайные ложки несколько раз в день.

Для наружного употребления корень лопуха варят в воде, мочат тряпочки и прикладывают к больным местам. Приготовление мази: разрубить мелко корень, залить горячей водой, прибавить немного сала, сложить в горшок, накрыть крышкой плотно и поставить в горячую духовку. Через 6–8 часов вынуть горшок, процедить содержимое и накладывать на больные места.

При подагре: вареную растертую репу среднего размера положить на лист серебряной фольги и приложить к больному месту.

Столовую ложку молодых измельченных листьев осины залить 1 стаканом горячей воды и смешать с порошковым серебром (5 г), употреблять для припарок. Отвар листьев (60–70 г), 1 столовая ложка на стакан, смешать с порошком серебра, выложить на плотный, двойной лист холста и прикладывать к больному месту стороной ткани.

Полиомиелит

Полиомиелит – это острое инфекционное заболевание вирусной природы. Болеют полиомиелитом в основном дети в возрасте до 7 лет; однако болезнь представляет опасность и для взрослых. При полиомиелите поражается преимущественно центральная нервная система.

Клинические проявления: сначала больной жалуется на недомогание, общую слабость; потом к этим жалобам присоединяются жалобы на головные боли, на боли в суставах и мышцах; повышается температура тела, появляются желудочно-кишечные расстройства; с нарастанием тяжести заболевания появляются сильные боли в плечах, спине, в конечностях; при движении эти боли резко усиливаются; скоро возникают парезы, причем они все более выражены; отмечаются парезы, главным образом, крупных мышц нижних конечностей; также могут быть парезы мышц живота и спины; если развивается паралич диафрагмы и межреберных мышц, страдает дыхание.

Принимать свежотжатый сок салата посевого по 200 мл 3 раза в день; каждый раз в сок следует добавлять 2 столовые ложки меда; наибольшей целительной силой средство отличается в июне – сентябре.

Сок из листьев салата посевого принимать в смеси с морковным соком (1:2), с огуречным и морковным соками (5:4:7), с гранатовым и морковным соками (5:4:7), с яблочным, томатным соками и кислым молоком (2:1:1:7).

Регулярно принимать гипертермическую ванну; выполнение процедуры: нужно сесть в ванну при температуре воды 37 °С, затем постепенно температуру воды повышать до 41 и даже 43 °С; время, в течение которого температура воды повышается – 15 минут; при температуре 41–43 °С принимать ванну до пяти минут, после чего завернуться в простыню и лечь под шерстяное одеяло, потеть не менее получаса; потение можно усилить, выпив чашку горячего чая; после потения оставаться в постели еще два часа.

ВНИМАНИЕ!

Описанная процедура очень эффективна. Однако ее нельзя принимать людям с гипертонической болезнью, с миокардитами, коронаритами, острыми флебитами, людям после инфаркта миокарда, с отеком мозга, с циррозом печени, большим тиреотоксикозом, туберкулезом легких.

Полипы

Полипы – доброкачественные образования из эпителия слизистых оболочек. Полипы образуются в полости носа, матки, желудка и др. Могут изъязвляться и давать кровотечения, подлежат удалению.

Полипы желудка рассматриваются как заболевание предраковое. Возникают полипы на фоне гастрита.

Полипы толстого кишечника чаще обнаруживаются у людей в возрасте после 40 лет. Представляют собой довольно крупные образования. При полипах толстого кишечника стул – неустойчивый; часто отмечаются поносы; в фекалиях присутствует слизь, а иногда – и кровь. Поскольку имеет место хроническое кровотечение в кишечнике, развивается анемия. Больной истощен, кожные покровы и видимые слизистые бледные.

Чаще полипы носа встречаются у взрослых, чем у детей. Заболевание, как правило, протекает бессимптомно. Представляет собой доброкачественную опухоль.

Полипы шейки матки обычно имеют небольшие размеры. Исходят они из слизистой оболочки тела матки или из слизистой оболочки канала шейки матки.

Принимать настой травы репейника аптечного: приготовление настоя: нужно 2 столовые ложки сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде 30 минут, процедить; пить по одной трети стакана 4 раза в день. Полипы желудка.

Принимать настой цветков сирени обыкновенной (лучше – белой); приготовление настоя: 2 столовые ложки сушеных цветков нужно залить 400 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде не меньше 10 часов, процедить; пить по полстакана 4 раза в день за полчаса до еды. При полипах желудка.

Принимать спиртовую настойку чаги (березового гриба). Приготовить настойку просто: нужно сначала сушеную чагу измельчить до порошкообразного состояния, затем взять одну часть этого сырья и залить десятью частями 70 %-го этилового спирта, настаивать средство в каком-нибудь прохладном месте несколько дней, процедить через несколько слоев марли или мелкое ситечко; пить по 20 капель настойки (в четверти стакана кипяченой воды) 3 раза в день за полчаса до еды. При полипах желудка.

Сбор: чаги (березового гриба) – 7 частей, травы зверобоя продырявленного – 1 часть, травы тысячелистника обыкновенного – 1 часть. Столовую ложку этой сухой смеси залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно 20 минут, процедить; пить этот настой по четверти стакана 3 раза в день за полчаса до еды. При полипах желудка.

ВНИМАНИЕ!

Полипы рассматриваются как предраковые состояния – срочно обращайтесь к врачу!

Сбор цветков ромашки аптечной – 1 часть, травы чистотела большого – 1 часть, травы трифоля – 1 часть. Столовую ложку этой сухой смеси нужно залить 200 мл холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 4 часов, процедить; пить настой 2 раза в сутки – утром и вечером – по одному стакану. При полипах желудка.

Принимать настой травы чистотела большого: столовую ложку сухого сырья залить 0,5 л кипятка и настаивать под крышкой 30 минут, процедить; выпить настой в три приема в течение дня каждый раз за полчаса до еды; продолжительность курса лечения может быть до двух месяцев; сделав на пару месяцев перерыв, курс лечения можно повторить. При полипах мочевого пузыря и уретры.

Принимать теплые сидячие ванны с настоем травы чистотела большого; 2 столовые ложки сушеной измельченной травы нужно залить 1 л кипятка, настаивать четверть часа, процедить, вылить в воду для ванны. При полипах мочевого пузыря и уретры.

Вскипятить в кастрюльке воду, добавить немного столового уксуса и вдыхать носом пары. При полипах носа.

Промывать нос отваром или настоем ромашки аптечной 3 раза в день. При полипах носа.

Вдыхать носом испарения натертого свежего хрена 2 раза в день. При полипах носа.

3 раза в день промывать нос морской водой (2 чайные ложки сухой морской соли на стакан теплой воды; можно приготовить приблизительный состав: 1 чайная ложка поваренной соли, 0,5 чайной ложки пищевой соды и 3 капли настойки йода на стакан теплой воды; тщательно размешать, при необходимости профильтровать); втягивать раствор носом с ладони и затем выплевывать; если не получается этот способ, использовать для промывания резиновый баллончик или закапывать солевой раствор в нос, лежа на спине и запрокинув голову. При полипах носа.

НА ЗАМЕТКУ

Использовать для промываний носа водно-спиртовой раствор календулы (на стакан теплой воды несколько капель спиртовой настойки); также использовать настойку листа эвкалипта. При полипах носа.

В положении лежа на спине, закапывать в нос сок сырой свеклы; можно промывать нос (вышеописанным способом) отваром свеклы. При полипах носа.

Сбор цветков цикория обыкновенного – 3 части, цветков календулы лекарственной – 3 части, травы лапчатки гусиной – 2 части, травы чистотела большого – 1 часть. Нужно взять 4 ст л. этой сухой смеси, поместить сырье в термос, залить стаканом крутого кипятка и настаивать несколько часов, процедить; закапывать в нос в теплом виде по 10 капель 3 раза в день. При полипах носа.

НА ЗАМЕТКУ

Чтобы предупредить злокачественное перерождение полипов, нужно принимать смесь сока плодов калины обыкновенной с медом по четверти стакана 3 раза в день перед едой; соотношение сока и меда в смеси 1:2.

При полипах в толстом кишечнике следует делать очистительные клизмы с соком чистотела большого по следующей методике:

– в течение двух недель делать больному очистительные клизмы с добавлением в воду свежееотжатого сока чистотела: в двух литрах теплой кипяченой воды нужно разводить чайную ложку сока; на две недели сделать перерыв;

– в течение двух недель делать больному очистительные клизмы с добавлением в воду сока чистотела: в двух литрах теплой кипяченой воды нужно разводить 2 чайные ложки сока;

затем сделать перерыв на две недели;

– делать больному в течение двух недель очистительные клизмы с добавлением в воду сока чистотела: в двух литрах теплой кипяченой воды нужно разводить 3 чайные ложки сока; на этом можно и остановиться; однако можно сделать и четвертый курс очистительных клизм после перерыва на две недели; всего за год можно делать два таких больших курса лечения.

Если после курса очистительных клизм произошло закрепление толстого кишечника, можно сделать несколько клизм с теплым молоком и растопленным в нем свежим сливочным маслом; на одну клизму требуется 300 мл молока и 20 г сливочного масла.

Принимать свежееотжатый сок кресс-салата по 1 столовой ложке 3 раза в день во время еды; в средство рекомендуется добавлять мед.

Сбор травы лапчатки прямостоячей – 2 части, корня цикория обыкновенного – 2 части, травы чистотела большого – 1 часть, травы репейника аптечного – 1 часть. Нужно взять 6 столовых ложек этого сухого сбора, залить 1200 мл кипятка и настаивать, укутав полотенцем, не менее трех часов, процедить; сделать с этим средством очистительную клизму; после опорожнения кишечника с этим же средством сделать микроклизму (30 мл); затем в течение нескольких суток сделать с этим средством еще несколько микроклизм, уже без предварительной очистительной клизмы; на две недели сделать перерыв и повторить курс лечения. При полипах толстого кишечника.

Принимать отвар, приготовленный из следующего сбора лекарственных растений: травы чистотела большого – 1 часть, побегов цикория обыкновенного – 1 часть, травы лапчатки серебристой – 1 часть. Приготовление отвара: 3 столовые ложки этого сухого сырья залить 900 мл воды, варить примерно минуту, после чего один час настаивать, процедить; пить по четверти стакана 6 раз в день; с этим же отваром можно делать спринцевания несколько раз в день. При полипах шейки матки.

Понос

Многочисленное или однократное опорожнение кишечника с выделением жидких каловых масс. В большинстве случаев понос является защитной реакцией, направленной на удаление из организма ядовитых веществ, болезнетворных микроорганизмов, слизи, продуктов гниения или брожения некоторых лекарственных препаратов. Понос не самостоятельное заболевание, а симптом многих болезненных процессов. Его возникновению способствуют острые инфекционные заболевания: дизентерия, пищевые токсикоинфекции, брюшной тиф и др.

К расстройству стула ведут нарушения пищеварения в верхних отделах желудочно-кишечного тракта: угнетение желудочной секреции (ахилия), недостаток сока поджелудочной железы, желчи, нарушение процессов всасывания в тонкой кишке. Известны неврогенные поносы, возникающие при страхе, тревоге, боли и т. п. Непереносимость некоторых пищевых продуктов (молока, яиц, ягод, фруктов, овощей) в ряде случаев сопровождается расстройством стула. Понос – один из симптомов отравлений красителями, растворителями, пестицидами, лекарственными препаратами.

Установить причину возникновения поноса можно только на основании клинических, лабораторных, бактериологических данных, рентгенологических и эндоскопических исследований. Поэтому при появлении расстройства стула необходимо обратиться в поликлинику за квалифицированной медпомощью. Для врача важен четкий рассказ больного о своем состоянии. Следует обратить внимание на частоту стула, наличие частых болезненных позывов к дефекации, консистенцию каловых масс, их цвет и запах. Особое значение имеет примесь крови или слизи в кале; важно отметить, смешана ли кровь с калом или находится на поверхности, окрашена ли слизь в розовый цвет, выделяется ли кровь темными сгустками. При повторяющемся поносе следует уточнить, какие факторы провоцируют расстройство стула: пищевые продукты, лекарства, эмоциональное потрясение

и др.

Смешать чайную ложку толченого древесного угля или сильно подгоревшей корочки черного хлеба с рюмкой красного вина или спирта и выпить сразу. Повторить на другой день, если понос не прекратится.

Для лечения поноса и дизентерии в Сибири и на Дальнем Востоке применяли отвар кровохлебки: 2 чайные ложки грубо истолченного корня кровохлебки залить стаканом крутого кипятка и кипятить полчаса, остудить, процедить, принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день до еды.

Выпить чашку крепко заваренного и очень сладкого черного байхового чая и съесть корку черного хлеба. Если причина поноса в расстройстве пищеварения, это простое средство поможет уже в ближайшие 1,5–2 часа.

Чашка крепко заваренного зеленого байхового чая (2 чайные ложки сухой заварки на 200 мл кипятка).

НА ЗАМЕТКУ

При поносе полезно есть свежую чернику, свежую землянику.

2 раза в день пить черничный кисель.

Принимать отвар травы мяты перечной; приготовление отвара: чайную ложку сушеной травы, измельченной до состояния порошка, нужно залить 200 мл воды и варить при слабом кипении 5–7 минут, дать остыть, процедить.

Принимать отвар листьев малины обыкновенной. Приготовление отвара: сушеные листья истолочь в порошок, взять столовую ложку этого сырья, залить 200 мл воды и варить на слабом огне при закрытой крышке 12–15 минут, дать остыть, процедить; отвар выпить в 3 приема в течение дня.

Принимать отвар травы зверобоя продырявленного. Приготовление отвара: сначала сушеную траву нужно истолочь в порошок, взять столовую ложку этого сырья, залить стаканом воды и варить при слабом кипении 12–15 минут, дать остыть, процедить; выпить отвар в 3 приема в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

Принимать в пищу незрелые плоды шелковицы при поносе.

Из травы кислицы обыкновенной отжать сок и принимать его с молоком (в пропорции 1:3); если причина поноса – воспалительное заболевание кишечника, то средство поможет.

Отжать сок из плодов ежевики сизой и принимать этот сок по одному стакану 3 раза в день; всякий раз в стакан сока следует добавлять столовую ложку меда.

Принимать свежее отжатый сок плодов груши. Плоды следует выбирать перезревшие. Сок пить по 0,5–1 стакану 3 раза в день. Всякий раз в сок нужно добавлять столовую ложку меда.

Принимать сок из надземной части травы пастушьей сумки обыкновенной по 1–2 чайные ложки 5 раз в день после приема пищи, рекомендуется в сок добавлять мед по вкусу.

ВНИМАНИЕ!

Беременность и тромбоз являются противопоказанием для приема этого средства.

Несколько раз в день принимать сок плодов черемухи обыкновенной по 0,5 стакана, в сок рекомендуется добавлять мед по вкусу.

Принимать смесь сока сливы домашней, сока терна и меда, приготовление средства: названных соков взять 4, 2 и 1 части соответственно, смешать непосредственно перед употреблением; пить по 1 столовой ложке 3 раза в день. Это средство не следует пить при сахарном диабете, гиперацидном гастрите и ожирении.

Отжать сок из водяного кресса (в период цветения растения) и принимать его с медом (1:1) по 1 чайной ложке 3 раза в день до еды.

Принимать свежий сок, отжатый из надземной части борщевика сибирского, по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой; всякий раз в сок нужно добавлять столовую ложку меда.

Принимать винный отвар травы манжетки обыкновенной. Приготовление средства: 3 столовые ложки сухого сырья нужно залить полулитром вина (виноградного) и варить 5–6 минут, после чего настаивать в закрытом сосуде сутки, процедить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Принимать настой корневищ дягиля лекарственного: 4 столовые ложки сушеных, измельченных корней нужно залить литром холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 8 часов, процедить. Пить по полстакана 3 раза в день.

Принимать отвар коры черемухи обыкновенной. Приготовление отвара: 30 г молодой, сушеной, измельченной коры нужно залить двумя стаканами воды и варить на слабом огне при закрытой крышке 15–20 минут, дать остыть, процедить. Пить по 0,5 чайной ложки шесть раз в день.

Принимать настой коры дуба обыкновенного. Приготовление средства: нужно чайную ложку измельченной в порошок коры залить 2 стаканами холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде 6 часов, процедить, выпить средство в четыре приема в течение дня.

Принимать отвар корня гравилата городского. 3 столовые ложки сушеного измельченного корня нужно залить 250 мл воды и варить при слабом кипении 15 минут, дать остыть, процедить. Выпить отвар в три приема в течение дня.

Принимать настой из семян щавеля конского: столовую ложку сырья нужно залить полулитром кипятка и настаивать в закрытой посуде примерно полчаса, процедить. За день нужно выпивать стакан такого настоя в несколько приемов.

Помогает сбор: трава полыни горькой – 10 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г, корневище лапчатки прямостоячей – 10 г. 2 чайные ложки сбора на стакан кипятка. Отстоять, процедить. Пить по 1–2 стакана в день при метеоризме и склонности к поносам.

Столовую ложку корневищ лапчатки гусиной отварить 10 минут в 1,5 стакана воды, настоять до охлаждения, принимать по 30 мл 4 раза в день при спазмах желудка, кишечника, кровотечениях, поносе.

Плоды черники – 20 г, листья мяты перечной – 20 г, корневище горца змеиноного – 20 г, цветки ромашки аптечной —30 г. Столовая ложка смеси на стакан кипятка, варить 3–5 минут, отстоять, процедить. Пить при поносе 3–4 раза в день по полстакана отвара.

НА ЗАМЕТКУ

Свежие плоды черешни помогают при запорах, а сушеные – при поносе.

Корневище лапчатки прямостоячей – 25 г, корневище кровохлебки – 25 г, трава пастушьей сумки – 50 г. Столовая ложка смеси на стакан кипятка, варить 3–5 минут, отстоять, процедить. Принимать при поносе 3–4 раза в день по полстакана отвара.

Трава спорыша – 20 г, трава лапчатки гусиной – 20 г, листья подорожника большого – 40 г. Столовая ложка смеси на стакан кипятка, варить 3–5 минут, отстоять, процедить. Принимать при поносе 3–4 раза в день по полстакана.

Кора дуба – 25 г, корневище айра – 25 г, трава тимьяна (чабрец) – 25 г, листья ореха грецкого – 25 г. Полную чайную ложку смеси настоять в течение 6 часов на стакане

холодной воды и затем сварить, процедить. Выпить глотками в течение дня.

Корневище лапчатки прямостоячей – 20 г, листья черники – 15 г, плоды черники – 15 г, цветки ромашки аптечной – 50 г. Полную чайную ложку смеси настоять в течение 6 часов на стакане холодной воды, сварить, процедить. Выпить глотками в течение дня.

Исландский мох – 15 г, корневище лапчатки прямостоячей – 15 г, цветки ромашки аптечной – 20 г, плоды черники – 20 г. Столовую ложку смеси настоять в течение 6 часов на стакане холодной воды. Сварить, процедить. Выпить глотками в течение дня.

Кровохлебка лекарственная – 30 г. 1–2 столовые ложки травы настоять 8 часов в 0,5 л остуженной кипяченой воды. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день до еды при поносе с кровью.

Шишки ольхи черной – 50 г. Отварить в 1 л воды (5–7 минут), остудить, процедить. Принимать по 1 стакану горячего отвара при продолжительном поносе и дизентерии.

Семена подорожника большого (порошок). По 1 г 4 раза в день за 20 минут до еды при поносе.

Отделить кожицу куриного желудка, промыть ее и высушить. Мелко натолочь и принимать один раз в день перед едой по пол чайной ложки.

Приготовить густой отвар риса и в теплом виде пить по полстакана через каждые 3 часа. Особенно эффективен в применении к детям по трети чашки каждые 3 часа.

Смешать плоды черемухи и черники в соотношении 6:4. Приготовить отвар и принимать по полстакана 3 раза в день 3–5 дней.

100 г сухой измельченной коры корня барбариса обыкновенного залить 1 л сухого виноградного вина, настоять в темном прохладном месте один месяц, периодически встряхивая содержимое, довести затем до кипения, варить в закрытой посуде на слабом огне 30 минут, охладить, процедить, остаток отжать. Принимать по 50 г 3 раза в день за 15–20 минут до еды при поносах, отсутствии аппетита, болезнях печени.

Чайную ложку порошка семян гиацинта принимать, запивая теплой водой, 2–3 раза в день до еды при длительном поносе.

Порошок корицы обладает сильным кровоостанавливающим действием. Принимать по 2–3 г, запивая теплой водой, 2–3 раза в день до еды при кровавых поносах.

НА ЗАМЕТКУ

Сок лимона останавливает рвоту, прекращает понос, способствует появлению аппетита.

Чайную ложку сухой измельченной коры черемухи залить стаканом водки, настоять в темном теплом месте 2 недели, процедить. Принимать при поносе по 1 чайной ложке 3–4 раза в день до еды.

При поносе утром и вечером принять стакан водного раствора марганцовки. Раствор должен быть светло-розовым. Обычно однократного приема достаточно, чтобы понос прекратился.

При сильных расстройствах желудка, при поносе, стакан порошка внутренних перегородок плодов грецкого ореха залить 1 л красного крепкого вина, настоять в темном месте неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 1 чайной ложке 2–3 раза в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

30 г сухих измельченных перегородок грецкого ореха залить 250 мл спирта, настоять 2–3 дня, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при поносе по 6–10 капель 3–4 раза в день до еды, запивая водой. Средство очень сильное.

Молодые грецкие орехи вместе с зеленой кожурой засыпать в бутылку на три четверти объема, залить водкой, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. При поносе принимать по 1 чайной ложке 2 раза в день до еды, запивая теплой кипяченой водой.

Сушеные плоды ежевики, истолченные в порошок и смешанные (3:1 по объему) с

сахарным песком, принимать по 1–2 столовые ложки 3–4 раза в день за 20 минут до еды при поносах.

2 столовые ложки порошка веток шиповника залить стаканом крутого кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить через плотную ткань. Принимать при кровавом поносе по стакану 3 раза в день за 30 минут до еды.

Растереть в порошок траву полыни обыкновенной и корочки мандарина, смешать в равных частях по объему, принимать при длительном, не прекращающемся кровавом поносе (дизентерии) по четверти чайной ложки каждые 2 часа, запивая соленой водой.

НА ЗАМЕТКУ

Свежие, моченые в воде, сушеные, вареные с сахаром ягоды брусники полезны при гастрите с пониженной кислотностью желудочного сока, при поносах.

При острых неспецифических поносах полезны сушеные ягоды черники. Принимать по 4–7 столовых ложек в день и хорошо разжевывать.

При поносе, не сопровождающемся головной болью и высокой температурой, полезно лечение яблоками. Их надо очистить, натереть и съесть по одному яблоку каждые 2 часа, даже ночью. В сутки это составит 12 яблок.

Горсть измельченной луковой шелухи залить 1 л воды, довести до кипения и варить в закрытой посуде 10 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при поносах до 0,5 л отвара мелкими глотками в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

Похлебка из фасолевой муки, фасолевый суп полезны в качестве укрепляющего средства при поносах.

При метеоризме, склонности к поносам рекомендуется сбор: трава полыни горькой – 10 г, трава хвоща полевого – 20 г, трава тысячелистника – 20 г. По 2 чайные ложки сбора на стакан кипятка, настоять. Принимать по 1–2 стакана в день.

При поносе: корневище лапчатки прямостоячей – 40 г, корневище горца змеиног – 40 г. Полную чайную ложку сбора настоять в течение 6 часов в стакане холодной воды и затем довести до кипения. Выпить глотками в течение дня.

При несварении желудка пить чай: 20 г корней дудника лесного на 1 л воды. Корни измельчить и залить кипятком, настоять.

Понос, дизентерия, вяжущее. Порошок из зерен подорожника большого и среднего – по 1 г порошка 4 раза в день. Самое нежное и верное вяжущее средство. Семена необходимо хорошо просушивать.

При поносах пить горячий отвар: 2 части спорыша, 1 часть хвоща полевого. Варить в красном крепком вине 3 минуты и принимать горячим каждые 4 часа по полстакана.

Раковые шейки собирают весной и осенью. Промывают в холодной воде и просушивают. При легких летних поносах и дизентерии с очень частыми позывами и кровью принимают порошок из корневища по 1 столовой ложке на прием 3 раза в день. Из отвара раковых шеек и клубней ятрышника, при дизентерии, ставят клизмы после дефекации.

Осенью собирают корни окопника лекарственного. Стебель употребляют только свежим. Корни отмываются очень плохо. Его режут на куски и сушат. В больших дозах – ядовит. Доза: 40 г на 1 л горячего молока, в котором корень парят в духовке 6–7 часов, но не доводить до кипения. Этим напаром лечат понос, кровотечения в желудке и кишечнике.

Сырой или сушеный корень окопника разбивают на пасту (тесто), смешивают с 1–2 частями меда и принимают не более 1 чайной ложки 3 раза в день. После 6–7 дней переходят к напару на молоке.

Напар из 5 г соцветий пижмы на 1 л воды при несварении желудка, болях в желудке, поносе. Принимать по 100 мл 1–2 раза в день натощак.

Употребляют навар цветов липы в виде горячего чая на ночь: цветы липы – 5 г, цветы коровяка – 2 г, бузины черной – 3 г, запаривать двумя стаканами кипятка, процедить и пить горячим.

НА ЗАМЕТКУ

При частых недизентерийных поносах полезна свежая, свежемороженая, сушеная хурма. Не следует принимать хурму только при сахарном диабете.

Из углей липового дерева готовят мельчайший порошок и принимают его по 3–4 чайные ложки в день – при вздутии живота, поносе, отрыжки, дизентерии и т. д.

Собирают листья и концы веток не толще карандаша омелы, паразитирующей на тополях, иве, дубе, березе, липе, вязе, груше, яблоне и даже сосне, обычно после цветения, ягоды – в мае. Для внутреннего приема употребляют отвар: 35–40 г на 1 л воды, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день. А для ванн 60 г на 1 л воды.

Собирают осенью корни и корневища гравилата городского. Корневище по запаху напоминает гвоздику. Отвар корня: 15 г на 250 мл воды. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Отвар: 20 г измельченных сухих створок фасоли кипятят в 1 л воды. Полученный отвар, примерно 0,5 л, выпивают равными частями в течение дня. Можно для отвара применять смесь: створки фасоли, листья черники, овсяная солома, в равных частях. Отвар готовят из расчета столовая ложка такой смеси на стакан воды и принимают по 1/3 стакана 4–5 раз в день.

НА ЗАМЕТКУ

Сок или отвар ягод калины обыкновенной с медом полезны при поносах.

Незрелые плоды, сироп или водный настой из плодов шелковицы белой или черной, принимают против поносов.

Настои и отвары из плодов, листьев и коры каштана настоящего готовят из расчета 1:10 и принимают по 2 столовые ложки 3–5 раз в день при поносах.

Настой дубовой коры: чайную ложку молодой коры настаивать 6 часов в двух стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по полстакана 2–4 раза в день.

Пороки сердца

Нарушения внутрисердечного кровообращения приводят к сердечной недостаточности, а причиной этому является порок сердца. Это структурные изменения в сердце, которые могут быть как врожденными, так и приобретенными.

Людам, страдающим от порока сердца, рекомендуется избегать чрезмерных физических и психических нагрузок; если есть возможность, переехать на жительство к морю; совершенно отказаться от употребления спиртных напитков; бросить курить; придерживаться диеты, рекомендованной лечащим врачом; не переедать; не пить много жидкости. Следует употреблять в пищу больше продуктов, содержащих много клетчатки: дело в том, что клетчатка, не поддающаяся перевариванию, действует стимулирующе на кишечник; перистальтика кишечника усиливается, и желудочно-кишечный тракт быстрее освобождается; в результате значительно реже бывают запоры, больного не мучает метеоризм, а если живот не вздут, то сердцу работать легче; если беспокоит приступ сердцебиения, сохраняя спокойствие, лечь в постель, а на область сердца положить холод.

1–2 раза в день пить чай с цветками ландыша майского, или с травой тысячелистника обыкновенного, или с плодами боярышника кроваво-красного, или с шишками хмеля обыкновенного, или с листьями наперстянки пурпурной, или с корнем валерианы лекарственной, или с цветками ромашки аптечной.

Настаивать на воде свеклу красную и пить по одному стакану 3 раза в день.

Принимать спиртовую настойку травы пустырника пятилопастного: одну часть сырья настаивают несколько суток в пяти частях медицинского спирта. По 40 капель 3 раза в день.

Принимать настой травы пустырника пяти-лопастного: столовую ложку сушеной травы нужно залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой не менее получаса, процедить. Пить по четверти стакана 3 раза в день.

Следует принимать настой: трава мелиссы лекарственной – 4 части, трава лапчатки гусиной – 3 части, трава пустырника пятилопастного – 3 части. 2 чайные ложки этой смеси залить 200 мл кипятка, накрыть крышкой, настоять полчаса, пить в сутки по 1–2 стакана.

НА ЗАМЕТКУ

Следует употреблять успокоительные средства – чай с мелиссой, мятой.

Помогает и такой сбор: листья розмарина лекарственного – 3 части, цветки бузины черной – 2 части, цветки арники горной – 2 части. Столовую ложку этого сбора залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, настаивать час, процедить и выпить весь настой в течение дня.

Настой: трава мелиссы лекарственной – 2 части, трава горицвета весеннего – 1 часть, корень валерианы лекарственной – 1 часть. Столовую ложку этого сбора залить 200 мл кипятка и настаивать примерно час, процедить и выпить настой в течение дня.

Потливость

Это повышенное потоотделение, не зависящее от физического напряжения, температуры окружающей среды, перегревания при укутывании и других физических факторов.

Она может быть обусловлена сильным эмоциональным возбуждением, функциональными нарушениями нервной и эндокринной систем, особенно в юношеском возрасте и в период климакса, а также накоплением в крови углекислоты (так называемый холодный пот при резком ослаблении сердечной деятельности). Потливость часто сопровождает некоторые инфекционные болезни. В этих случаях обильное выделение пота происходит почти по всему телу.

Часто потливость ограничивается отдельными участками тела (подошвами, ладонями, подмышечными впадинами); выделение пота при этом может быть также очень обильным. Бактерии кожи способствуют распаду веществ, выделяемых с потом, в связи с этим появляется неприятный запах; кроме того, нарушаются защитные функции кожи.

Потливость может способствовать появлению потницы, потертости, опрелости, гнойничковых и грибковых заболеваний кожи. Их предупреждению помогут рекомендации врача. При потливости необходимо тщательно соблюдать правила личной гигиены: регулярно принимать теплые ванны (лучше хвойные), душ или делать обтирания; не рекомендуется носить одежду, особенно белье, из синтетических тканей. После мытья подмышечные впадины, шею, складки под молочными железами полезно протирать туалетным уксусом; нельзя применять одеколон или формидрон во избежание раздражения кожи. Для уничтожения запаха пота используют дезодоранты.

Потливость может появиться на фоне какого-либо заболевания: слабость при гипертонии, малокровии, заболевании почек, сердца, при туберкулезе, климаксе. Лечить следует причину потливости.

Потница – заболевание кожи, развивающееся вследствие повышенного потоотделения и замедленного испарения пота. Чаще наблюдается в жаркое время года у детей грудного и младшего возраста. Развитию потницы способствуют перегревание при чрезмерном укутывании ребенка, особенно грудного возраста. У взрослых потница может появиться при инфекционных заболеваниях, сопровождающихся лихорадкой с обильным потоотделением, при наложении согревающих компрессов, при тучности и др.

Потница характеризуется мелкими рассеянными или сгруппированными пузырьками с прозрачным содержимым, появляющимися на закрытых участках кожи: у детей – чаще на коже спины, ягодиц, шее, в кожных складках, подмышечных впадинах, у взрослых – чаще в складках под молочными железами, в пахово-мошоночных складках, в подмышечных впадинах.

При потнице могут появляться также красноватые отечные узелки величиной с булавочную головку и пузырьки с мутным содержимым, окруженные воспалительным венчиком. Элементы сыпи сливаются, в запущенных случаях образуются мокнущие очаги, особенно в складках кожи. Лечение проводит врач.

Стопы после мытья (лучше на ночь) полезно подержать 10–15 минут в теплой воде с перманганатом калия, или слабым раствором формалина (1 чайная ложка на 1–2 л воды), или с настоем ромашки, дубовой коры. После ванны ноги высушивают и припудривают рекомендованной врачом присыпкой.

НА ЗАМЕТКУ

Чулки (носки) меняют ежедневно; для подсушивания кожи и уничтожения запаха пота в них можно насыпать немного присыпки.

Чтобы не вызвать пересушивания кожи и образования трещин, 1 раз в неделю смазывают кожу стоп кремом для ног.

Не рекомендуется длительно носить резиновую (или на резиновой подошве) обувь, чулки (носки) из синтетических тканей. Обувь должна быть удобной, легкой, летом – открытой.

При ношении спортивной обуви (кеды, кроссовки) надевают шерстяные носки и стирают их ежедневно; рекомендуется также пользоваться стельками-вкладышами, вынимая их на ночь для проветривания.

Для освежения внутренней поверхности обуви с целью предотвращения потливости, а также грибковых заболеваний ног и устранения неприятного запаха можно использовать аэрозоли, которыми в течение 2–3 секунд обрабатывать внутреннюю поверхность обуви 2 раза в неделю.

При потливости ладоней применяют ванночки и протирают кожу салициловым или камфорным спиртом.

НА ЗАМЕТКУ

При повышенной потливости лица можно пользоваться туалетным уксусом.

При малокровии, при наличии резкой слабости – рекомендуется сбор: реманния китайская, корни —100 г, кизил лекарственный, плоды – 50 г, диоскорея батат, корневище – 50 г, пион полукустарниковый, корни – 57 г, пория кокосовидная, склероции – 37 г, частуха восточная, корневище – 37 г. Все указанное количество растений растирают в порошок и готовят порции по 9 г. Принимают по одной порции 2 раза в день, запивая горячей водой.

Потливость при гипертонии у больных страдающих заболеванием мышцы сердца лечат смесью: раковина морского жемчужного моллюска – 15 г, реманния китайская, корни – 10 г, кодонопсис танг-шен, корни – 10 г, дудник китайский, корни – 10 г, туя восточная, семена –

15 г, унаби, плоды – 15 г, пория кокосовидная, склероции – 15 г, коптис китайский, корневище – 3 г, соссурия лопухо-видная, корень – 6 г. Отвар готовят в 800 мл воды. Смесь заливают холодной водой и кипятят на слабом огне 30 минут. Приготовленный отвар принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день в течение 2–3 недель.

Если потливость у гипертоников, страдающих заболеванием почек, то рекомендуют сбор: дереза китайская, плод – 10 г, хризантема китайская, цветы – 10 г, пория кокосовидная, склероции – 12 г, кизил лекарственный, плод – 10 г, реманния китайская, корни – 12 г, частуха восточная, корневище —10 г, пион полукустарниковый, корень – 6 г, диоскорея батат, корневище —12 г, дедробий благородный, трава —12 г. Отвар является, как указывают народные целители, очень эффективным средством лечения гипертонии. Готовят отвар в 800 мл воды. Указанная доза отвара является суточной, лекарство больному назначают по 100 мл 3 раза в день.

Гипертония у больных с наличием расширения сердца, головокружением, одышкой, потливостью, застойных явлений рекомендуется сбор: реманния китайская, корни – 10 г, дудник китайский, корни —10 г, пория кокосовидная, склероции – 6 г, айр злаковый, корни – 6 г, лимонник китайский, плоды —10 г, офипогон японский, корни – 15 г, унаби, плоды — 10 г, гардения жасминовидная, плоды – 3 г, хризантема китайская, цветы – 6 г, горец ноговетковый, стебли – 15 г, солодка уральская, корневище – 6 г, кодонопсис танг-шен, корни – 6 г. Отвар готовят в 800 мл воды. Принимают по 0,5 стакана 3 раза в день.

Потливость больных туберкулезом и при климаксе лечить так. 2 столовые ложки сухих измельченных листьев шалфея лекарственного залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить. Принимать по трети стакана 2–3 раза в день.

При потливости ног рекомендуют вскипятить 1 л воды, добавить 100 г коры дуба и ивы, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Затем добавить 10 мл 40 %-й спиртовой настойки прополиса. Применять для ночных ванночек температурой 36–38 °С продолжительностью 20 минут в течение 10 дней.

НА ЗАМЕТКУ

Детям полезны воздушные ванны, частое проветривание помещения, водные процедуры в виде ванн с перманганатом калия, дубовой коры или череды.

Кожу складок после ванны можно припудрить присыпкой из талька и окиси цинка.

Обработать подмышечные впадины прокипяченным подсолнечным маслом.

Можно протирать кожу (если нет мокнущих участков) 1 %-м раствором салицилового спирта, водкой пополам с кипяченой водой или раствором календулы (1 столовая ложка на 1 стакан кипяченой воды).

В целях профилактики потницы необходимо бороться с потливостью и тщательно ухаживать за кожей больных: часто менять нательное белье, протирать кожу 1–2 %-м раствором салицилового спирта.

Потливость: пластины из серебра накладываются за ушной раковиной снизу, с обеих сторон. Продолжительность процедуры – 2–3 часа в сутки. Чтобы устранить запах пота нужно закрепить серебряные пластины в области подмышек.

Потливость при простудных заболеваниях. Пить сок ягод красной смородины, слегка разбавленный «серебряной» водой.

Почечнокаменная (мочекаменная) болезнь

Болезнь мочевыделительной системы, характеризующаяся образованием конкрементов из составных частей мочи.

Мочевые камни образуются в результате нарушения обмена некоторых веществ и функций желез внутренней секреции (щитовидной и околощитовидной, гипофиза,

надпочечников). Возникновению ее способствуют длительное употребление продуктов, содержащих большое количество исходных веществ для образования мочевой и щавелевой кислот – минеральных солей, а также застой мочи в мочевых путях – почках, мочеточниках, мочевом пузыре. Эти факторы создают условия для выпадения из мочи кристаллов солей, которые обычно растворены в ней, и формирования мочевых камней, различающихся по своему происхождению. Так, из мочекислых солей образуются ураты мочекислые (уратные) камни, из щавелевокислового кальция – оксалатные камни, из кальция и фосфорнокислых солей – фосфатно-кальциевые камни. Мелкие (с булавочную головку) камни могут вырастать до очень крупных размеров, иногда повторяющих очертания почечной лоханки и имеющих кораллоподобную форму.

Мочекаменная болезнь возникает обычно в возрасте от 20 до 50 лет. Камни чаще образуются в почках, откуда они могут переместиться в мочеточники и мочевой пузырь, реже – в мочевом пузыре.

Проявления мочекаменной болезни зависят от местоположения камня. Так, камни почек вызывают боль в поясничной области, обычно ноющую, усиливающуюся при физической нагрузке и особенно при тряске (езде по неровной дороге). Больные, принимая эту боль за так называемые прострелы, часто не обращаются к врачу и лечатся самостоятельно. Между тем камни, длительное время находясь в почечной лоханке, постепенно вызывают ее расширение и воспаление почечной ткани, преграждают отток мочи из почечной лоханки и могут вызвать приступ сильных болей (почечная колика). При этом появляются тошнота, рвота, выступает холодный пот, живот вздут, иногда повышается температура. Больной беспокоен, стремясь предотвратить боль, принимает вынужденную позу. Выход камня из почки в мочеточник сопровождается усилением боли; она отдает в половые органы и паховую область; появляются частые позывы к мочеиспусканию.

Во время приступа почечной колики необходимо вызвать врача. Нельзя допускать самолечения (горячие ванны, обезболивающие средства), так как аналогичные приступы могут наблюдаться и при некоторых острых заболеваниях органов брюшной полости, а тактика лечения в этих случаях совсем иная. Неправильные действия могут стоить больному жизни. Только врач определит характер заболевания и назначит правильное лечение!

Камни мочевого пузыря вызывают раздражение и воспаление его слизистой оболочки, проявляющиеся частым болезненным мочеиспусканием. При физической нагрузке или ходьбе камень может поранить слизистую оболочку и вызвать кровотечение с соответствующим окрашиванием мочи (гематурией). При попадании камня в мочеиспускательный канал возникает препятствие оттоку мочи. Камни обеих почек или мочеточников могут вызвать полное прекращение выделения мочи (анурия). Это опасное осложнение, т. к. в организме накапливаются ядовитые продукты обмена веществ и происходит его самоотравление. В этом случае нужно немедленно обратиться к врачу.

Лечение мочекаменной болезни состоит в удалении камней и ликвидации связанных с ними воспалительных явлений в мочевых органах. Способы лечения зависят от местоположения и величины камня. Мелкие камни изгоняют из почек и мочеточников при помощи различных лекарственных средств, физиотерапевтических процедур и водных нагрузок (обильное питье) под контролем врача. Из предпузырного отдела мочеточника камни иногда удаляют специальной петлей. Если это невозможно, применяют оперативное вмешательство.

Важную роль играет рациональное питание. Диету назначает врач в зависимости от характера обменных нарушений и состава камней. Так, при образовании уратных камней рекомендуют молочно-растительный стол, исключают жареное, тушеное и копченое мясо, острый сыр, крепкий чай, бобы, редис, шпинат, перец, горчицу и др.; наоборот, при формировании фосфатно-кальциевых камней рекомендуют мясной стол, но исключают молочно-растительные продукты.

Для профилактики необходимо своевременно лечить воспалительные процессы в мочевыводящих органах.

При песке и камнях в почках не рекомендуется употреблять содействующую образованию извести пищу (яйца, молоко) и пищу, содействующую образованию мочевой кислоты (почки, печень, мясо, язык, щавель, шпинат, пряности). Следует пить как можно больше, особенно горячей воды

Большое значение имеет правильное разнообразное питание, гимнастика, длительные прогулки, достаточные движения (особенно езда на велосипеде по тряской дороге), витамины, борьба с инфекцией мочевого тракта.

При почечнокаменной болезни применяется комплекс лекарственных растений с обязательным добавлением базилика мятолистного, лепестков красной розы, ромашки аптечной.

Рекомендуется употреблять клубничный или земляничный сок, приготовленный следующим образом: очищенные ягоды хорошо промыть через дуршлаг кипяченой водой, прохладной, сложить в стеклянную банку и пересыпать каждый слой ягод небольшим количеством сахарного песка (на 1 кг ягод – 100 г) закрыть стеклянной крышкой и поставить в прохладное место на несколько часов. Полученный сок принимать при острых болях в почках натошак по 100 мл за 15–30 минут до или после приема настоя трав.

Сок можно приготовить и на зиму (на 1 кг ягод – 200 г сахарного песку) и принимать разбавляя кипяченой водой.

Морковный сок пить с медом.

Тыква, паренная с медом, полезна при почечнокаменной болезни.

НА ЗАМЕТКУ

При почечнокаменной болезни употребление сахара должно быть минимальным, его надо заменить медом или вареньем.

Во время приступов почечной колики делают ванны из травы болотной сушеницы, душицы, веток березы, цветов липы, травы шалфея и ромашки – по 10 г каждого ингредиента на ванну. Все указанные растения заварить 3–5 литрами кипятка, томить 2–3 часа (если приступ острый – полчаса), процедить в наполненную ванну. Принимать ванну после гигиенического душа, не покрывая сердца настоем. После ванны отдых в постели не менее 1,5–2 часов. Ванны оказывают противовоспалительное и обезболивающее действие. Курс лечения от 8 месяцев до 1 года.

Настоять на стакане кипятка 10 г кукурузных рылец и пить столовыми ложками 3 раза в день.

Экстракт кукурузных рылец. По 40–50 капель – 2–3 раза в день.

Для интенсивного изгнания песка применяют смесь: спорыш, кукурузные рыльца, доли стручков фасоли карликовой формы, травы грыжника гладкого и листа толокнянки – все берется поровну. Дневной прием 15 г смеси на 200 мл кипятка. Навар пьют теплым, весь в течение дня.

При мочекаменной болезни пьют настой: листья земляники лесной – 10 г, листья брусники – 10 г, листья розмарина – 10 г, трава хвоща полевого – 10 г, корень солодки – 10 г, плоды тмина – 10 г, плоды можжевельника – 10 г. Настой делать из столовой ложки смеси на стакан кипятка. Выпивать по 2 стакана в день.

Настой плодов петрушки. Плоды собирают осенью. Растирают или толкут в ступе. Берут 0,5 чайной ложки, заливают 2 стаканами холодной воды, настаивают в течение 8 часов, принимают по 2–3 столовые ложки через 2 часа.

Используют сбор: плоды петрушки – 10 г, трава чистотела – 10 г, лист винограда – 40 г. Чайную ложку сбора заварить двумя стаканами воды, пить 1–2 раза в день по стакану.

Сбор трав: плоды петрушки – 5 г, ягоды можжевельника – 5 г, плоды фенхеля – 5 г, цветы майского ландыша – 30 г, листья березы – 30 г. Заварить 1–1,5 чайные ложки стаканом кипятка, выпить в течение дня (в три приема).

При уратных и кальциоксилатных камнях в почках и мочевом пузыре рекомендуется съедать по 2–2,5 кг арбузов в день. При фосфатных камнях (щелочной реакции мочи) лечение арбузом не применяется.

Смешать по 1 стакану меда, водки, сока редьки и выдержанного в течение 2–3 часов сока красной свеклы, выдержать в темном месте 3–4 дня. Принимать по 1 столовой ложке за 30 минут до еды.

1 стакан сока редьки смешать с 1 стаканом меда и 1 стаканом водки, настоять 3 дня. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при камнях в почках.

НА ЗАМЕТКУ

Длительное употребление яблочных отваров и чая очень полезно.

При камнях в желчном пузыре и почечнокаменной болезни пьют следующий отвар: 20 г раковых шеек на 1 л воды. Пить по 1–1,5 стакана в день. Варить 20 минут.

Жеруха водяная. Довольно редкое растение. Собирают целое растение во время цветения. Внутрь употребляют только в свежем виде, сушеная теряет свои свойства. Свежий сок растения по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Почки смородины черной 100 г залить 0,5 л водки, настоять 3 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день за 30 минут до еды как мочегонное при почечнокаменной болезни.

НА ЗАМЕТКУ

Для профилактики пить натощак сок моркови или редьки с сахаром или медом. Хорошо действуют на почки также березовый и лимонный соки, обязательно смешанные с оливковым маслом и сахаром. Смесь лучше всего слегка разбавить «серебряной» водой.

Почечно-каменная болезнь: одну чайную ложку льняного семени вскипятить в 1 стакане воды. Принимать по полстакана каждые 2 часа в течение 2 недель. Перед приемом смесь разбавить «серебряной» водой, можно добавить лимонный сок.

При почечной колике: пол чайной ложки истолченных семян петрушки настаивать 8 часов в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

Ягоды черники, настаивать на «серебряной» воде. Принимать 3 раза в день перед едой по 0,5 стакана.

Принимать мумие на свободный желудок по 0,2 г 3 раза в сутки 10 дней, через 6–7 дней сеанс повторить. Общая доза мумие за курс лечения составляет 12 г. Перед приемом мумие желательно растворить в жидкости (чай, молоко, сок).

Простатит

Воспаление предстательной железы (простаты). Возникает вследствие внедрения инфекции, чаще всего из мочеиспускательного канала при его воспалении, в частности при гонорее, уретрите, реже как осложнение общих инфекций (ангины, гриппа, туберкулеза). Предрасполагающие факторы – местное переохлаждение, особенно сидение на влажной земле, нарушение половой жизни – половые излишества, малоподвижный образ жизни. Различают две формы простатита – острую и хроническую.

Признаки острого простатита: повышение температуры, частое мочеиспускание с резью, жжение в промежности, ослабление напора струи мочи, боли в прямой кишке при акте дефекации. В стадии гнойного воспаления возможны самопроизвольное вскрытие абсцесса и истечение гноя из мочеиспускательного канала или прямой кишки.

Лечение проводит врач. В отдельных случаях требуется операция. Несвоевременное обращение может привести к тяжелым последствиям – распространению инфекции на окружающие органы и ткани, возникновению сепсиса, переходу заболевания в хроническую форму, что может вызвать значительные нарушения функции половых органов – импотенцию.

Хронический простатит характеризуется длительным течением с периодами обострения и кажущегося выздоровления; проявляется жжением в мочеиспускательном канале, в области промежности, скудными выделениями из мочеиспускательного канала в конце акта мочеиспускания или дефекации, повышенной утомляемостью, раздражительностью.

Врач назначает диету с исключением острой пищи и алкогольных напитков, лекарственные средства, физиотерапевтические процедуры; в период между обострениями может быть рекомендовано санаторно-курортное лечение. Во время обострения половая жизнь исключается.

Профилактика простатита: своевременное и полное излечение воспалительных заболеваний мочеиспускательного канала, мочевого пузыря. Необходимо следить за регулярной деятельностью кишечника. Людям, работающим преимущественно в положении сидя, рекомендуются физические нагрузки, в т.ч. пешеходные прогулки, спортивные занятия – бег, плавание, игра в теннис и т. д.

Взять 8 столовых ложек кашицы хрена и по 2 столовые ложки измельченных листьев грецкого ореха и цветущих верхушек базилика, залить 1 л красного сухого вина, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, довести до кипения, варить в закрытой посуде на малом огне 10 минут, настоять до охлаждения, процедить. При простатите пить по 100 г 3 раза в день до еды. При остром простатите пить по 50 г каждый час.

20 г истолченных семян тыквы обыкновенной заварить стаканом кипятка, настаивать 30–45 минут, процедить. Пить по полстакана 4–5 раз в день до еды.

НА ЗАМЕТКУ

Простатит можно исцелить, если в самом начале употреблять тыквенные семечки по 20 семечек утром, незадолго до завтрака, а еще лучше у потреблять их перед обедом и ужином. Семечки нужно употреблять вместе с зеленой внутренней оболочкой.

Каждый день по 3 раза за полчаса до еды принимать по 1 чайной ложке 10 %-го прополисного меда. Средство нужно держать во рту до тех пор, пока оно не растворится полностью. Продолжительность курса лечения – один месяц. При необходимости курс лечения можно повторить после двухнедельного перерыва.

Принимать по 1 чайной ложке пыльцы-обножки 3 раза в день между приемами пищи. Продолжительность курса лечения – 1,5 месяца. При необходимости курс лечения можно повторить после перерыва в две недели.

300 г кашицы репчатого лука, 100 г меда, 600 г сухого вина настоять неделю в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

НА ЗАМЕТКУ

Народная медицина рекомендует при воспалении предстательной железы употреблять в свежем виде репчатый лук. Небольшую головку лука можно съесть вечером.

Использовать настой почек тополя обыкновенного. Приготовление: столовую ложку почек нужно залить стаканом теплой кипяченой воды и настоять около часа, процедить. Выпить полученный настой в несколько приемов в течение дня. Аналогично готовится

настой из молодых клейких листочков тополя обыкновенного.

Пить отвар из плодов шиповника. Приготовление: сушеные плоды шиповника измельчить, столовую ложку поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане (при слабом кипении) около четверти часа, остудить, процедить. Выпивать в течение дня хотя бы 2 стакана такого отвара.

При аденоме предстательной железы, низкой активности половых желез принимать свежий чеснок и его сок, но не более 3–5 зубков, а сок – 0,5 чайной ложки после еды через день. Противопоказан прием свежего чеснока и сока из него при язве желудка и двенадцатиперстной кишки, болезни печени и почек, гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, панкреатите, нефрите, беременности и эпилепсии.

Взять 30 г кашицы чеснока и залить 100 г спирта или водки, настоять в темном прохладном месте 10 дней, процедить. Принимать по 15–20 капель 2 раза в день за 10 минут до еды. Курс лечения 2 недели. После 10-дневного перерыва лечение повторить.

Столовую ложку кашицы чеснока растереть с мелкой поваренной солью (по вкусу) и смешать со 100 г сливочного масла. Принимать с хлебом или картофельным пюре.

НА ЗАМЕТКУ

Печеный и вареный чеснок практически не имеет противопоказаний. Его употреблять по 50 г также через день.

Пить настой листьев или коры лещины древовидной. Приготовление: столовую ложку сухого, хорошо измельченного сырья поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, остудить, процедить. Пить по 1 столовой ложке четыре – пять раз в день.

Принимать отвар корней солодки голой. Приготовление: чайную ложку сухих, измельченных корней залить стаканом воды и варить на слабом огне 8–10 минут, остудить, процедить. Принимать по четверти стакана 4 раза в день до еды.

Принимать настой плодов петрушки огородной. Приготовление: половину чайной ложки измельченных плодов петрушки залить стаканом теплой кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 8 часов, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 5 раз в день.

При орхите (воспалении мужских половых желез) рекомендуется ежедневно пить в общей сложности по меньшей мере 0,5 л следующих смесей соков: моркови, свеклы, огурца (10:3:3); моркови, шпината (5:3); моркови, сельдерея, петрушки (9:5:2).

При воспалении предстательной железы смешать в равных частях свежеприготовленные соки свеклы, моркови и огурцов. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

«Серебряная вода» используется при уретритах, простатитах и циститах различной этиологии. Концентрация раствора 20–30 мг/куб. дм. Применяется в форме орошений.

Простуда

Народная медицина рекомендует уже при появлении первых признаков простуды: лихорадочной ломоты в конечностях, головной боли, насморка, кашля, повышенной температуры тела и т. д. – выпить полстакана воды, в которой размешать пять капель йода. Затем, если промочены ноги, натереть их водкой и надеть сухие чулки. Можно выпить 2–3 чашки горячего чая с имбирем и медом: 1/4 стакана очищенного и измельченного на терке имбиря заливается медом и варится, в чашку чая кладут половину чайной ложки смеси. Для вкуса можно добавить сахар. Если имбиря нет, можно выпить какой-либо потогонный чай – из липового цвета, бузины, малины. Затем хорошо закутаться и постараться заснуть. Обычно после сна простуда проходит. В противном случае на другой день можно принять слабительное и целый день ничего не есть, а только пить воду, подкисленную лимоном или

клюквой. На ночь натереть тело настойкой можжевельника или березовых почек или обтереть горячей водой с уксусом и закутаться.

Влить в эмалированную кастрюлю без трещин (другая посуда не подходит) стакан молока, всыпать ложку шалфея, прикрыть, вскипятить смесь на небольшом огне, дать ей немного остыть и процедить, вскипятить вновь, прикрыв крышкой. Пить в горячем виде перед сном при бронхите, при этом остерегаться сквозняков.

Две головки чеснока и пять лимонов измельчить на терке, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настаивать пять дней, процедить, отжать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 20 минут до еды при простудных заболеваниях.

При простуде хорошие результаты дает такое народное средство: 5—10 г семян конопли посевной измельчить, прокипятить в стакане воды и молока, процедить, отжать, выпить в несколько приемов за день.

В сибирских деревнях при жесткой простуде и сильном кашле применялось такое средство: 20 г полыни настоять в полулитре водки, чем дольше, тем лучше, но не менее 24 часов: принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день и перед сном.

ВНИМАНИЕ!

Для детей и беременных это средство категорически противопоказано!

Для облегчения отделения мокроты полезно принимать сироп брусничного сока с сиропом сахара или меда. Этот сироп надо принимать довольно часто по 1 столовой ложке на прием.

При сильной простуде пропитать шерстяную материю или шерстяную тряпку уксусом, прованским (оливковым) маслом или камфарой, приложить ее к груди на ночь, положить на шею сзади компресс из хрена, измельченного на терке. Можно также наполнить длинные шерстяные чулки горячей мякиной и надеть их на больного. Это средство широко применялось в народной медицине.

При сильном сухом кашле вскипятить 60 г перца в 250 г белого виноградного вина, процедить смесь. Пить в горячем виде 3 раза в день. В дополнение к этому средству надо взять большую репчатую луковицу, очистить, вымыть и измельчить на терке, смешать с гусиным жиром. Втирать эту смесь в область грудной клетки и шеи; завязать теплым платком. Утром натощак принимать по 1 столовой ложке этой смеси при кашле.

НА ЗАМЕТКУ

При продолжительном грудном кашле следует вытереть грудь сухой суконной тряпкой, затем втереть досуха нутряное свиное сало или топленое масло. Следует прибавлять небольшое количество соснового масла к свиному салу.

В средней полосе России одним из самых популярных средств лечения кашля, особенно у детей, был сок черной редьки. Нужно взять очищенную черную редьку, измельчить на терке и отжать сок, смешать его со столовой ложкой меда. Принимать по 2 столовые ложки за 15–20 минут до еды 3–4 раза в день.

При кашле следует изрезать на мелкие кусочки и кипятить десять луковиц и одну головку чеснока в непастеризованном молоке до тех пор, пока они не станут мягкими, прибавить немного сока будры, добавить мед. Принимать по 1 столовой ложке через час в течение дня.

Сок редьки или моркови смешать с молоком или медовым напитком: половина сока и половина молока или медового напитка. Принимать по 1 столовой ложке 6 раз в день при кашле.

Смешать 2 желтка свежих яиц, 2 ст. л. свежего сливочного масла, 1 ч. л. пшеничной

муки и 2 ч. л. чистого меда. Принимать по 1 чайной ложке много раз в день при кашле.

Для отделения мокроты полезно принимать сироп брусничного сока с сиропом сахара или с медом. Этот сироп надо принимать довольно часто по 1 столовой ложке

Очень полезной от кашля может быть следующая смесь порошков: 30 г порошка из корня солодки, 15 г порошка из семян укропа и 60 г сахара, для взрослых доза – половина чайной ложки, для детей – на острие перочинного ножа, 2 раза в день.

Листья и стебли малины обыкновенной заливают крутым кипятком и дают настояться. Принимают на ночь перед сном. Обладает потогонным и отхаркивающим свойствами.

Вымыть черную редьку, очистить и нарезать кубиками, сложить ее в кастрюлю, посыпать сахаром и томить в духовке часа два, готовую смесь процедить, остудить и разлить в бутылки. Хранить в холодном месте. Перед употреблением наливать в горячую ложку, чтобы сок был теплым, и принимать по чайной ложке 5–6 раз в день и перед сном при кашле. Знахари утверждают, что описанное средство излечивает самый тяжелый кашель в сравнительно короткий период времени.

Промытую и очищенную черную редьку нарезать тонкими ломтиками, пересыпать сахарным песком. Через 6 часов выделившийся сок можно употреблять по 1 столовой ложке каждый час. Данное средство рекомендуется для лечения кашля у детей.

НА ЗАМЕТКУ

Весной от кашля полезно пить березовый или кленовый сок с молоком.

При упорном кашле нужно вскипятить 1 столовую ложку аниса и 1 чайную ложку меда в четверти стакана воды, пить по 4–6 столовых ложек в день.

Для лучшего отделения накопившейся мокроты рекомендуется пить 1–2 чашки в день горячего настоя алтеевого корня (чайная ложка с верхом сухого, измельченного корня на стакан кипятка). С этой же целью можно выпивать натощак полстакана теплой воды с половиной чайной ложки пищевой соды и щепоткой соли.

Можно пить от кашля при слабых легких горячей настой розового шиповника (иначе называется красная сосулька) по 2–3 чашки в день.

Несколько раз в день полезно принимать по десертной ложке такую смесь: 2 чайные ложки сливочного масла, 2 сырых желтка, десертную ложку муки или крахмала и 2 десертные ложки меда. Смесь очень хорошо помогает против кашля и для укрепления легких.

Полезно пить при кашле настоем исландского мха утром и вечером по чашке (1 столовая ложка мха на 2 чашки кипятка).

Очистить 5–6 зубков чеснока, мелко истолочь и развести в стакане молока, вскипятить и дать остыть. Принимать при заболевании верхних дыхательных путей по 1 чайной ложке несколько раз в день.

Если кашель мучает по утрам, надо сварить чеснок с патокой и понемногу съесть натощак. Это средство очень хорошо успокаивает кашель.

Смешать свежесжатый сок моркови с молоком в равных пропорциях. Принимать при кашле 5–6 раз в день.

В России при туберкулезе, затяжном кашле, пневмонии, бронхите применялось рекомендуемое ниже средство: мед (желательно липовый) – 1,3 кг, мелко нарубленные листья алоэ – 1 стакан, оливковое масло – 200 г, березовые почки – 50 г, цветки липы – 150 г. Сорванные и промытые в кипяченой воде листья алоэ положить на десять дней в холодное темное место; затем растопить мед и положить измельченные листья алоэ, смесь хорошо пропарить. Отдельно в двух стаканах воды заварить березовые почки и цветки липы, прокипятить 1–2 минуты, влить процеженный и отжатый отвар в остывший мед, размешать и разлить в две бутылки, добавив в каждую поровну оливковое масло. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при кашле, перед употреблением

взбалтывать.

Корень цикория обыкновенного и пустырник в равных пропорциях заварить крутым кипятком, как чай, дать настояться и принимать при простудных заболеваниях 3 раза в день по 0,5 стакана.

Воспаление легких, длительный кашель и бронхит лечили алоэ: 300 г меда, 0,5 стакана воды и лист мелко нарезанного алоэ варить на очень слабом огне 2 часа, остудить и перемешать. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день, лекарство часто назначалось детям.

Положить в полулитровую бутылку вина 4 больших листа алоэ, настаивать 4 дня, принимать при хроническом бронхите по 1 десертной ложке 3 раза в день.

При начинающемся насморке достаточно 1–2 раза смазать в носу соком свежего листа каланхоэ, и насморк быстро прекращается.

Залить 1 стакан промытого овса с шелухой 1 л молока и варить в течение часа на слабом огне, процедить. Пить горячим, можно с маслом и медом. Особенно полезно пить на ночь. Хранить в термосе нельзя – быстро скисает. Рецепт применяется при тяжелых пневмониях, особенно для ослабленных больных.

При простуде можно принимать отвар овса посевного с медом. Сначала нужно с тщательностью промыть неочищенный овес в проточной воде, взять 1 стакан промытого овса, залить 1 л воды и варить при слабом кипении до тех пор, пока половина отвара не выпарится, процедить через два-три слоя марли, добавить 4 чайные ложки меда, довести 1 раз до кипения, дать остыть. Это средство нужно пить по 1 стакану 3 раза в день (между приемами пищи).

При простуде принимать настой (мацерат) травы с цветками таволги вязолистной, или лабазника. Нужно взять 2–3 г сушеного и тщательно измельченного сырья, залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде примерно 8 часов, затем процедить. Пить это средство по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой.

НА ЗАМЕТКУ

При простудном заболевании горла сок каланхоэ смешивают с теплой водой и используют для полоскания. Это же средство применяют и при гриппе.

При простуде настой или отвар из 15 г корневища аира болотного на стакан воды (настаивают в кипятке 8 часов или нагревают на водяной бане 20 минут) принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Настойка: 20 г корневища аира на 100 мл спирта или стакан водки, настаивают 8 дней. Принимают по 20–40 капель 3 раза в день.

При температуре в течение дня выпить 3 стакана напара из центаврии, ромашки и листьев барвинка, взятых в равных частях по объему. Примерно 4 столовые ложки смеси на 3 стакана кипятка.

НА ЗАМЕТКУ

Собирают молодые листья смородины черной сейчас же после цветения и зрелые ягоды. Делают напар из листьев в виде чая. Сок из свежих ягод с сахарным сиропом при заболевании горла.

Принимают очищенный березовый деготь по 5—10 капель 3 раза в день.

Чайную ложку исландского мха положить в чашку крутого кипятка и настоять, как обыкновенный чай. Больной должен выпить 1 чашку этого настоя вечером перед сном. Надо пить настой столь горячим, как только можно терпеть. Средство горьковатое, можно добавить мед. Продолжительность лечения зависит от каждого отдельного случая, но

обычно требуется для полного выздоровления от последствий простуды 1–3 месяца.

Серебряное обертывание при простуде: пластины из серебра любой конфигурации, небольшого размера, нагреть сухим теплом до температуры 50–60 °С, обернуть в хлопчатобумажную ткань и накладывать на грудь и спину (избегая области сердца и позвоночника) Процедуру нужно делать через день, перемежая с растираниями скипидарной мазью.

Серебряные ингаляции при простуде: серебряные монеты или изделия из серебра (ложку) поместить в емкость для ингаляции и залить горячей, но не кипящей водой. Добавить крупно нарезанный чеснок – и дышать. Процедуру повторять каждые три часа в начале заболевания, а если течение болезни длительное – каждый час.

Серебряные аппликации с бальзамом «Звездочка» при простуде, бронхите: серебряные монеты натираются бальзамом «Звездочка» и с помощью лейкопластыря прикрепляются к груди и спине к точкам, которые наиболее болезненны при нажиме. Держать по 1–1,5 часа 3 раза в день.

При заболеваниях ЛОР – поражении наружного слухового прохода, воспалении среднего уха, мастоидите, фарингите, ларингите, гайморите, тонзиллите, рините, а также при различных формах ангины и гриппозных эпидемиях. Концентрация серебра 20–25 мг/л, раствор слегка подогреть. Применяется с целью лечения и профилактики в виде полосканий, промываний и примочек.

Простудные заболевания. Две луковицы среднего размера очистить, мелко нарезать, добавить четверть стакана сахара, полстакана «серебряной» воды. Варить до густоты сиропа. Принимать по 1 столовой ложке через каждые 3 часа.

Кашель: сок клюквы с медом, разбавленный «серебряной» водой, принимать в теплом виде.

Нарезать очень тонкими ломтиками 6–8 штук редьки. Посыпать каждый ломтик сахаром. Через 12 часов появится сок. Сок отжать, слегка разбавить «серебряной» водой. Принимать по 1 столовой ложке каждый час. **(Противопоказано при заболеваниях печени и сердца.)**

Смешать 2 ст. л. сливочного масла, 2 желтка, 1 ч. л. муки или крахмала, 2 ч. л. меда, слегка разбавить «серебряной» водой. Принимать внутрь по 1 чайной ложке несколько раз в день.

Спиртовую настойку эвкалипта принимать по 20–30 капель на полстакана «серебряной» воды 3 раза в день.

Для облегчения отделения мокроты полезно принимать внутрь сироп из брусничного сока с сахаром или медом, слегка разбавленный «серебряной» водой.

Для того чтобы остановить воспалительный процесс, 4–5 раз в день втягивайте носом и полощите рот таким составом: 4 чайные ложки соли и 5 капель йода на стакан воды. Лечит насморк.

Листьев калины обыкновенной – 1 часть, коры ивы белой – 1 часть, цветков ромашки аптечной – 1 часть, цветков календулы лекарственной – 1 часть, листьев подорожника большого – 1 часть. Нужно 2 столовые ложки этой сухой смеси залить 250 мл воды и варить при слабом кипении 5 минут, после чего настаивать 1 час, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

При гнойных выделениях из носа регулярно посещать русскую парную баню или финскую сауну; если есть возможность выбора, предпочтение следует отдавать более сухому пару.

Принимать настой травы галеги лекарственной; приготовление настоя: 2 чайные ложки сушеной травы нужно залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут, процедить; пить по

стакану настоя 3 раза в день до еды.

Принимать настой листьев толокнянки обыкновенной: столовую ложку сухого сырья нужно залить стаканом кипятка, после чего накрыть крышкой и настаивать до 40 минут, процедить; выпить настой в несколько приемов в течение дня.

Принимать отвар из листьев толокнянки обыкновенной (2 столовые ложки сырья на стакан воды) по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Принимать отвар листьев толокнянки обыкновенной: нужно взять столовую ложку сушеных листьев, залить 100 мл воды и варить на слабом огне не менее четверти часа, дать остыть, процедить; пить по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Регулярно делать ингаляции с медом (если на него нет аллергии); мед разводится равным количеством дистиллированной воды; делать ингаляции с помощью чайника или кастрюли; ингаляции следует делать 1 раз в день.

Сбор из листьев эвкалипта шаровидного – 2 части, листьев лаванды колосовидной – 2 части, травы зверобоя продырявленного – 2 части, травы шалфея лекарственного – 2 части, цветков ромашки аптечной – 2 части, травы тысячелистника обыкновенного – 7 частей, травы череды трехраздельной – 7 частей. Нужно взять 3 столовые ложки этой сухой, измельченной смеси, залить 2 л воды, варить не более минуты, затем настаивать час, процедить; принимать по полстакана 6 раз в день; с этим же средством можно делать ингаляции несколько раз в день.

Сбор из травы галеги лекарственной – 1 часть, листьев черники обыкновенной – 1 часть, листьев толокнянки обыкновенной – 7 частей, корня валерианы лекарственной – 1 часть. Чайную ложку этого сухого сбора нужно залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой полчаса, процедить; принимать по одному стакану настоя 3 раза в день.

Псориаз (чешуйчатый лишай)

Хроническое незаразное заболевание кожи. Причинами возникновения псориаза предположительно могут быть: вирусные и микробные инфекции, физические перегрузки, аллергии, нарушения нервной и эндокринной систем, нарушения обмена веществ и т. д. После ремиссии повторно появляются признаки этого заболевания. На локтях, коленях, пояснице появляются розово-красные узелки и постепенно сливаются в бляшки, покрытые серебристо-белыми чешуйками, которые легко отслаиваются. Больным псориазом рекомендованы морские купания и сероводородные ванны. Помогают лечебные ванны с добавлением отвара тысячелистника обыкновенного и отвара травы мыльнянки лекарственной.

Экстракт алтея лекарственного принимать по 15 мл 3 раза в день после еды в течение 1–3 недель.

ВНИМАНИЕ!

Не забывайте о правилах личной гигиены!

Трава золототысячника – 20 г, трава иван-да-марьи – 20 г, трава дымянки – 10 г, побеги паслена – 10 г, листья копытня – 10 г, трава багульника – 10 г. Столовую ложку смеси настоять в 250 мл кипятка в течение часа. Принимать по 1/3 стакана настоя 3 раза в день. Весь настой – дневная норма при экземе, псориазе, дерматитах.

Экстракт череды внутрь по 20–30 капель 3 раза в день до еды в течение 12–15 дней.

Наружно – мазь череды, приготовленную из густого экстракта на смеси вазелина с ланолином (1:1), втирать в область поражения один раз в день.

Настой череды: 20 г травы, измельченной до 0,5 мм, помещают в сосуд, заливают 200,0 мл воды, комнатной температуры, нагревают на кипящей водяной бане при частом помешивании в течение 15 минут, снимают, охлаждают при комнатной температуре в

течение 45 минут, процеживают через марлю, затем через вату, добавляют до 200 мл воды. Принимают по 1 столовой ложке 2–3 раза в день.

Отвар готовят из 3 ложек травы череды на 2 стакана воды, кипятят 10 минут, используют для примочек. Череду применяют также и в виде ванн. Из 10 г череды готовят настой, вливают в ванну и добавляют поваренную соль в количестве 200 г (можно вместо поваренной соли добавить морскую соль такое же количество). Температура ванны 37–38 °С.

НА ЗАМЕТКУ

В народе большой популярностью пользуется аверин-чай, состоящий из равного количества череды, фиалки трехцветной (иван-да-марья) и 0,5 части стеблей паслена сладко-горького.

Примочки: сок чертополоха, сок грыжника голого, отвар плодов черники в равных пропорциях.

Очаги поражения обработать тампоном, смоченном в спирте, а затем хорошо промочить соком грыжника гладкого.

Р

Радикулит

Наиболее распространенное заболевание периферической нервной системы, при котором поражаются пучки нервных волокон, отходящие от спинного мозга, – так называемые корешки спинного мозга. Самая частая причина радикулита – заболевание позвоночника (остеохондроз), при котором межпозвоночные хрящевые диски утрачивают эластичность и становятся непрочными. В местах соединения позвонков с измененными дисками откладываются соли, вызывающие образование костных разрастаний – так называемых остеофитов. Эти выступы при физической нагрузке вместе с дисками смещаются в просвет межпозвоночных отверстий, сдавливая проходящие здесь нервные корешки и вызывая боли. Нередко при остеохондрозе подобное смещение происходит вследствие резкого движения (поворот туловища, головы и т. п.), спазма мышц спины при травме, переохлаждении тела (например, после длительного пребывания в холодной воде, сидения на сырой земле), интоксикации и т. п.

Основной симптом знают многие – боль появляется в поясничной области и распространяется по задней поверхности с максимумом болевых ощущений в ягодичной, подколенной области и в наружной поверхности голени (при пояснично-крестцовом радикулите). Боль усиливается, если наклонить туловище вперед или сидя на кровати выпрямить ноги.

В первые дни болезни необходим постельный режим, прием анальгетиков внутрь. Особое внимание следует уделить постели – она должна быть твердой, чтобы не прогибался позвоночник. Тепло в этот период нежелательно. Лучше применять средства, рекомендуемые для лечения народной медициной.

Настойка мухомора. Одну часть красного мухомора залить пятью частями водки, выдержать 5 дней. Приготовленный настой использовать для растирания при радикулитах.

Красный мухомор (ножку вместе с шляпкой) сорвать руками, ножом не срезать. В темном месте разложить на бумагу в один слой, накрыть сверху бумагой и выдержать 1 сутки. После этого деревянной толкушкой или рукой набить в стеклянную банку до отказа и налить спирт (сколько войдет), банку плотно закрыть полиэтиленовой крышкой и закопать в землю на глубину 0,5–1 метра (как термостат). Можно поплотнее укутать темными тряпками (чтобы не проникал свет) и поставить либо в холодильник внизу, либо в погреб на 2 недели,

после этого банку достать, открыть крышку, отжать грибы, процедить отжатое, слить в темную бутылку с плотной пробкой и хранить в темном прохладном месте. Свежеотжатые грибы можно использовать для лечения, прикладывая их к больным местам. Жидкостью растирать больные места и делать компрессы на ночь.

При радикулите будет полезна спиртовая настойка из листьев эвкалипта шарикового (шаровидного). Настойка: 100 г листьев эвкалипта поместить в эмалированную посуду, залить 0,5 л кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, накрыв крышкой. Затем остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 дней. Требуется растирать настойкой больные места 1–2 раза в день.

Свежим корнем переступеня белого (бриония, адамов корень) растирать больные места.

Лечебные ванны из горчицы. На 180–200 л воды достаточно 300–400 г горчичного порошка. К горчичному порошку следует понемногу подливать теплую воду при активном помешивании и растирании комков. После того как смесь достигнет консистенции жидкой сметаны, ее нужно вылить в ванну. Принимать ванну следует при температуре воды 35–36 °С. Продолжительность процедуры 10–12 минут. После ванны нужно в течение 1–2 минут принимать теплый душ, затем насухо обтереться и лечь под одеяло.

Ванны из отвара овсяной соломы. Нужно взять около 500 г овсяной соломы, измельчить ее и залить двумя литрами воды, варить на слабом огне до получаса, затем процедить и вылить отвар в воду для ванны (180–200 л). Принимать процедуру при температуре воды 36–37 °С. Продолжительность процедуры 15 минут. На курс лечения приходится 15 процедур.

Ванны из отвара молодых веток сосны обыкновенной. Для приготовления отвара понадобится не менее 1 кг молодых сосновых веток (свежих или сухих). Сырье нужно измельчить, залить 2–3 л кипятка и варить на слабом огне 10–12 минут, затем настоять несколько часов, процедить, вылить в воду для ванны. Процедуру нужно принимать при температуре воды 34–35 °С. Продолжительность процедуры 12–15 минут.

Ванны из тертого корня хрена обыкновенного. Для одной ванны достаточно 60–70 г тертого хрена. Подготовленное сырье нужно поместить в мешочек из марли и погрузить в воду для ванны. Принимать ванну при температуре воды 36–37 °С. Продолжительность процедуры 15 минут. Курс лечения состоит из 14–15 ванн.

Ванны с добавлением отвара травы шалфея лекарственного. Для приготовления одной ванны достаточно 250–300 г сухой травы шалфея. Измельченное сырье залить 2–3 л крутого кипятка и настаивать под крышкой 15–20 минут, процедить, вылить в воду для ванны. Принимать процедуру при температуре воды 37 °С. Продолжительность процедуры 15 минут.

Ванны с добавлением отвара корней лабазника шестилепестного. Для приготовления отвара понадобится 30–40 г сухих корней. Сырье нужно тщательно измельчить, залить 1 л кипятка, кипятить на слабом огне 25–30 минут, затем 40 минут настаивать, процедить и вылить в воду для ванны. Принимать процедуру при температуре воды 37 °С. Продолжительность процедуры 15 минут.

Ванны с добавлением отвара корней дудника лесного. Нужно взять 50 г сухих, тщательно измельченных корней, залить их 1 л холодной воды и настаивать 1,5–2 часа, после чего варить на слабом огне 30 минут, процедить и вылить в воду для ванны. Принимать процедуру при температуре воды 37 °С. Продолжительность процедуры 12–15 минут. Курс лечения состоит из 10–12 ванн.

Горчичный компресс. Нужно взять столовую ложку порошка горчицы и, добавляя к ней понемногу теплую воду, приготовить смесь консистенции жидкой сметаны, нанести эту смесь тонким слоем на ткань и приложить к больному месту, сверху – вощеная бумага или целлофан. Компресс фиксировать несколькими оборотами бинта. Такой компресс рекомендуется делать в парилке. Продолжительность процедуры до 15 минут.

Компресс из настоя чеснока и лимонного сока. Сначала нужно приготовить настой чеснока: 2–3 зубка чеснока нужно измельчить и залить 0,5 стакана крутого кипятка, настоять 15–20 минут под крышкой, процедить. В полученный настой добавить сок одного лимона, смочить этой смесью льняную или хлопчатобумажную ткань и приложить к больному месту. Сверху наложить вощеную бумагу или целлофан. Такой компресс нужно держать на теле до четверти часа.

Компресс из настоя нескольких лекарственных растений. Для приготовления настоя нужно взять в равных количествах сухие траву тимьяна ползучего, траву шалфея лекарственного, цветки ромашки аптечной, цветки бузины черной и цветки и листья зверобоя продырявленного. Столовую ложку этой смеси залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее получаса, процедить, пропитать настоем льняную ткань, сложенную в несколько слоев, и прикладывать эту ткань к больному месту. Сверху – вощеная бумага или целлофан. Держать такой компресс в течение 15–20 минут.

НА ЗАМЕТКУ

При радикулите (а также остеохондрозе, простреле) кашицу чеснока смешать со свиным жиром в соотношении 1:2. Втирать в болевые участки тела.

Для растираний болезненных мест при хронической форме радикулита рекомендуются водочная настойка из корней репейника аптечного. Приготовление: нужно взять 100 г сухих, измельченных корней и 500 мл водки, залить сырье водкой и при периодическом взбалтывании настаивать в течение нескольких дней, процедить через несколько слоев марли. Использовать для растираний 1–2 раза в день.

При болях в хронической форме радикулита будет полезна водочная настойка из корней лопуха большого. Примерно 100 г сухих, хорошо измельченных корней нужно залить 500 мл водки и настаивать при регулярном взбалтывании в течение нескольких суток, процедить. Растирать настойкой больные места несколько раз в день.

Водочная настойка красного жгучего перца (рекомендация уральского целителя И. Прохорова). Приготовление: понадобится 20–30 г сухого, молотого красного жгучего перца и 200 мл водки. Залить перец водкой и настаивать при регулярном взбалтывании несколько суток. Использовать для растираний болезненных мест при хронической форме радикулита, а также при остеохондрозе, ревматизме, подагре.

При хроническом радикулите полезно также пихтовое масло. Это средство следует использовать при сильных болях (рекомендация уральского целителя И. Прохорова). Для растирания достаточно совсем небольшого количества масла.

При болях в коленном и голеностопном суставах использовать для растираний водочную настойку мухомора красного (рекомендация уральского целителя И. Прохорова). 1 часть красного мухомора залить 5 частями водки, выдержать 5 дней. Приготовленный настой использовать для растирания (также при ревматизме и подагре).

Прекрасное средство профилактики обострений и лечения радикулита – аппликации. Свежие листья лопуха требуется тщательно промыть теплой водой, слегка размять и прикладывать к больному месту нижней, пушистой стороной, накрыть вощеной бумагой и держать в течение часа. Можно использовать для процедуры и сухие листья лопуха, но предварительно их следует запарить (обдать кипятком и подержать несколько минут в сосуде под крышкой). Можно делать компрессы на всю ночь. Это обезболивающее средство.

Полезно прикладывать к больным местам свежие листья хрена. Листья прикладывают несколько дней, периодически меняя. Листья предварительно следует омыть теплой водой, слегка размять, после чего прикладывать к болезненным местам, накрывать вощеной бумагой и фиксировать платком или несколькими оборотами бинта.

Хорошо лечит радикулит, ревматизм мазь из плодов конского каштана. Сухие плоды смолоть в мелкий порошок, смешать с нутряным свиным жиром или со сливочным маслом в

равных количествах, нагревать смесь в течение 30–40 минут на теплой водяной бане (при периодическом помешивании). Наносить мазь тонким слоем на ломтик черного хлеба и прикладывать к болезненным местам. В качестве основы для аппликации можно также использовать льняную ткань.

Полезны при радикулите листья березы бородавчатой. Предпочтение отдается молоденьким клейким листочкам (можно использовать как свежие, так и сухие запаренные листочки). Вначале нужно обдать листочки кипятком, затем обложить горячими листочками больное место, накрыть вощеной бумагой и зафиксировать все несколькими оборотами бинта.

Можно использовать настой цветков белой акации. Цветки должны быть только что сорванными. 100 г цветков белой акации и 100 мл 70 %-го спирта поместить в стеклянную бутылку с плотной пробкой, настаивать в темном месте 8 дней. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку, плотно закрыть. Хранить в темном месте. Полученной настойкой обильно смачивать и растирать больные места.

При радикулите принимают настойку из веток желтой акации с листьями. 100 г цветов и тонких веточек желтой акации хорошо измельчить, поместить в бутылку, залить 100 мл водки, закрыть пробкой и настаивать 8 дней в темном месте. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду, закрыть пробкой. Хранить в темном прохладном месте.

При радикулите делать на ночь компрессы из кашицы черной редьки, предварительно смазывая кожу растительным маслом, чтобы избежать ожогов. Держать компресс, пока хватит терпения. Курс лечения 4–6 раз.

1,5 стакана сока редьки черной тщательно смешать со стаканом меда, 100 мл водки, 1 столовой ложкой поваренной соли. Использовать для втирания в болезненные места 1 раз в день.

Свежеприготовленный цельный или разбавленный водой или растительным маслом сок редьки в соотношении 2:1 втирать 1 раз в болезненные участки.

Можно делать компресс из свежего сока черной редьки. Отжать из редьки примерно треть стакана сока, смочить в этом соке льняную ткань подходящих размеров и приложить к больному месту, прикрыть вощеной бумагой или целлофаном, зафиксировать компресс на теле несколькими оборотами бинта. Держать компресс в течение четверти часа.

Не утрамбовывая, заполнить 3-литровую банку цветами белой сирени, полностью залить их очищенным керосином, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое. Настой втирать в больные места.

При пояснично-крестцовом радикулите с явлением неврита, перонийального нерва (свисание стопы), можно принимать 1 %-й раствор плодов мордовника обыкновенного. Внутрь от 10 до 20 капель 2 раза в день.

2 столовые ложки сухих измельченных веток шиповника залить стаканом кипятка, варить 5 минут, настоять, укутав, 20 минут, процедить через плотную ткань. Принимать при радикулите по стакану 3 раза в день за 20 минут до еды.

Эфирное масло тимьяна ползучего (богородская трава) используют как наружное средство для растирания при радикулитах и невритах.

При радикулите готовят отвар: пион бело-цветковый, корневище – 6 г, солодка уральская, корневище – 6 г, аконит Фишера, клубни – 1 г. Отвар готовят в 600 мл воды, которую уваривают до 300 мл. Приготовленный и процеженный отвар через марлю назначают в горячем виде по 100 мл 3 раза в день.

Пояснично-крестцовый радикулит лечат отваром из следующих растений: пория кокосовидная, склероции – 8 г, атрактилис яйцевидный, корневище – 4 г, имбирь лекарственный, корневище – 8 г, солодка уральская, корневище – 4 г. Все отваривают в течение часа в 600 мл воды, процеживают через нитяное сито. Назначают по 100 мл отвара 3 раза в день в теплом виде.

3–4 чайные ложки измельченного корня лекарственного алтея залить 1 стаканом холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов. Этим настоем ставить компрессы на больные

места.

При болях, воспалении суставов к больному месту прикладывают подушечку с цветами бузины черной и ромашки. Делается это так: смесь цветов слегка смачивают кипятком, затем сильно на огне в кастрюле нагревают. Наполняют цветами мешочек, прикладывают к больному месту и обвязывают.

При радикулите полезно растирание спиртовой настойкой армы (алоказия крупноцветковая) – 1 лист на 0,5 л спирта.

Приготавливают препарат в равных весовых категориях из следующих растений: зверобой, аир болотный (корень), девясил высокий(корень), ива белая(кора молодых веток, собранная ранней весной до появления листвы), спорыш (трава), шалфей, гледичия трехколючковая (листья и плоды), чистотел, пастушья сумка, пижма (трава с соцветиями), подорожник большой (листья), орех грецкий (листья), цикорий дикий (корень и трава), дрок красильный (верхушки побегов с листьями и цветами). Перечисленную смесь растений измельчают, берут 100 г смеси и заливают 1 л воды, настаивают 5 дней, затем кипятят 20–30 минут, охлаждают, процеживают, соединяют с нашатырным спиртом, из расчета 1:10. На литр такой настойки добавляют 10 г настойки из шпанской мушки (на нашатырном спирте). Чистую настойку используют как наружное средство для растираний, согревающие компрессы на ночь. Иногда наружное применение вызывает раздражение, сыпь – это безвредно, через 2–3 дня она исчезает.

Охлажденный прополис (температура около 0 °С) измельчить и сыпать в холодную воду, хорошо размешать (воск и другие легкие частички всплывут, их удалить). 100 г вазелина, ланолина, рыбьего жира, медвежьего или барсучьего нутряного сала поместить в эмалированную посуду, нагреть до кипения, затем охладить до 50–60 °С и опустить в него 30–40 г измельченного очищенного прополиса, смесь снова нагреть до 80 градусов, непрерывно помешивая в течение 8–10 минут. Полученную горячую смесь процедить, перелить в чистую стеклянную баночку, накрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Срок хранения практически не ограничен. Лечение: мазь втирать в больные места, затем прогревать синей лампой.

В стеклянной бутылочке смешать 1,5 г анестезина, 2,5 г ментола, 100 г спирта. Закрывать пробкой. Смазать затылочную часть шеи, поясницу и область тела по ходу седалищного нерва.

100 г листьев шаровидного эвкалипта поместить в эмалированную посуду, залить 0,5 л кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, накрыв крышкой. Затем остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 дней. Втирать в больные места при радикулите, ревматизме.

10 г цветков аптечной ромашки и 10 г цветков липы поместить в эмалированную посуду, заварить стаканом кипятка, накрыть крышкой, 15 минут нагреть на водяной бане, остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 3 раза в день.

В стеклянную бутылку влить 100 мл денатурата, 100 мл нашатырного спирта, 1 стручок красного горького перца истолочь и всыпать в бутылку, плотно закрыть пробкой, взболтать, затем истолочь 1/2 пальца школьного мела, всыпать туда же, хорошо размешать, закрыть пробкой и настоять в холодильнике 3 дня. Содержимое бутылки хорошо взболтнуть, на палочку намотать ватку, смочить смесью и растереть больное место. Хорошо укутать. Делать лучше на ночь.

НА ЗАМЕТКУ

Смесью нашатырного спирта и йода (1:1) смочить ватку на палочке и нарисовать сетку на больном месте при болях.

50—100 г сухого корня лопуха (в зависимости от площади больного места) измельчить, поджарить и перемолоть в муку, приготовить из него тесто, наложить на лист лопуха (свежий лист сполоснуть водой, сухой – ошпарить кипятком) и приложить к больному месту, накрыть пергаментной бумагой, проложить ватой, тепло укутать. Компрессы делать лучше на ночь ежедневно.

Очистить и обмыть корень хрена и натереть на терке. Растирать больные места приготовленной кашицей.

Смешать равные количества (по 1 столовой ложке) травы чебреца, цветков ромашки аптечной, травы зверобоя, цветов черной бузины. 4 столовые ложки (20 г) смеси положить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой и нагревать 15 минут на водяной бане, изредка помешивая. Охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, долить кипяченой воды до 200 мл, перелить в стеклянную бутылку с прочной пробкой. Хранить не более 2 суток. На ночь делать горячие компрессы.

10 г (2 столовые ложки) травы донника лекарственного и 10 г (4 столовые ложки) цветков аптечной ромашки поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой и нагревать 15 минут на водяной бане. Затем охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, долить кипяченой воды до 200 мл, перелить в стеклянную бутылку, прочно закрыть пробкой. Хранить не более 2 суток. Хорошо растереть, помассировать больное место, потом прогреть в течение часа. Остерегаться охлаждения.

Распаренную траву мокрицу (звездочка – огородный сорняк, стелющийся по земле, с мелкими зелеными листочками и белыми цветочками) прикладывать к больным местам, делать согревающие компрессы.

Свежей двудомной крапивой натирать больные места, затем плотно укутывать.

НА ЗАМЕТКУ

Можно запаривать ветки ели (лапки) в соленой воде, делать горячие ванны.

В стеклянную бутылку налить 200 мл (стакан) водки, положить туда 2 г мелко нарезанной травы метельчатой полыни, хорошо закрыть пробкой, взболтнуть и настаивать 8 дней в темном месте. Несколько раз настойку взбалтывать. Процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку с хорошей пробкой. Настойку втирать в больные места.

Из 100–150 г ржаной муки замесить тесто (без дрожжей), раскатать его в лепешку такого размера, чтобы она закрывала все больное место, завернуть ее в марлю. Больное место слегка (!) натереть скипидаром, приложить к нему теплую ржаную лепешку, прикрыв сверху пергаментом, тепло укутать и держать в течение часа. Будет сильное жжение, но нужно потерпеть. После снятия лепешки тепло укутать больное место.

100 г сухой измельченной коры черемухи поместить в стеклянную бутылку, залить 100 г 40 %-й водки, закрыть пробкой, хорошо размешать и настаивать в темном месте 3 дня, изредка взбалтывать. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку с плотной пробкой. Хранить в темном месте. Втирать в больное место, делать согревающий компресс.

НА ЗАМЕТКУ

Разогретые сухие семена льна в мешочке или в мягкой ткани прикладывают в виде компрессов на ночь к больным суставам.

20 г сухих измельченных березовых почек поместить в стеклянную бутылку, залить 100 мл 96 %-го спирта, закрыть пробкой и настаивать в темном месте 7 суток. Хорошо

взболтнуть, процедить, отжать сырье. Хранить в темном месте с плотной пробкой. Втирать в больные места, затем тепло укутывать.

2 столовые ложки сухой измельченной травы полыни обыкновенной (чернобыльника) залить 100 г растительного масла, довести до кипения на малом огне, постоянно помешивая содержимое. Из теплого отвара делать компресс при боли в поясничной области, простреле и держать всю ночь. Отвар хранить в холодильнике.

25 г измельченных в порошок ядер косточек сливы залить 250 г водки, настоять неделю, периодически встряхивая содержимое, процедить. Использовать для натираний при болях в поясничной области.

Крестцовый радикулит: пластины из серебра накладываются симметрично над ягодицами. Продолжительность процедуры – 4–5 часов в сутки.

Размолоть в порошок плоды женского каштана, смешать с камфорным маслом или нутряным свиным салом, добавить порошковое серебро, намазать тонким слоем на ломтик черного хлеба и приложить к больному месту. Снимать, когда из хлеба станет обильно сочиться влага, при радикулите.

По 1 столовой ложке меда и уксуса положить на капустный лист (капустный лист должен быть вялым), в середину которого уложен кусочек серебряной фольги, и привязать к больному месту на ночь.

Раздражительность повышенная

Повышенная раздражительность встречается при различных заболеваниях. Она наступает при повреждении рецепторов, нервных путей (проводников) и центров головного мозга. Степень расстройства колеблется, может быть разной. Повышенной раздражительностью страдают люди, перенесшие инсульт, инфаркт. Люди с мочекаменной и язвенными болезнями – из-за постоянных болевых ощущений. Люди, страдающие мигренью. Следует отметить, что боль может локализоваться в отдаленном от больного органа месте. Например, боль в затылке при патологии кишечника, в шее при болезнях печени, в руку при стенокардии и т. д. Характер болей помогает врачу установить диагноз болезни. Без его совета нельзя пользоваться грелкой при болях в животе. Важно помнить, что обезболивающие средства не лечат заболеваний, а лишь снимают болевые ощущения. А вот успокоительные фитотерапевтические средства не повредят.

Принимать отвар листьев толокнянки обыкновенной. Приготовление настоя: 2 столовые ложки сушеных, измельченных листьев нужно залить 100 мл кипятка и варить на слабом огне 15 минут, потом настаивать в закрытой посуде час, процедить; пить по 1 столовой ложке 6 раз в день.

НА ЗАМЕТКУ

При купании ребенка с повышенной раздражительностью добавлять в воду отвар лесного сена.

Мужчине с повышенной раздражительностью принимать смесь сахара с медом (1:1) по 1 столовой ложке 2 раза в день.

Женщине с повышенной раздражительностью принимать отвар листьев герани душистой; приготовление отвара: всего один сушеный листочек растения нужно залить стаканом воды и варить, накрыв крышкой, несколько минут, дать остыть, процедить; выпить отвар в два приема в течение дня.

Регулярно принимать мацерат корня валерианы лекарственной. Приготовление средства: 2 чайные ложки сушеного и измельченного корня валерианы лекарственной нужно залить стаканом теплой кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде до 8 часов, процедить; пить по 2 столовые ложки 3 раза в день.

Принимать спиртовую настойку корневищ с корнями валерианы лекарственной по 20 капель 4 раза в сутки.

Принимать отвар коры калины обыкновенной. Приготовление отвара: следует взять 2 столовые ложки сушеной измельченной коры, залить стаканом воды и варить на слабом огне 8 минут, после чего 2 часа настаивать, процедить; пить отвар по 1 столовой ложке 3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Каждый день пить чай с травой мелиссы лекарственной, с травой душицы обыкновенной.

Принимать настой шишек хмеля обыкновенного. Приготовление средства: нужно сушеное сырье по возможности тщательнее измельчить, взять 2 чайные ложки сырья и залить стаканом кипятка, настаивать примерно 4 часа, затем процедить; пить настой по четверти стакана 4 раза в день до еды.

Принимать настой молодых побегов вереска обыкновенного; приготовление настоя: взять 4 столовые ложки сухого, измельченного сырья, поместить в предварительно прогретую посуду, залить 0,5 стакана кипятка и настаивать под крышкой не менее двух часов, процедить; пить настой по 1 столовой ложке 6 раз в день.

Сбор: травы зверобоя продырявленного – 3 части, травы тысячелистника обыкновенного – 3 части, корневищ с корнями валерианы лекарственной – 3 части, цветков боярышника кроваво-красного – 2 части, плодов боярышника кроваво-красного – 3 части. Столовую ложку этой сухой, измельченной смеси нужно залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде до 6 часов, процедить; выпить настой в четыре приема в течение дня за полчаса до еды.

Ревматизм

Древнее заболевание, при котором поражаются любые органы и системы: мозг, почки, печень и т. д. В происхождении ревматизма решающую роль играют стрептококковые инфекции и генетическая предрасположенность организма. Начало заболевания может быть острым: через 10–14 дней после перенесенной инфекции (ангины, скарлатины, фарингита) повышается температура тела, появляются сильные боли, покраснения и припухлость крупных суставов конечностей – локтевых, лучезапястных, коленных, голеностопных.

При ревматизме и ревматоидном артрите назначаются щадящие молочно-растительные или фруктово-овощные диеты, богатые витаминами. Из питания исключить мясные супы, жареное мясо и рыбу, икру, печень, почки, мозги, цветную капусту, бобовые, крепкий кофе и чай, спиртное. Отварное мясо или рыбу можно есть не более 2 раз в неделю.

Полезны разгрузочные дни (под наблюдением врача), которые показаны при ожирении, больным атеросклерозом, гипертонией, хроническим холециститом и панкреатитом, почечнокаменной болезнью. Разгрузочные дни противопоказаны при сахарном диабете и гипертиреозе (повышении функций щитовидной железы).

При ревматизме делаются растирания на отварах и мазях из следующих растений: белена, волчегодник, звездчатка, крапива, кубышка, можжевельник, мята, пижма, подсолнечник, помидор, сирень, одуванчик, тимьян, хмель, хрен, эвкалипт, ясень. При ревматизме (а также подагре, нарушениях обмена веществ) рекомендуется есть свежую землянику в течение всего сезона, пока она созревает. Принимать ее нужно ежедневно в больших количествах.

Ребенку, страдающему рецидивирующим ревматизмом, может быть очень полезен отвар из следующей смеси. Листья толокнянки – 10 г, трава грыжника – 10 г, корень стальника колючего – 10 г, кора крушины – 10 г, побег паслена сладко-горького – 10 г,

корень мьльнянки – 10 г. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, варить 15 минут. Принимать утром натощак по 1–2 стакана отвара.

Настой листьев березы применяется при ревматизмах. Свежие измельченные листья до 0,5 см, промывают холодной кипяченой водой, воду сливают, снова заливают кипяченой водой, температуры 40–50 °С, настаивают в течение 3,5 часов, сливают, выжимают листья, затем настоем отстаивают 6 часов, осадок удаляют. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Приготовление: в 0,5 л водки поместить 50 г измельченных березовых почек, настаивать 10 суток в темном прохладном месте, иногда взбалтывая. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку с плотной пробкой. Принимать с водой по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15–20 минут до еды.

Эссенция березовых почек. Готовят ее на 85–90 %-м спирте в соотношении сырья к спирту 1:5. Приготовление эссенции из почек березы: ранней весной собрать едва раскрывшиеся почки, расстелить тонким слоем на солнце, часто помешивать до полного высыхания. Взять 1 стакан этих почек, залить 2 стаканами спирта, влить в бутылку, обернув бумагой. Выставить на солнечном окне на 2 месяца, взбалтывая время от времени. Через два месяца процедить через фланель в другую посуду. К 2 стаканам эссенции прибавить 10 г аммония, когда он совершенно растворится, добавить 30 г камфоры. При ревматизме растирать больные места рукой, смочив ее эссенцией.

НА ЗАМЕТКУ

Свежие листья березы заливают кипятком и делают компрессы на суставы.

Собирают молодые листочки черной бузины ранней весной, цветы, кору – летом. Приготовление: из корней и коры, по 15 г того и другого, на 1 л воды. Кипятить 20 минут. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Пьют по 3 стакана в день напар из цветов бузины в дозе – 20 г на 1 л воды. При этом рекомендуется лежать в постели.

Пьют березовый сок в чистом виде или в виде сиропа по 1 стакану 2–3 раза в день. Применяют при различных суставных заболеваниях.

При ревматизме можно делать горячие обклады из маленьких мешочков, наполненных поровну смесью цветов черной бузины и ромашки, политых кипятком.

Одним из лучших народных средств лечения ревматизма считается отвар из брусничных листьев. Для приготовления 2 чайные ложки измельченных листьев залить стаканом кипятка, прокипятить на слабом огне 10–15 минут, процедить, охладить. Выпить приготовленный отвар в течение дня небольшими порциями.

На 2 стакана воды 2 чайные ложки брусничных листьев. Рекомендуется пить по 0,5 стакана 2–4 раза в день, без перерыва, в течение 1–1,5 месяцев.

Настой корня пырея. 4 чайные ложки измельченного корня залить стаканом кипятка, дать настояться 12 часов в прохладном месте и процедить, оставшееся сырье повторно залить стаканом кипятка, дать настояться 10 минут и процедить, приготовленные настои смешать. Принимать по полстакана 4 раза в день.

Для лечения ревматизма (и подагры) из порошка сухих шишек хвойных пород деревьев приготавливают болеутоляющую мазь: 1 столовую ложку порошка растереть с 1 столовой ложкой несоленого свиного сала или свежего сливочного масла. Натереть больное место.

Пока растут свежие листья лопуха можно их использовать для обвертывания больных мест, сверху наматывать утепляющую ткань (или вощеную бумагу). Свежие листья лопуха требуется тщательно промыть теплой водой, слегка размять и прикладывать к больному месту нижней, пушистой стороной. Можно использовать для процедуры и сухие листья лопуха, но предварительно их следует запарить (обдать кипятком и подержать несколько минут в сосуде под крышкой).

Из сушеного толченого корня лопуха приготавливают отвар: 120 г сушеных корней лопуха, собранных в начале августа, замочить в теплой кипяченой воде. Когда корни немного обмякнут, очистить, натереть на терке, кашицу залить 0,5 л кипятка и подержать на водяной бане 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день за 10–15 минут до приема пищи. Лечение проводить в течение месяца.

НА ЗАМЕТКУ

При ревматизме рекомендуется употреблять по 3 стакана в день свежих или моченых ягод брусники.

Для наружного употребления корень лопуха варят в воде, мочат ткань и прикладывают ее к больным местам.

10 г сухого измельченного корня лопуха и 10 г сухого измельченного корня девясила поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой и нагревать 30 минут на водяной бане, затем в течение 10 минут охладить при комнатной температуре, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 2–3 раза в день за 15–20 минут до еды. Можно делать компрессы.

1 часть сока корня лопуха и 4 части сливочного масла поместить в стеклянную баночку, хорошо перемешать, плотно накрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Мазью натереть пораженные суставы, лечь на верхнюю полку в бане и в течение 0,5 часа выпить 1 стакан отвара лопуха. Через 15–20 минут выступит обильный пот. Больному оставаться в бане до тех пор, пока тело не станет сухим. Жажду можно утолять сывороткой из-под молока. Сойдя с верхней полки, вновь натереться той же мазью, обложить больное место ватой, забинтовать. Делать лучше на ночь, это дает хороший результат.

1,5 стакана сухих измельченных корней шиповника поместить в бутылку емкостью 750 мл, туда же залить 500 мл водки, взболтать, закрыть пробкой и настаивать в темном прохладном месте 8 дней. Периодически настойку нужно взбалтывать. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку с плотной пробкой, хранить в темноте. Первую половину (250 мл) настойки принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой, вторую половину – по 1 рюмке 3 раза в день перед едой.

Из почек тополя бальзамического или тополя душистого приготавливают бальзамический спирт. Для приготовления спирта, собирают почки в то время, когда они становятся клейкими, засыпают в стеклянную посуду, заливают крепкой водкой или спиртом, чтобы покрыть почки, и настаивают их в закрытом сосуде. Сосуд закупоривают и ставят на несколько недель на солнце или в теплое место. Когда жидкость загустеет и сделается темно-коричневой, ее фильтруют и сохраняют в хорошо закупоренном сосуде. Хорошо готовить из свежих почек или из этой жидкости – мазь, которая помогает при ревматизме (и подагре). Кроме названного вида тополя употребляется осокорь, тополь пирамидальный, а также кора и листья осины.

НА ЗАМЕТКУ

В качестве общеукрепляющего средства рекомендуется есть слегка обжаренные ядра ореха-фундука.

Все растение ряска маленькая, применяется в виде пилюль, приготовленных с медом. Разовая доза 1–2 г.

При лечении ревматизма используется таволга вязолистная. Собирают цветы летом.

Чай из цветов таволги: 15 г на 1 л воды, употребляют как мочегонное при ревматизме (и подагре).

Смесь: цветы таволги – 10 г, лист толокнянки – 15 г, травы грыжника – 10 г, кукурузных рылец – 15 г, створок бобов фасоли, корня бузины травянистой – 15 г, березовых почек – 15 г, хвоща полевого, травы спорыша и лепестков василька по 10 г. Все смешивается, берется 4 столовые ложки смеси, заливают с вечера 1 л воды, утром прокипятить 5—10 минут. Отстоять, напарить 0,5 часа, процедить и отжать. Пить теплым в 6–7 приемов в течение дня.

Для снятия болей делают теплые ванны с добавлением морской соли. 1 пакет аптечной соли (обычно 1 кг) на ванну.

В лечебных целях летом ежедневно употребляют 15–20 г свежих плодов физалиса обыкновенного.

Мазь из измельченных плодов физалиса с вазелином (1:4) втирают в суставы.

При лечении ревматизма (а также уратного и суставного артритов, подагры) используется следующий сбор: цветки василька синего – 5 г, цветки календулы – 5 г, цветки пиона – 5 г, плоды можжевельника – 5 г, побеги паслена сладко-горького – 5 г, кора крушины – 5 г, цветки бузины черной – 20 г, листья крапивы двудомной – 20 г, кора ивы – 20 г, трава хвоща полевого – 20 г, листья березы – 20 г. 3 столовые ложки сбора залить 0,5 л кипятка; через 10 минут сварить и процедить. Пить каждые 2 часа по стакану горячего настоя.

Из расчета 50 г ягод и свежих веток можжевельника с хвоей на ведро кипятить в закрытой посуде 30 минут. При температуре воды 33 °С ежедневно по 20 минут принимать ароматизированные ванны до полного излечения.

В стеклянный пузырек налить 100 мл 70 %-го спирта, туда же поместить 15 г измельченных ягод можжевельника, плотно закрыть пробкой, хорошо размешать и настаивать в темном месте 8 суток. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темноте. Растирать на ночь больные места, после чего плотно укутывать их.

Распаренную траву мокрицу (звездочка – огородный сорняк, стелющийся по земле, с мелкими зелеными листочками и белыми цветочками) прикладывать к больным местам, делать согревающие компрессы.

Свежей двудомной крапивой натирать больные места, затем плотно укутывать.

100 г свежих цветков белой сирени поместить в стеклянную банку, залить 100 мл керосина, накрыть крышкой, настоять 6 дней, процедить, отжать сырье. Натереть настоем больные места, после тепло укутать их. Нужно соблюдать осторожность, чтобы не повредить кожу керосином.

Стакан свежих цветков сирени поместить в стеклянную бутылку. Налить туда же 0,5 литра водки, настоять в темном месте 8 дней, процедить, отжать сырье, плотно закрыть пробкой. Из приготовленного настоя делают примочки и компрессы.

Смешать в равных частях по объему кашицу из свежих цветков сирени и свежее несоленое сливочное масло. Мазь употреблять для втираний.

4 столовые ложки свежей травы череды поместить в эмалированную посуду, залить 5 стаканами кипятка, накрыть крышкой, нагревать 15 минут на водяной бане, затем охладить в течение 45 минут при комнатной температуре, процедить, отжать сырье. Хранить в стеклянной закрытой посуде не более 2 дней. Втирать настоем в больные места, затем делать согревающий компресс (тепло укутывать больные места). Полезно натирать больные места и свежей травой.

100 г травы душицы залить 2 л кипятка в эмалированной посуде, накрыть крышкой, 15 минут нагревать на водяной бане, охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 дней. С этим настоем принимать теплую ароматную ванну (20 минут).

10 г травы душицы поместить в эмалированную посуду, залить 300 мл (1/2 стакана) кипятка, накрыть крышкой, 15 минут нагревать на водяной бане, затем охладить при

комнатной температуре в течение 45 минут, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду, долить кипяченой воды до 300 мл. Настой хранить не более 2 дней. Пить по 100 мл 3 раза в день за 15 минут до еды.

10 г сухой измельченной травы зверобоя (1,5 столовые ложки) поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой, нагревать 15 минут на водяной бане, затем охладить при комнатной температуре в течение 45 минут, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду, долить кипятком до 200 мл, плотно закрыть пробкой. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды. Препарат желателно готовить ежедневно, т. к. хранить его можно не более 2 суток. Принимать до полного излечения.

100 г листьев шаровидного эвкалипта поместить в эмалированную посуду, залить 0,5 л кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, накрыв крышкой. Затем остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 дней. Втирать в больные места.

Эффективное народное средство – настойка мухомора. 1 часть красного мухомора залить 5 частями водки, выдержать 5 дней. Приготовленный настой использовать для растирания.

В стеклянную бутылку поместить 100 г свежих мелко нарезанных листьев эластичного фикуса (можно заменить листьями армы или алоказии), туда же налить 100 мл 70 %-го спирта, крепко закрыть пробкой и настоять в темноте в течение 7 дней. По окончании процедить, сырье отжать, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темном месте. Растирать больные места полученной настойкой.

НА ЗАМЕТКУ

Свежим корнем переступеня белого (бриония, адамов корень) растирать больные места.

Ванны со следующей эмульсией. Растворить в эмалированной кастрюле 30 г тертого детского мыла в 550 мл воды, добавить 0,75 г салициловой кислоты, кипятить на малом огне, помешивая деревянной ложкой. Горячую смесь соединить с 0,5 г живичного аптечного скипидара, хорошо перемешивая. Эмульсию хранят в широкогорлых бутылках или банках с притертой пробкой. Этого количества хватит на 10–15 ванн. Ванны делать 2 дня подряд, 2 дня – перерыв и т. д. Продолжительность ванны 15 минут, температура 37–38 °С. В первые 2 ванны налить по 10 мл эмульсии, во вторые — 20 мл, затем 30, 40, 50, 60, 70, 80, 85, 90 мл, во все последующие ванны наливать по 90 мл эмульсии.

В стеклянную бутылочку поместить 20 г сухого измельченного корня дягиля лекарственного, залить его 100 мл водки, плотно закрыть пробкой, настоять в темноте в течение 7 дней. Процедить, отжать сырье. Проводить натирание больных мест.

20 г сухих цветков красного клевера поместить в эмалированную посуду залить 200 мл (стакан) кипятка, накрыть крышкой, нагревать 30 минут на водяной бане. Остудить при комнатной температуре 10 минут, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном месте не более 2 суток. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день.

При суставном ревматизме (и отложении солей) можно набить матрац свежими листьями папоротника и спать на нем. Либо заваривать кипятком листья папоротника, остужать и растирать больные места.

100 г цветов и тонких веточек желтой акации хорошо измельчить, поместить в бутылку, залить 100 мл водки, закрыть пробкой и настаивать 8 дней в темном месте. Затем процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду, закрыть пробкой. Хранить в темном прохладном месте. Втирать настойку в больное место, затем накладывать согревающий компресс.

1/2 чайной ложки красного стручкового жгучего перца поместить в 2 стакана холодной кипяченой воды и настоять в течение 8 часов. Процедить, отжать сырье, закрыть пробкой. Растирать суставы.

10 г ярких оранжевых сушеных лепестков подсолнечника поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, изредка помешивая, затем при комнатной температуре остудить в течение 10 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой. Хранить в темном месте не более 2 суток. Лечение: принимать по полстакана 2–3 раза в сутки.

В литровую банку поместить мелко нарезанные кусочки корзинки подсолнуха, туда же настругать 50 г туалетного мыла, вылить 500 мл водки, хорошо размешать, плотно закрыть крышкой и настаивать на солнечном свете 8–9 дней. После этого открыть, хорошо размешать, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную банку с плотной крышкой. Натирать больные места.

В стеклянную посуду поместить 1/2 стакана сока редьки, 1 стакан чистого меда и 1 столовую ложку соли. Смесь хорошо перемешать, закрыть плотно крышкой. Втирать в больные места.

Втирать сок редьки (50 г на 1 процедуру) в больные места.

Можно натирать больные места скипидаром. Необходимо соблюдать осторожность при лечении скипидаром.

НА ЗАМЕТКУ

При ревматизме и болях в суставах употреблять в пищу ягоды черной смородины в свежем и сухом виде, а также растертые с сахаром (джем).

Спелые ягоды рябины красной залить 1:1 по объему чуть подогретым медом. Настоять в темном прохладном месте в течение месяца, затем отцедить и к полученному настою добавить столько же родниковой талой воды. Принимать при хроническом ревматизме по 30 г 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

2 л сока плодов рябины красной смешать с 1,2 кг сахара, варить на слабом огне, постоянно помешивая содержимое, до густоты сиропа. Хранить в темном холодном месте. Принимать по 1–2 столовые ложки 3 раза в день до еды.

2 части камфорного масла смешать с 1 частью сока чеснока. Натирать пораженные ревматизмом места, а также вдоль позвоночника при общей слабости.

3 измельченных с шелухой луковицы залить 1 л воды, варить 15 минут, настоять, укутав, 30 минут, процедить. Принимать при ревматизме по стакану перед сном и после сна.

С кочана капусты белокочанной снять верхний зеленый лист, вымыть его, удалить с него толстые жилки, размягчить путем расплющивания, опустить лист на несколько секунд в горячую воду (40–60 °С, не больше), вынуть и снова окунуть, повторяя это 3–4 раза. Осушить лист полотенцем и наложить его на больное место, закрыть сверху марлей и не очень туго примотать. Когда лист потемнеет, процедуру повторить с новым листом.

При болях в суставах 500 г сока клюквы смешать с 200 г сока чеснока, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем добавить 1 кг меда и все тщательно смешать. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 15 минут до еды.

В народной медицине свежие ягоды черники рекомендуется употреблять в больших количествах при ревматизме, подагре и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

НА ЗАМЕТКУ

Для предупреждения ревматизма рекомендуется употреблять салат из сельдерея.

Столовую ложку заготовленных зимой или ранней весной сосновых резаных почек (10 г) поместить в эмалированную посуду, залить 1 стаканом кипяченой воды (200 мл), нагревать под крышкой в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охлаждать при комнатной температуре 10 минут, процедить, отжать оставшееся сырье, долить отвар кипяченой водой до первоначального объема (до 200 мл). Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

10 г сосновых почек залить 1 стаканом кипятка, укутать, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день.

50 г сосновых почек залить 0,5 л молока, варить на слабом огне 20 минут, процедить. Выпить глотками в течение дня.

Столовую ложку измельченных почек осины обыкновенной залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 2–3 часа, процедить. Пить по 3 столовые ложки 3–4 раза в день до еды как кровоочистительное средство для облегчения ревматических болей. Настой можно использовать наружно при этих же заболеваниях как болеутоляющее средство.

При ревматизме принимать ежедневно на ночь в течение 10 дней по 0,2 г мумие в виде раствора или в сухом виде, запивая кипяченой водой, чаем, молоком с сахаром или медом. После 10-дневного перерыва курс лечения повторить. Одновременно на ночь смазывать суставы крепким раствором мумие или делать компрессы на суставы из раствора мумие.

Настой листьев смородины: столовую ложку сухих измельченных листьев черной смородины заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 6 часов, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день при ревматизме.

Столовую ложку сухих измельченных цветков липы сердцевидной заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Использовать в виде припарок и примочек.

Взять 35 г порошка почек березы, 35 г порошка корня лопуха, 10 г порошка стручков перца красного, залить 0,5 л водки, настаивать 2 дня, затем добавить 1 стакан меда, перемешать. Использовать для растирания больных мест при ревматизме, невралгиях.

Настойка из подсолнечника. Из внутренней части стебля («ваты»), корзинки подсолнечника однолетнего приготовить 50 %-ю настойку на 70 %-м спирте (1:1). Использовать при ревматизме для растирания больных мест.

Ванна с настоем хвои и почек сосны. 200 г хвои и почек сосны обыкновенной (лесной) настаивать 4 часа в ведре воды, подогреть и использовать для ванн или компрессов при ревматизме как болеутоляющее средство.

При суставном ревматизме (если он не в стадии обострения) эффективна русская баня.

ВНИМАНИЕ!

При заболевании сердца и сосудов, ОРВИ, пневмонии, бронхите, беременности, воспалительных заболеваниях (в том числе кожи) баня противопоказана. Применение бани не совсем здоровым людям без совета с врачом не рекомендуется.

Приготовить смесь (составляющие берут в частях по объему): сок алоэ – 1, красное сухое вино – 2, мед – 2. Смесь настоять в темном прохладном месте одну неделю, периодически встряхивая содержимое. Принимать по 1 столовой ложке 3–5 раз в день до еды.

Боли ревматического характера: пластины из серебра накладываются на внешнюю сторону кисти руки между мизинцем и безымянным пальцем. Продолжительность процедуры – 3–4 часа в сутки.

Лампадное масло с керосином. В бутылку емкостью 0,8 л налить 200 г деревянного (лампадного) или прованского (оливкового) масла, затем поместить в нее 10–20 стручков красного перца, в зависимости от желаемой крепости, добавить 200 г очищенного керосина, сильно взболтать, закрыть хорошо пробкой, настаивать в теплом месте 9 дней, регулярно

взбалтывая. Этой смесью растирать больные места на ночь при ревматизме. Утром надевать теплое шерстяное белье.

При ревматизме: взять 200 г соли и 100 г сухой горчицы, добавить к ним столько керосина, чтобы получить смесь, похожую на сметану, и втирать на ночь досуха. Далее, к больным ревматизмом местам приложить нагретые до 50–60 градусов серебряные пластины, завернутые в махровое полотенце.

Обернуть больные места майскими свежими листьями лопуха, сверху наложить серебряную фольгу. Компресс оставить на ночь.

При ревматизме: принимать внутрь по 1–2 г (50—100 капель) после еды 3 раза в день настойку: 1 часть цветков боярышника на 10 частей 70 %-го спирта, 100 мг «серебряной» воды. Настаивать неделю. Цветы боярышника следует собирать в начале их распускания.

Свежей травой череды или настоем (4 столовые ложки на 3 стакана «серебряной» воды) натирать воспалившиеся суставы. Можно делать компрессы.

Из сушеного толченого корня лопуха приготавливают отвар, который пьют по столовой ложке 3 раза в день при ревматизме. Столовая ложка корня на стакан кипятка, настоять, укутав.

Для наружного употребления корень лопуха варят в воде, и прикладывают к больным местам в виде компресса.

Приготовление мази: разрубить мелко корень лопуха, залить горячей водой, прибавить немного сала, выложить смесь в горшок и поставить в горячую духовку. Через 6–8 часов вынуть горшок, процедить содержимое. Втирать в суставы.

Настой листьев березы: свежие измельченные листья до 0,5 см, промывают холодной кипяченой водой, воду сливают, снова заливают кипяченой водой, температуры 40–50 градусов, настаивают в течение 3,5 часов, сливают, выжимают листья, затем настоем ставят отстояться на 6 часов, осадок удаляют. Применяется настой в качестве мочегонного, потогонного средства, при ревматизме.

Одним из лучших народных средств лечения ревматизма считается отвар из 1 чайной ложки брусничных листьев на 2 стакана воды. Рекомендуется пить по 0,5 стакана 2–4 раза в день, без перерыва, в течение 1–1,5 месяцев.

С

Сахарный диабет

При недостаточной выработке организмом гормона инсулина или при неправильном его функционировании, у человека развивается сахарный диабет.

Основной признак заболевания – повышение уровня сахара в крови. Возникает оно из-за дефицита в организме инсулина – гормона, снижающего сахар. При этом сахар не усваивается клетками и тканями, а накапливается в кровяном русле. Причины повышения сахара крови могут быть разными. В зависимости от этого, различают два типа диабета.

Инсулинозависимый, или диабет первого типа, возникает чаще у детей и подростков. Отсюда и прежнее название недуга – «юношеский». Причина болезни – наследственная предрасположенность, а пусковым фактором служат вирусные инфекции. В иммунитете больного происходит «поломка»: вместо того, чтобы вырабатывать антитела к вирусам, организм начинает вырабатывать их к собственным клеткам.

Инсулинонезависимый, или диабет второго типа, возникает чаще у взрослых (после 40 лет) людей и начинается исподволь. Инсулин поджелудочной железой у них вырабатывается, иногда даже в достаточном количестве, но не усваивается тканями. «Виноваты» в этом нарушения гормонального фона организма.

Проявляется диабет слабостью, сонливостью, разбитостью, похуданием (при нормальном или даже повышенном аппетите), неукротимой жаждой, частыми

мочеиспусканиями, зудом.

При диабете люди умирают не от самой болезни, а от ее осложнений: комы, хронической почечной недостаточности, инфарктов, инсультов. Высокий уровень сахара губительно действует на почки, нервную систему, сердце, глаза, кишечник. Могут быть нарушения потенции, сердечной деятельности, диабетическая гангрена конечностей, заканчивающаяся ампутацией. Сердечно-сосудистые заболевания (ишемическая болезнь сердца, гипертония, инфаркт) у диабетиков встречаются в 2–4 раза чаще. Больным диабетом нужно уметь самим контролировать свое состояние!

Лечение диабета направлено на поддержание уровня сахара в крови в нормальных пределах и проводится только под наблюдением специалиста. Посоветовавшись с врачом, можно попробовать облегчить свое состояние с помощью приема препаратов из лекарственных растений.

ВНИМАНИЕ!

Любая форма болезни требует лечения у эндокринолога!

Нельзя употреблять: сахар, сладости, кондитерские изделия, макароны, пшеничную муку, манную кашу, варенье, сладкие фрукты. Можно употреблять с ограничениями: крупы (кроме манной), молоко, сметану, сыр; картофель, рис, ягоды – кислые и кисло-сладкие сорта (клюква, красная смородина) 200 г в день, хлеб (преимущественно черный – 300 г в день).

Можно есть без опасений: рыбу (нежирные сорта в отварном виде), мясо и птицу (говядину, телятину, курицу, индейку в отварном виде), апельсины, супы (преимущественно вегетарианские), зелень, овощи (капуста белокочанная, цветная, салат, огурцы, помидоры, кабачки) – в сыром, отварном и печеном виде; напитки – чай, некрепкий кофе, соки из кислых сортов ягод, минералка. Полезными считаются блюда из крапивы и топинамбура.

Аналоги сахара (фруктоза, ксилит, сорбит) достаточно калорийны и не рекомендуются полным людям. Сахарозаменители некалорийны и поэтому могут использоваться даже теми, кто страдает полнотой. Детям сахарин противопоказан, а сорбит и ксилит часто вызывают у них расстройства пищеварения. Поэтому для детей предпочтительна фруктоза.

Отдельно стоит сказать о твороге, овсяной крупе и муке, треске и нежирных сортах баранины. Все эти продукты благотворно влияют на печень, поэтому их можно употреблять при диабете.

Считается, что, чем больше вы двигаетесь, тем меньше у вас шансов заболеть диабетом. Но если вы уже заболели, то движение нужно вдвойне.

Из большого числа растительных средств, оказывающих сахаропонижающее действие, только часть применяется в клинической практике: земляника лесная. Принимают сок свежих ягод по 4–6 столовых ложек в день. Можно использовать сушеные ягоды или листья для приготовления настоя. стакан настоя выпивают в течение дня.

ВНИМАНИЕ!

Свежая морковь, сырая тыква и их соки противопоказаны при тяжелой форме сахарного диабета.

Лопух большой (сок из корня и листьев) – 15 мл. Развести в 250 мл воды, принимать 3 раза в день.

Используют настой, приготовленный из 1 листа золотого уса. Лист измельчают, заливают 1 л кипятка и настаивают 24 часа. Препарат принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 40 минут до еды в течение 28 дней. После недельного перерыва курс лечения повторяют. К данному настою рекомендуется добавлять отвар цветков клевера лугового: чайную ложку сухого сырья заливают 1 стаканом холодной воды, кипятят в течение 10

минут на слабом огне, а затем настаивают 30 минут и процеживают.

При диабете хорошо помогает смесь настоев подорожника и золотого уса. 1 лист золотого уса и 2 листа подорожника сушат, измельчают, заливают 2 стаканами кипятка и настаивают в течение 30 минут. Принимают препарат по 1 столовой ложке 3 раза в день за 1 час до еды.

НА ЗАМЕТКУ

Золотой ус содержит хром, который усиливает действие инсулина. Уже во время первого курса лечения у всех больных отмечается значительное улучшение общего самочувствия, повышение трудоспособности, исчезает или уменьшается жажда и сухость во рту. Наряду с употреблением настоев и отваров лекарственных растений, при сахарном диабете рекомендуется принимать ванны с добавлением нескольких капель масла золотого уса.

При диабете готовят отвар: 20 г измельченных сухих створок фасоли кипятят в 1 л воды. Полученный отвар, примерно 0,5 л, выпивают равными частями в течение дня.

Можно для отвара применять смесь – створки фасоли, листья черники, овсяная солома, в равных частях. Отвар готовят из расчета столовая ложка такой смеси на стакан воды и принимают по 1/3 стакана 4–5 раз в день.

Листья брусники обладают некоторым антидиабетическим действием. Отвар из 1 чайной ложки брусничных листьев на 2 стакана воды. Рекомендуется пить по 0,5 стакана 2–4 раза в день, без перерыва, в течение 1–1,5 месяцев.

Почки сирени, собранные весной при набухании, сушат в тени. Столовую ложку почек заваривают в 1 л кипятка. Принимают по 1 столовой ложке, 3 раза в день до еды.

Свежие листья и отвар из высушенной или свежей кожуры лимона применяются для лечения сахарного диабета. Отвар: 2 столовые ложки измельченной кожуры лимона залить 2 стаканами воды, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 30 минут, настоять 10 минут, процедить. Принимать по полстакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Настой овса: 100 г зерен на 3 стакана воды. Принимают по полстакана 3–4 раза в день до еды.

При сахарном диабете столовую ложку сухих измельченных листьев чеснока или 5 измельченных зубков чеснока залить 0,5 л кипятка, настоять ночь, процедить и принимать по 1/4 стакана 1–2 раза, в день до еды.

При сахарном диабете зрелые сырые плоды томатов употреблять ежедневно по 150–300 г за 10–15 минут до еды или натощак. Свежеприготовленный цельный сок томатов по 150–200 мл пить 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказан прием свежих томатов при желчно-каменной болезни, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока.

150–200 г свежих клубней топинамбура тщательно вымыть, очистить и принимать ежедневно 2–3 раза в день перед едой.

50—100 г свежеприготовленного сока клубней топинамбура принимать 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

1–2 столовые ложки порошка корня топинамбура растворить в 0,5 л кипятка, процедить и пить по стакану 2–3 раза в день за 10–15 минут до еды.

10 лавровых листьев заливают 3 стаканами крутого кипятка, настаивают 2–3 часа. Принимают по полстакана 3 раза в день.

Листья черники, собранные в мае – июне, принимают в форме настоя по полстакана 4–

5 раз в день до еды.

Сахаропонижающим действием отличаются листья и плоды голубики лесной. При сахарном диабете рекомендуется принимать теплый настой листьев голубики лесной. Сушеные листья голубики тщательно измельчить, размять пестиком, взять 2 чайные ложки этого сырья, залить 200 мл кипятка и настаивать в закрытой посуде, хорошо укутав полотенцем, примерно 30 минут, процедить средство через мелкое ситечко. Пить этот настой по 1 стакану 2–3 раза в день до еды.

ВНИМАНИЕ!

Не следует употреблять финики при ожирении и сахарном диабете.

Белую часть от 10 растений лука порея измельчить, залить 2 л красного сухого вина, настоять в темном прохладном месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое. Пить при сахарном диабете по 30 г после еды. Хранить в холодильнике.

Смешать готовые настойки на водке (приготовленные в соотношении 1:10) лука репчатого (150 г), листьев грецкого ореха (60 г), травы манжетки (40 г). Принимать при сахарном диабете утром и вечером по 50—100 капель до еды.

100 г непросеянной кукурузной муки варить 1 час в 1 л воды, постоянно помешивая содержимое, добавить 2 ст. л. малинового или вишневого сиропа, 3 ст. л. молотых грецких орехов, 1 ст. л. порошка листьев шелковицы. Съесть при сахарном диабете по 300 г смеси 3 раза в день. Курс лечения 10 дней.

Ядра зрелых грецких орехов полезны при сахарном диабете. Для лекарственных целей лучше использовать молодые плоды грецкого ореха.

Свежие ягоды ежевики – желательный десерт для больных сахарным диабетом.

300 г кашицы репчатого лука, 100 г меда, 600 г сухого вина настоять неделю в темном, прохладном месте, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день до еды при сахарном диабете.

При сахарном диабете пить по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды сгущенный гранатовый сок. Желательны кислые и кисло-сладкие сорта граната.

Полезно за один прием употреблять мякоть половины (30–50 г) или одного (70—100 г) лимона с кожурой 3–4 раза в сутки.

Настой толокнянки: измельченные листья до 0,5 мм заливают кипящей водой (столовая ложка сырья на стакан воды), ставят кипятить на 10 минут и процеживают. Принимают по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Рис посевной (семена) – 12 г, гипс – 16 г, женьшень (корень) – 3 г, солодка уральская (корневище) – 2 г, анеморрена асфоделиевая (корень) – 6 г. Отвар готовят в 600 мл воды, которую уваривают до 300 мл. Приготовленный отвар процеживают, остужают и назначают по 100 мл 3 раза в день.

Пить в теплом виде рассол капусты белокочанной, начиная с 1–2 столовых ложек, постепенно увеличивая прием до 0,5 стакана 1–2 раза в день до еды. Курс лечения – один месяц. После перерыва в две недели лечение продолжить.

ВНИМАНИЕ!

Рассол противопоказан при высокой кислотности желудочного сока, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, ишемической болезни сердца, нарушениях сердечного ритма, гипертонии, болезнях почек.

Летом собирают кору черной бузины. Отвар из корней и коры по 15 г того и другого на 1 л воды. Кипятить 20 минут, принимают при диабете по 0,5 стакана 3 раза в день.

При сахарном диабете – льняное семя вместе со стручками фасоли (без зерен),

листьями черники и овсяную солому (измельченную на сечке) варят 10 минут в воде, после чего отстаивают и напаривают 20 минут, процеживают и пьют по 50 мл. Дневная порция – 3 столовые ложки смеси на 3 стакана воды.

Корень лопуха большого (порошок) – 20 г, стручки фасоли – 20 г, листья черники – 20 г, листья ореха грецкого – 20 г. Столовую ложку смеси варить 5 минут в 1 л воды и пить после еды в течение дня при сахарном диабете.

15 г семян подорожника кипятить 5 минут в 250 мл воды, отстоять. Принимать по 15 мл 3 раза в день при сахарном диабете.

Листья черники – 50 г, стручки фасоли – 50 г, трава галеги лекарственной – 50 г, листья мяты перечной – 50 г. 2 столовые ложки сбора на 0,5 л воды, залить кипятком, выдержать 30 минут, процедить. Пить в 3–4 приема по стакану без сахара.

При сахарном диабете сок черной редьки в виде 10–20 %—го водного раствора пить, начиная с 1 чайной ложки, доведя постепенно дозу до 50 мл 1–2 раза в день за 10–15 минут до еды. Курс лечения 1–2 месяца.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказана мякоть редьки и ее сок при язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, обострении хронического панкреатита и гломерулонефрита.

Трава галеги лекарственной (козлятник) – 25 г, стручки фасоли – 25 г, листья черники – 25 г, корень одуванчика – 25 г, листья крапивы двудомной – 25 г. Столовая ложка сбора на стакан кипятка. Кипятить 5–6 минут. Пить перед едой 3–4 раза в день по стакану настоя.

Трава галеги лекарственной (козлятник) – 10 г. Заварить чайную ложку на стакан кипятка. Пить по стакану 3 раза в день перед едой.

Листья толокнянки – 25 г, корень валерианы – 25 г, трава галеги лекарственной – 25 г, листья черники – 25 г. Чайная ложка смеси на стакан кипятка. Пить по стакану 3 раза в день перед едой.

Плоды можжевельника – 20 г, корень окопника лекарственного – 20 г, корень лопуха – 20 г, трава спорыша – 20 г, трава галеги лекарственной – 40 г. Столовую ложку сбора залить стаканом воды. Варить 5–7 минут. Отстоять, процедить. Пить 2–3 раза в день по стакану отвара.

При легких формах сахарного диабета готовят отвар: астрагал хуан – чи (корни) – 125 г, диоскорея батат (корневище) – 62 г, вода – 500 мл. Отвар готовят обычным способом: кипятят в течение 30 минут. Полученное количество отвара больной должен принять в течение дня в 3 приема.

Вино из дерезы китайской готовят следующим образом: 0,5 кг свежих плодов измельчают, помещают в мешочек и погружают в 1 л водки, все это находится в плотно закупоренной посуде в прохладном месте. Вымачивание плодов растения проводят в течение 3 месяцев. Пить по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Реммания китайская (корни) – 15,5 г, диоскорея батат (корневище) – 15,5 г, пория кокосовидная (склероции) – 15,5 г, кизил лекарственный (мякоть плодов) – 10 г, подорожник большой (семена) – 6 г, пион полукустарниковый (корки) – 6 г, частуха восточная (корневище) – 10 г, корица китайская (ветви) – 10 г, аконит Фишера (клубни) – 15,5 г, самоцвет двузубый (корни) – 10 г. Из указанного количества растений готовят 450 мл отвара. Назначают отвар – по 150 мл 3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Майский корень лопуха натереть на терке и принимать в виде салата при диабете.

Женьшень (корни) – 15 г, реммания китайская (корни) – 15 г, дереза китайская (плоды и кора корней) – 15 г, спаржа блестящая (корень) – 30 г, кизил лекарственный (плоды) – 25 г. Все лекарственные растения отваривают в воде до получения 100 %—го жидкого экстракта: берут указанное количество растений и отваривают в 100 мл воды, потом процеживают: остатки растений снова отваривают в 100 мл воды, потом процеживают. Так повторяют до тех пор, пока вода не станет прозрачной и не исчезнет запах растений. Тогда все порции отвара сливают вместе и уваривают до веса первоначально взятых растений, т. е. 100 г.

Из женьшеня готовят 50 %—й отвар таким же способом. Полученные экстракты смешивают. Назначают по 10 мл экстракта 2–3 раза в день перед едой.

Можно избавиться от постоянной жажды при диабете, накладывая тонкие пластины из золота на нижнюю губу, ближе к центру. Носить до ослабления жажды, но не более 2 часов. Так же можно помассировать одну – две минуты кончик языка, слегка прикусив его зубами.

Синуситы

Синуиты представляют собой воспаления слизистой оболочки придаточных пазух носа, которые располагаются в верхнечелюстной, лобной, решетчатой и клиновидной костях. Придаточные пазухи носа – это парные образования, воздухоносные полости, какие выстланы тонкой слизистой оболочкой, бедной железами; с полостью носа все пазухи сообщаются посредством небольших отверстий. В тяжелых случаях воспалительный процесс охватывает все придаточные пазухи носа, и тогда мы имеем дело с пансинуситом.

В большинстве случаев синуситы развиваются вследствие тяжело протекающих острого насморка или гриппа, являются осложнением этих болезней; реже причина того или иного из синуситов – местное переохлаждение, например, когда дует сырой холодный ветер в лицо.

При различных синуситах, как и при пансинусите, клинические проявления могут быть многообразными... Но есть и общие симптомы. При синуситах страдают аппетит и сон, повышается температура тела, кожные покровы становятся бледны, нос заложен, обоняние – либо ослаблено, либо нарушается полностью, из носа появляются выделения слизистого или гнойного характера, при интенсивном высмаркивании могут отходить и кровянисто-гнойные выделения; важный общий симптом – головные боли; они могут быть и постоянными, и могут возникать периодически; при синуситах головные боли разной интенсивности – от едва ощутимой, как бы сдавливающей, до нестерпимой; локализация болей разнообразная (определяющее значение здесь имеет локализация воспалительного процесса) – боль может ощущаться в области лица, лба, переносицы, темени, затылка, боль может быть с иррадиацией в глазницы, виски, щеки и т. д.

При синуситах рекомендуется принимать отвары и настои из тех лекарственных растений, какие обладают противомикробным, противовирусным, противовоспалительным, обезболивающим, потогонным действием. Так, в качестве основы для приготовления отваров и настоев с антисептическими свойствами могут служить багульник болотный, береза белая, цмин песчаный, брусника обыкновенная, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, календула лекарственная, можжевельник обыкновенный, мята перечная, подорожник большой, полынь горькая, ромашка аптечная, сосна обыкновенная, чабрец обыкновенный, эвкалипт шариковый. Выраженным противовоспалительным действием обладают багульник болотный, вахта трехлистная, душица обыкновенная, зверобой продырявленный, календула лекарственная, липа сердцелистная, малина обыкновенная, мать-и-мачеха обыкновенная, ромашка аптечная, первоцвет весенний, фиалка трехцветная, черемуха обыкновенная, шалфей лекарственный и др.; хорошим потогонным действием славятся отвары и чай из листьев и плодов малины обыкновенной, из ягод морозики, цветков липы мелколистной, из листьев лопуха большого, листьев мяты полевой, мать-и-мачехи, листьев мари (белой и красной), посконника конопляного, тысячелистника обыкновенного и т. д.

Издавна в качестве эффективного обезболивающего средства используются плоды

малины обыкновенной – как свежие, так и сушеные.

Очищение полости носа и придаточных пазух носа раствором поваренной соли (2 чайные ложки на стакан теплой воды), или раствором морской соли (2 чайные ложки на стакан теплой воды), или раствором пищевой соды (чайная ложка на стакан теплой воды), или любой минеральной водой (лучше – солевая), и даже просто теплой водой из-под крана. Промывания рекомендуется делать 2 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Промывать нос свежим соком свеклы. Больной должен тщательно высморкаться, и обе ноздри промыть свекольным соком, который непременно должен быть теплым.

Регулярное растирание горчичным маслом мест проекций придаточных пазух носа, а именно: переносицы, возле крыльев носа справа и слева, над глазами; эти же места следует 3 раза в день прогревать.

Мазь домашнего приготовления: смешать в равных частях сок алоэ, сок каланхоэ, сок репчатого лука, мед и мазь Вишневского; пропитав этим средством ватные или марлевые тампоны, вставить их в каждую ноздрю на 10 минут.

Сбор для аппликаций: травы сушенины топяной – 3 части, травы ромашки аптечной – 3 части, листьев смородины черной – 3 части, листьев и цветков девясила высокого – 2 части, листьев березы бородавчатой – 2 части, веточек можжевельника обыкновенного – 2 части, травы тимьяна ползучего – 2 части, травы полыни обыкновенной – 2 части, травы хвоща полевого – 2 части, травы донника лекарственного – 1 часть. Этот сухой сбор нужно тщательно измельчить и перемешать, необходимое количество смеси поместить в предварительно прогретую посуду и залить небольшим количеством крутого кипятка, запаривать под крышкой, хорошо укутав, не менее получаса; затем извлечь запаренную массу из воды, отжать и выложить на льняную ткань или марлю, сложенную в два слоя; накрыть растительную массу другим слоем льняной ткани или марли и поместить на лицо – на область проекции гайморовых пазух, нос и переносицу (больной в это время лежит на спине). Продолжительность процедуры – 15 минут. После процедуры места, на которые накладывалась фитоаппликация, следует тщательно протереть влажной тканью и омыть теплой водой; затем отдохнуть в постели несколько часов.

Сбор для аппликаций: травы медуницы лекарственной – 3 части, травы сушеницы топяной – 3 части, листьев смородины черной – 3 части, цветки ромашки аптечной – 3 части, травы календулы лекарственной – 3 части, травы хвоща полевого – 2 части, травы мальвы лесной – 2 части, травы донника лекарственного – 2 части, травы коровяка скипетровидного – 2 части, листьев ежевики сизой – 2 части. Взять этот сухой сбор, тщательно измельчить его и перемешать, достаточное для процедуры количество смеси нужно поместить в предварительно прогретую посуду и залить небольшим количеством крутого кипятка, накрыть крышкой, хорошо укутать, запаривать не менее получаса; потом извлечь запаренную массу из воды, отжать, но не сильно и выложить на льняную ткань или на марлю, сложенную в два слоя; растительную массу накрыть другим слоем льняной ткани или марли и поместить больному на лицо – на нос и переносицу, на область проекции гайморовых пазух (в это время больной лежит на спине). Продолжительность процедуры – не более четверти часа. По окончании процедуры места, на которые накладывалась аппликация, необходимо тщательно протереть влажной тканью и омыть теплой водой; затем отдохнуть в постели несколько часов; лучше выполнять процедуру в вечернее время и сразу после нее укладываться спать.

Скарлатина

Представляет собой острое инфекционное заболевание. Скарлатиной чаще болеют дети

в возрасте от 2 до 7 лет. Наиболее высокая заболеваемость приходится на осенне-зимний период. Заражение происходит от больного ребенка, который опасен для окружающих в течение всей болезни и даже некоторое время после выздоровления. Источником заражения могут быть и больные, у которых вяло протекает заболевание, в очень легкой, стертой форме и иногда в виде ангины. Возбудитель скарлатины, находящийся в каплях мокроты, слюны, слизи больного, при кашле, чиханье, разговоре попадает в воздух и затем проникает через дыхательные пути в организм здорового ребенка. Возбудитель скарлатины может некоторое время сохраняться на предметах, которыми пользовался больной, и они также могут быть источником заражения. Заболевание начинается внезапно: быстро поднимается температура, появляется общее недомогание, боль в горле при глотании, может быть тошнота, рвота. В первые 10–12 часов болезни кожа чистая, сухая и горячая. В зеве яркая краснота, миндалины увеличены. Сыпь появляется в конце первых или начале вторых суток болезни, сначала на шее, верхней части спины, затем быстро распространяется по всему телу. Больного следует изолировать и выделить ему личные средства гигиены и посуду.

Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды настой корней валерианы: 5 г сухих измельченных корней залить стаканом холодной воды, настаивать в течение дня, процедить.

Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день настой корней петрушки: чайную ложку сухих измельченных корней залить стаканом крутого кипятка, настаивать 1 час, процедить.

НА ЗАМЕТКУ

Чаще пить клюквенный и брусничный соки.

Настой из сбора цветков липы – 1 часть, листьев мяты перечной – 1 часть, листьев малины обыкновенной – 1 часть, травы зверобоя продырявленного – 1 часть, листьев шалфея лекарственного – 1 часть. Поместить 3 столовые ложки сухой смеси в термос, залить 1 л кипятка, настаивать около часа, процедить; принимать по стакану 3 раза в день.

При присоединении ангинозных явлений рекомендуется полоскать горло настоем, приготовленным из следующего сбора: листьев эвкалипта прутовидного – 1 часть, листьев березы обыкновенной – 1 часть, листьев шалфея лекарственного – 1 часть, цветков календулы лекарственной – 4 части. Поместить столовую ложку сухой смеси в термос, залить стаканом крутого кипятка, настаивать 1,5–2 часа, процедить; полоскать горло 8 раз в день.

НА ЗАМЕТКУ

Пить несколько раз в день чай со зверобоем (цветки и листья) и липовым цветом. Регулярно есть лимон. Полоскать горло настоем шалфея несколько раз в день.

Для полосканий горла также может быть рекомендован отвар из следующего сбора: коры дуба черешчатого – 1 часть, веточек ели обыкновенной – 7 частей, листьев березы обыкновенной – 1 часть, цветков календулы лекарственной – 1 часть, листьев подорожника большого – 1 часть. Залить столовую ложку сухой смеси стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать не менее часа, процедить; полоскать горло 5 раз в день.

Два раза в сутки ставить на увеличенные шейные лимфоузлы согревающий компресс – водочный или с камфорным маслом (при повышенной температуре тела компресс не ставить), можно – просто с горячей водой, в которую добавлен уксус.

Склероз

Склероз – общее название заболеваний, связанных с уплотнением стенок и тканей различных органов (например, атеросклероз – поражение стенок сосудов, кардиосклероз –

мышцы сердца, пневмосклероз – тканей легкого и др.). Склероз может развиваться во всех органах и тканях организма. Прогрессирование склеротических изменений приводит к постепенному снижению работоспособности больного органа.

Склеротические явления – отложения холестерина в стенках кровеносных сосудов, а также солей кальция в хрящах – могут иметь место уже после 40 лет. Наиболее опасны отложения (в виде холестериновых бляшек) в сосудах, питающих мозг, сердце, почки.

В большинстве случаев причиной склероза являются различные воспалительные заболевания, а также нарушение обмена веществ, расстройство эндокринной системы.

Для профилактики склероза принимать в пищу больше зелени петрушки, укропа (зелень этих растений способствует выведению из организма солей); регулярно принимать в пищу морскую капусту; пить зеленый байховый чай; пить арбузный сок; в сезон есть больше арбузов; чаще есть ягоды земляники лесной; от привычки курения нужно отказаться; не употреблять спиртных напитков; значительно сократить употребление поваренной соли; время от времени делать очистительную клизму.

Рекомендуется каждое утро выпивать натощак по стакану горячей (но не обжигающей) воды; если делать это постоянно, то кровеносные сосуды постепенно очищаются.

Из пищевого рациона необходимо исключить продукты, содержащие много щавелевой и мочевой кислот: печенку, почки, мясные продукты, а также – шпинат, щавель, анчоусы, сардины, шпроты, черный байховый чай, какао, шоколад. Ограничивайте в диете сахар и сладости.

Рекомендуется молочно-растительная диета; полезны сыры, проросшие зерна.

Отказаться от употребления холестеринсо-держащих продуктов; напомним: много холестерина содержится в желтке яйца, в мозгах, в жирном мясе, в печенке, почках, в жирной рыбе, икре.

НА ЗАМЕТКУ

Придерживайтесь правильного образа жизни; избегайте физических и психических перегрузок; не спите в послеобеденное время.

Принимать в пищу больше фруктов; пектины (растворимая клетчатка), которые содержатся в фруктах, способны выводить холестерин из организма; особенно много пектина в яблоках.

Хорошо выводит излишки холестерина из организма чеснок; свежий чеснок рекомендуется принимать в пищу ежедневно; если по каким-то причинам нет возможности есть свежий чеснок, можно заменить его вареным или маринованным чесноком; также излишки холестерина неплохо выводит из организма хрен.

Отвар из побегов вереска обыкновенного; приготовление отвара: сушеные побеги вереска измельчить, взять столовую ложку (с верхом) сырья, залить полулитром кипятка и варить 10 минут, затем настаивать около трех часов, процедить; принимать по стакану этого отвара 2 раза в день.

Принимать при склерозе сосудов головного мозга крепкий настой коры рябины обыкновенной; приготовление настоя: нужно взять 200 г сушеной коры, залить 0,5 л кипятка и настаивать, хорошо укутав, примерно 2 часа, процедить; пить по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

Принимать отвар плодов шиповника коричневого; приготовление отвара: столовую ложку сушеных, измельченных плодов залить двумя стаканами воды, варить при слабом кипении 10 минут, затем перелить отвар в термос и настаивать сутки, процедить, можно добавить сахар по вкусу; пить этот отвар по полстакана 3 раза в день.

Принимать водочную настойку корня девясила высокого; приготовление настойки: 6 столовых ложек сушеного измельченного корня нужно залить 0,5 л водки и настаивать несколько суток, процедить; пить по одной коньячной рюмке настойки 3 раза в день перед

едой.

Принимать настой листьев ореха грецкого; приготовление настоя: столовую ложку сухого сырья нужно залить 0,5 л кипятка и настаивать в закрытой посуде один час, процедить; пить по полстакана этого настоя 4 раза в день перед едой.

Принимать спиртовую настойку плодов боярышника кроваво-красного; приготовление настойки: взять 100 г сушеных плодов боярышника, раздробить их и залить 1 л 70 %-го спирта, настаивать в закрытом сосуде в течение нескольких суток, процедить; пить по 50 капель 3 раза в день перед едой.

Принимать водочную настойку чеснока посевного; приготовление настойки: взять 40 г свежего чеснока, измельчить и залить 100 мл водки, настаивать в течение нескольких суток, процедить; добавить немного мятных капель для улучшения вкуса: пить по 10 капель 3 раза в день за полчаса до еды.

Стресс

Состояние общего напряжения организма, возникающего под воздействием чрезвычайного раздражителя. В развитии болезней под влиянием стресса важная роль принадлежит исходному состоянию организма. Так, у больного с гипертонической болезнью стресс протекает тяжелее, сопровождаясь гипертоническим кризом; при воспалительных заболеваниях желудка или кишечника там могут возникнуть кровоточащие язвы. В результате стресса могут появиться мелкие участки омертвения в сердечной мышце. Избавиться от негативных последствий стресса помогут следующие рекомендации народной медицины.

Принимать свекольный сок с медом (1:1) по 50—100 мл 3 раза в день; средство хорошо успокаивает.

Регулярно принимать мацерат корня валерианы лекарственной; приготовление средства: нужно 2 чайные ложки сушеного и измельченного корня валерианы лекарственной залить стаканом теплой кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде до 8 часов, процедить; пить по 2 столовые ложки 3 раза в день

Принимать настой травы астрагала пушистоцветкового; приготовление настоя: 2 чайные ложки сушеной травы нужно залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой примерно час, процедить; пить по 2 столовые ложки 4 раза в день перед едой.

Принимать настой травы тимьяна ползучего; приготовление настоя: столовую ложку сушеной травы нужно залить 0,5 л кипятка и настаивать в закрытой посуде, хорошо укутав, 40 минут, процедить; выпить этот настой за 4 приема в течение дня.

Сбор: травы зверобоя продырявленного – 3 части, травы тысячелистника обыкновенного – 3 части, плодов боярышника кроваво-красного – 3 части, цветков боярышника кроваво-красного – 2 части, корня валерианы лекарственной – 2 части. Столовую ложку этой сухой, хорошо измельченной смеси нужно поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать примерно 6 часов, процедить; выпить настой в четыре приема в течение дня за полчаса до еды.

Сбор: травы пустырника пятилопастного – 3 части, травы сушеницы топяной – 3 части, цветков боярышника кроваво-красного – 3 части, цветков ромашки аптечной – 1 часть. Столовую ложку этой сухой, хорошо измельченной смеси нужно поместить в предварительно прогретый термос, залить 200 мл кипятка и настаивать примерно 6 часов, процедить; выпить настой в четыре приема в течение дня через час после еды.

Т

Тошнота, рвота

Тошнота – это ощущение тяжести, дурноты в подложечной области и в глотке. Возникает главным образом при пищевых отравлениях и заболеваниях органов брюшной полости, отравлениях алкоголем, угарным газом и другими ядами, в ранние сроки беременности, при поражениях центральной нервной системы, при острых инфекционных и других заболеваниях.

Наряду с другими симптомами тошнота может быть ранним признаком заболеваний требующих экстренной медицинской помощи (аппендицит, холецистит), может свидетельствовать об ухудшении хронических заболеваний и тяжелых нарушениях обмена веществ, например при развитии уремии или обострении сахарного диабета. Тошнота нередко возникает при сильных волнениях, эмоциях, большей частью отрицательных, особенно при отвращении к пище. Тошнота может быть как самостоятельным явлением, так и явлением, предшествующим рвоте.

Принимать раствор пищевой соды; 0,5 чайной ложки соды размешать в стакане теплой воды; выпить маленькими глотками.

Принимать настой листьев мяты перечной: столовую ложку сухих листьев залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой в течение 1,5–2 часов, процедить; принимать по 1 столовой ложке 4 раза в сутки.

Принимать настой травы мелиссы лекарственной: столовую ложку сухих листьев залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой в течение 2 часов, процедить; принимать по 1 столовой ложке 4 раза в сутки.

Принимать настой мяты и мелиссы; сбор готовится в пропорции 1:1; для приготовления настоя достаточно столовую ложку сбора на стакан кипятка, настаивать под крышкой в течение 2-х часов; принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Съесть кружок лимона с сахаром или выпить несколько столовых ложек свежеотжатого сока из ягод брусники.

Прекрасное средство против тошноты – свежий гранатовый сок с растворенным в нем порошком из сухих листьев мяты; приготовить порошок из сухих листьев мяты можно в ступке или с помощью электрокофемолки; на 0,25 стакана гранатового сока следует взять одну треть чайной ложки порошка мяты.

Принимать порошок корневища имбиря; на полстакана теплой воды достаточно небольшого количества порошка – на кончике ножа; как следует размешать и выпить при чувстве тошноты.

Пожевать бутон гвоздики или выпить немного гвоздичной воды (отвара); готовится отвар следующим образом: 5 сухих бутонов гвоздики залить стаканом воды и варить на слабом огне 15 минут, остудить, процедить; принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Пожевать веточку свежего сельдерея или выпить немного настоя сельдерея; приготовить настой сельдерея: нужно столовую ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать не менее получаса; принимать по одной четверти стакана 4 раза в день.

Пить горячий чай с чабрецом; для этой цели годится любой черный байховый чай; на один заварочный чайник достаточно одной сухой веточки чабреца.

Пить сок из свежих клубней картофеля.

На полстакана меда (незасахаренного) необходимо взять чайную ложку порошка высушенной крапивы (порошок можно приготовить в ступке или с помощью электрокофемолки), тщательно перемешать и поставить в темное прохладное место на несколько часов; принимать по 0,5 чайной ложки 4 раза в день, можно – с горячим чаем.

При возникновении тошноты съедать по несколько сухих семян тмина обыкновенного 3 раза в день за полчаса до еды.

Съесть веточку свежего укропа или выпить немного отвара укропа: столовую ложку

сухого укропа залить стаканом воды и варить на слабом огне 10 минут, остудить, процедить; принимать по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Съесть немного айвового варенья; предпочтительнее варенье, приготовленное из кисло-сладких сортов айвы.

Измельчить цедру одного лимона, залить стаканом водки и настаивать в темном месте 3 недели (периодически размешивать); принимать по 20–25 капель 3 раза в день при тошноте и рвоте.

Чтобы избавиться от тошноты и избежать рвоты, рекомендуется: принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день (утром и вечером) с медом или молоком; можно также принимать мумие, растворив его в кипяченой воде или в чае.

Несколько раз в день пить сок плодов смородины красной.

Принимать сок травы мяты перечной по 2 чайные ложки 3 раза в день; сок можно подсластить медом, запивать теплой водой или молоком.

Принимать по щепотке молотого корневища имбиря, запивать теплой водой.

Принимать настой семян кориандра посевного: нужно чайную ложку семян залить стаканом кипятка и настаивать в закрытой посуде до получаса, процедить; выпить настой в три приема в течение дня.

НА ЗАМЕТКУ

Избежать тошноты и рвоты можно, съев свежий персик.

Принимать внутрь настой листьев клена остролистного: столовую ложку сухих или свежих листьев нужно залить стаканом кипятка и настаивать на горячей плите полчаса, дать остыть, процедить; выпить настой в четыре приема в течение дня.

Если в рвотных массах есть желчь, рекомендуется принимать отвар травы портулака огородного.

При кровавой рвоте, которая может быть при туберкулезе легких, при разрыве варикозно расширенных вен пищевода и других болезнях, принимать отвар травы мяты перечной. Приготовление отвара: 2 чайные ложки сушеной, измельченной травы нужно залить 200 мл воды и варить на слабом огне 5 минут, дать остыть, процедить.

При кровавой рвоте принимать настой травы звездчатки средней: столовую ложку сухого сырья залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, 4 часа, процедить; выпить настой в четыре приема в течение дня.

При рвоте слизью есть свежие плоды айвы.

При обнаружении слизи в рвоте принимать отвар травы мяты перечной.

Ребенку при рвоте давать пить сок плодов черемухи обыкновенной в смеси с соком, отжатым из ее цветков.

Туберкулез легких

Это хроническое инфекционное заболевание, которое развивается вследствие воздействия на организм микобактерии туберкулеза – туберкулезной палочки, палочки Коха. Чаще всего микобактерией поражаются органы дыхания, и развивается туберкулез легких. Однако туберкулезный процесс может иметь место и в тех или иных внутренних органах, и в костях, и даже в коже.

Источником заражения является больной туберкулезом человек, выделяющий туберкулезные палочки во внешнюю среду, например с мокротой, слюной. Тяжесть заболевания обусловлена не столько собственно деятельностью туберкулезных палочек, сколько воздействием на организм продуктов их жизнедеятельности, являющихся ядовитыми. Риск заболевания зависит от иммунитета. А состояние иммунной системы зависит от таких факторов, как образ жизни, как условия жизни, умение чередовать

деятельность и отдых, умение правильно питаться (организм не должен испытывать недостатка не только в белках, жирах и углеводах, но и в витаминах, особенно обладающих выраженными антиоксидантными свойствами – витаминах А, С, Е). Сильный организм легко справляется с болезнетворным агентом. Если же условия жизни неблагоприятные, если человек изнурен физической деятельностью и мало отдыхает, если он плохо питается, то иммунная система его слабеет, и микобактерии туберкулеза, оказавшись в организме, начинают развивать активность.

Туберкулез легких развивается в течение длительного времени, протекает по типу обострений. В легких появляются все новые очаги, постепенно поражаются и другие органы.

Большое значение имеют ранняя диагностика заболевания и своевременное его лечение. Лечение проводится под наблюдением врача, посоветовавшись с которым, можно применять как для общего укрепления средства народной медицины. Обязательно проконсультируйтесь с врачом, чтобы побороть болезнь, а не навредить себе и своим близким, особенно если речь идет о здоровье ребенка!

Мед (желательно липовый) – 1 кг, мелко нарубленные листья алоэ – 200 г, оливковое масло – 200 г, березовые почки – 150 г, липовый цвет – 50 г. Перед приготовлением промытые кипяченой водой листья алоэ положить для биостимуляции на 10 дней в холодное темное место. Затем растопить мед и положить в него измельченные листья алоэ, смесь хорошо пропарить. Отдельно в 2 стаканах воды заварить березовые почки и липовый цвет, кипятить 1–2 минуты, процедить. Этот отвар влить в смесь меда с алоэ, размешать, добавить оливковое масло и разлить в 2 бутылки. Хранить в прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при длительном кашле, пневмонии и перед употреблением взбалтывать.

Взять 100 г меда (желательно липового), 1 стакан сока из листьев алоэ, 50 г цветков и листьев липы, 150 г гусиного или свиного жира, 200 г 10 %-го прополисного масла. Жир прогреть на кипящей водяной бане до закипания, добавить прополисное масло, перемешать без кипения, затем добавить при помешивании мед и остальные компоненты (без кипения), смешать до образования однородной массы до остывания. Принимать по 1 столовой ложке на 0,5 стакана теплого молока 3–4 раза в день до еды.

Листья алоэ в возрасте 3–5 лет выдержать в темноте при температуре 4–8 °С в течение 12–14 дней. Затем листья промыть в воде, измельчить, залить кипяченой водой (1:3), настоять 1,5–2 часа, отжать. 100 г настоя смешать с 500 г измельченных грецких орехов и 300 г меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при туберкулезе.

4 больших листа алоэ (столетника) положить в литровую банку с натуральным вином и настаивать 4 дня. Принимать настой по 1 рюмке 3 раза в день.

На мясорубке измельчить 1,5 кг листьев алоэ 3–5-летнего возраста, добавить 2,5 кг меда и 850 мл кагора или красного портвейна. Смесь тщательно перемешать, сложить в стеклянную банку, плотно закрыть и выдержать в темноте 5–7 дней. Полученная смесь – максимальная доза на 2–3-месячный курс лечения. Принимают первые 5 дней по 1 чайной ложке 1 раз в день за час до еды. Затем по 1 чайной ложке 3 раза в день при туберкулезе.

Другой способ приготовления. Из промытых измельченных листьев алоэ отжать сок. 150 г сока алоэ смешать с 250 г меда и 350 мл кагора, настаивать в темном месте при температуре 4–8 °С в течение 4–5 дней. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при туберкулезе.

500 г промытых листьев алоэ пропустить через мясорубку. 100 г измельченной травы зверобоя обыкновенного (продырявленного) залить 0,5 л кипятка, варить 30 минут на слабом огне, настоять 30–35 минут, процедить. Полученный отвар соединить с алоэ, добавить 500 г натурального меда, 0,5 л белого виноградного вина, тщательно перемешать, перелить в бутылку из темного стекла, плотно закрыть пробкой и поставить в прохладное место на неделю. Принимать по 1 чайной ложке каждый час в течение первых 5 дней, затем по 1 столовой ложке каждые 3 часа в течение месяца при туберкулезе легких и как

общеукрепляющее средство. После 10 дней перерыва курс можно повторить.

Смешать 100 г свиного смальца (или гусиного жира), 100 г сливочного масла, 100 г натурального меда, столовую ложку свежеприготовленного сока алоэ и 50 г какао. Принимать по 1 столовой ложке на стакан горячего молока 2 раза в день – утром и вечером.

Взять по 220 г меда, сливочного масла, топленого нутряного свиного сала и какао. Все поместить в эмалированную кастрюлю и растопить на слабом огне, непрерывно помешивая ложкой, чтобы не пригорело. Когда смесь закипит, снять с огня, дать остыть, переложить в стеклянную банку, плотно закрыть крышкой и хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 чайной ложке смеси, растворив в стакане очень горячего молока, 3–4 раза в день за 1–2 часа до еды (иногда меньше, в зависимости от истощения человека) при начальной стадии развития туберкулеза легких.

НА ЗАМЕТКУ

Если при лечении данным средством будут наблюдаться запоры, рекомендуются чернослив, фрукты.

Приготовить и принимать 15 %-е прополисное масло. Для приготовления этого препарата подходит любое растительное рафинированное масло. Лучше всего, конечно, оливковое, но можно использовать и кукурузное, и рапсовое, и подсолнечное масла. Готовится лекарство на водяной бане или в духовке. Масло (примерно 1 л) разогреть до кипения, всыпать в него предварительно измельченный прополис (примерно 150 г) и подержать на водяной бане или в разогретой духовке от 40 минут до часа. Активные вещества прополиса при этом экстрагируются в масло, а воск оседает на дно посуды. После того как масло остынет, надо дать ему еще немного отстояться и затем осторожно слить верхний прозрачный слой. Нижний слой – с осевшим воском – выбрасывается. Прополисное масло имеет цвет заварки чая и приятный медовый запах. Это масло можно хранить в темном прохладном месте долгое время. В зависимости от количества прополиса и масла готовятся 10 %, 15 %, 20 %, 30 % и 40 %-е масло.

При туберкулезе бронхов, туберкулезе горла, фиброзно-кавернозной форме туберкулеза легких прополисное масло принимают по 1 чайной ложке лучше с теплым молоком, с медом по вкусу или теплой кипяченой водой за 1–1,5 часа до еды.

Можно приготовить прополис на сливочном масле (см. стр. 12)

При туберкулезе легких используют прополис в виде спиртовой настойки или лепешки под щеку диаметром 20 мм. Лепешку меняют ежедневно.

20–25 %-ную настойку прополиса на 70 %-м спирте принимают по 40–50 капель на 0,5 стакана теплого молока или кипяченой воды 3–5 раз в день за 1,5 часа до еды. Приготовление: взять 20 г прополиса (чем темнее прополис, тем меньше в нем воска и, значит, тем прополис качественнее), измельчить его. Затем подготовленный прополис заливается 100 мл 70 %-го этилового спирта, смесь тщательно размешивается и настаивается при комнатной температуре 2–3 суток. За это время воск оседает на дно сосуда. Затем смесь нужно взболтать, поставить в холодное место на 2 часа и профильтровать через марлю. Хранить можно очень долго в темном прохладном месте (в шкафу) и использовать при необходимости.

Чистый прополис принимают по 3–5 г, продолжительно жуют его, затем глотают, по 3–5 раз в день за 1–1,5 часа до еды.

Можно приготовить домашний кумыс. 1 л кобыльего (или коровьего) свежего молока разбавить равным количеством холодной воды, размешать, разлить по бутылкам, добавив сахарный песок (1 столовая ложка на 1 л смеси). После полного растворения сахара в каждую бутылку добавить чайную ложку разведенных холодной водой дрожжей. Бутылки плотно закупорить и оставить при температуре 17–18 °С на 1 сутки, встряхивая их через каждые 2 часа. После этого бутылки поставить в более холодное место. Через 2–3 суток

кумыс готов к употреблению. В дальнейшем для приготовления кумыса вместо дрожжей можно использовать для закваски ранее приготовленный кумыс, добавляя его в молоко с водой в зависимости от крепости от 3 столовых ложек до 1 стакана. Количество сахара и дрожжей можно менять, соответственно крепость напитка будет различной.

НА ЗАМЕТКУ

«Слабый» кумыс (готовится менее 2 суток) снижает аппетит и вызывает повышенное газообразование, «крепкий» (более 3 суток) может вызвать запор. Поэтому рекомендуется принимать «средний» кумыс, он вызывает ощущение свежести, легкого холода в подложечной области, которое вскоре проходит... Кумыс является общеукрепляющим средством, возбуждает аппетит, способствует усвоению пищи, поэтому при лечении туберкулеза может служить вспомогательным средством.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказанием при лечении кумысом является язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, заболевания сердца, подагра, ревматизм.

1 стакан меда смешать с таким же количеством нутряного свиного жира, добавить столовую ложку почек березы, перемешать, растопить смесь на слабом огне, настоять 2 часа, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день при туберкулезе легких.

НА ЗАМЕТКУ

При туберкулезе легких во время еды принимать барсучий жир.

Кастриюлю на 2/3 заполнить овсом, или ячменем, или их смесью, остальную часть ее залить свежим непастеризованным молоком и добавить смалец, толщиной в палец. Кастриюлю закрыть крышкой, поставить в духовку. Доливать молоко, пока зерна не разварятся. Рекомендуется принимать при туберкулезе по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде.

Приготовить отвар побегов ели в молоке. 30 г молодых побегов – верхушек веточек с почками ели обыкновенной (или молодых незрелых шишек) – варить в 1 л молока в течение 10 минут, настоять 2–3 часа и процедить. Пить по 1 стакану 3–4 раза в день при туберкулезе легких.

Взять по 1 стакану смальца, говяжьего и бараньего жира, смешать и топить. Принимать в теплом виде по 1 столовой ложке или в холодном виде, намазывая на хлеб при туберкулезе, в том числе и в случае сильно запущенной болезни.

Старинный рецепт. Взять по 400 г масла, нутряного свиного сала, меда, сахара, 100 г какао, 8 желтков, 3 стакана сливок. Желтки, сливки, какао слить в один сосуд. Масло и свиное сало разогреть вместе. Затем соединить все компоненты и варить до консистенции теста для блинов, остудить. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день от легочных болезней.

50 г сухих листьев зверобоя перетереть в порошок, добавить 100 мл кипяченой воды комнатной температуры, довести до кипения, варить на легком огне 30 минут, настоять 4 часа и слить отвар. Оставшийся осадок выпарить до 1/3 первоначального объема, добавить 100 мл парного молока, довести до кипения и кипятить, пока не останется половина его объема. Затем к кипящему молоку добавить 100 г сливочного масла и продолжать кипятить, пока на дне кастрюли не останется одно масло. Получившееся масло охладить. Масло разделить на кусочки по 5 г и принимать при туберкулезе легких по следующей схеме: 1-ю неделю – по 5 г в день, 2-ю и 3-ю – по 10 г в день, 4-ю – по 15 г в день. Затем доза снижается на 5 г каждую неделю.

1 стакан хорошо промытого овса залить 5 стаканами воды и парить в закрытой посуде

на слабом огне 4 часа (можно в духовке). Затем жидкость сливают, распаренный овес протирают через сито, подливая слитую жидкость, шелуху выбрасывают. Получается жидкость, имеющая консистенцию киселя. Пить по 1 стакану в день, можно в 2–3 приема, при туберкулезе, выхаживании больных после легочных заболеваний.

НА ЗАМЕТКУ

Отвар хорошо сочетается с медом, сливками. Перед употреблением в отвар добавляют немного горячей воды (пить отвар рекомендуется в теплом виде). Хранят отвар в холодильнике не более 2 дней. Полезно при туберкулезе и истощении организма после тяжелой болезни.

Настой шиповника: 20 г плодов залить стаканом кипятка, кипятить в закрытой стеклянной или эмалированной посуде 10 минут, оставить на сутки в хорошо закрытой посуде. Затем процедить через два слоя марли, отжать. Для улучшения вкуса добавить сахар или сироп. Пить по 0,5–1 стакану 2 раза в день при туберкулезе (для детей – 1/3– 1/2 стакана на прием).

Настой шиповника можно приготовить более быстрым способом. 10 г измельченных в ступке плодов залить стаканом кипящей воды, кипятить 10 минут, охладить, процедить и принимать в тех же дозах.

Настой хвоща полевого: берут 2 столовые ложки травы на стакан воды. Принимать по 1/4 стакана 4 раза в день.

Для отвара хвоща полевого берется соотношение сырья к извлекателю (воде) 1:10. Принимают по 1 столовой ложке 3–4 раза в день при некоторых формах туберкулеза с нарушением силикатного обмена.

Отвар травы хвоща полевого, приготовленный в соотношении 1:20, назначают по 1/3– 1/2 стакана 4–5 раз в день при легочных кровотечениях.

Полезен чай из пустырника и цикория. Кавказские горцы для лечения туберкулеза принимают стебли и листья пустырника и корни цикория обыкновенного, которые заваривают и пьют, как чай, по 1 стакану 3 раза в день. Через 9 недель легкие очищаются от гноя и зарубцовываются.

Ежедневно 1–3 раза в день выпивать по стакану теплого молока с разведенной в нем столовой ложкой меда.

Стакан мелко натертого хрена залить полностью водой, плотно закрыть крышкой и настоять в темном месте 36 часов, затем воду хорошо отжать в стеклянную банку. Туда же влить стакан свежего сока свеклы, стакан сока моркови, выжать сок 1 лимона, добавить стакан меда, все тщательно перемешать, плотно закрыть крышкой. Хранить в темном прохладном месте. Принимать по 1 столовой ложке 2–3 раза в день за час до еды. Курс лечения не менее 2 месяцев.

В поллитровую бутылку налить 200 мл 40 %-го спирта, положить столовую ложку измельченных березовых почек, 1 стакан меда, плотно закрыть пробкой, хорошо размешать и 9 дней настаивать в темном месте. Процедить, хорошо закрыть пробкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

10 г сухих измельченных корней лопуха поместить в эмалированную посуду, залить 200 мл (стакан) горячей кипяченой воды, накрыть крышкой и нагревать на водяной бане 30 минут, часто помешивая, настоять в течение 45 минут при комнатной температуре, отжать сырье, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 дней в темном прохладном месте. Принимать по 1/2 стакана в теплом виде 2–3 раза в день.

100 г сухих измельченных корней лопуха и 100 г травы лугового цветущего клевера (также сухой и измельченной) поместить в эмалированную посуду, залить 1,5 л крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 20 минут, затем остудить при комнатной температуре в течение 2 часов, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную бутылку с плотной пробкой. Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток.

Принимать в теплом виде по 1 стакану 3 раза в день.

В эмалированную посуду поместить 10 г сухого измельченного корня (корневища) ревеня, залить 1 стаканом (200 мл) крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, остудить в течение 15 минут, процедить, отжать сырье, долить кипяченой водой до 200 мл, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток. При туберкулезе легких принимать по 2 столовые ложки 3 раза в день после еды.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказания: острый аппендицит, холецистит, острый перитонит, непроходимость кишечника, ущемление кишечника, кровотечения из желудочно-кишечного тракта, беременность.

Приготовить сбор: тысячелистник (сушеная трава), живокость полевая (сушеная трава), сухие ягоды красной смородины, будра (сушеная трава), черноголовка (горичвет) (сушеная трава), багульник (сухие листья) – в равных количествах. 10 г перемешанного сбора поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре в течение 10 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с плотной пробкой, долить кипяченой водой до 200 мл. Хранить в темном прохладном месте не более 2 суток. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день после еды.

При кровохарканье рекомендуется принимать отвар корневищ и корней кровохлебки лекарственной. Чайную ложку сухих, хорошо измельченных корневищ с корнями, залить 1 стаканом воды и варить на слабом огне до получаса, дать остыть, процедить. Выпить в 2 приема с интервалом в полчаса.

ВНИМАНИЕ!

При беременности препараты кровохлебки категорически противопоказаны!!!

20 г сухой измельченной древесины липы поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре в течение часа, процедить, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 суток. 1/3 стакана отвара смешать со стаканом теплого (парного) козьего молока, пить в теплом виде 3 раза в день через 30 минут после еды.

10 г сухих измельченных корней одуванчика поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре в течение 15 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду, долить до 200 мл, закрыть пробкой. Хранить не более 2 дней. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 15 минут до еды.

7 г сушеных плодов и 3 г сушеных цветов калины поместить в эмалированную посуду, залить стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 15 минут, перелить в стеклянную посуду, отжать сырье, закрыть пробкой. Хранить в темном месте не более 2 суток. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 10 минут до еды.

10 г сухих измельченных листьев крапивы двудомной и 10 г сухой измельченной травы зверобоя поместить в эмалированную посуду, залить 400 мл (2 стакана) крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 45 минут, охладить при комнатной температуре в течение 30 минут, процедить, отжать сырье, закрыть пробкой. Хранить не более 2 дней в прохладном месте. Принимать в теплом виде по 1/2 стакана 4 раза в день.

10 г сухих измельченных еловых почек поместить в эмалированную посуду, залить

стаканом (200 мл) кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 15 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить в темном месте не более 2 дней. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды.

При туберкулезе легких в 500 мл 40 %-й водки поместить 100 г молодых побегов сибирской елки, настоять в темном месте в течение 8 суток, процедить, отжать сырье. Перелить в стеклянную бутылку с пробкой. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день перед едой.

При заболеваниях легких 40 г сухой измельченной травы медуницы лекарственной (медунка, лёгочница) поместить в эмалированную посуду, залить 1 л крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут. Остудить при комнатной температуре в течение 45 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 дней. Принимать по 1 стакану 4–5 раз в день в теплом виде.

2 г мумиё растворить в 10 ложках кипяченой воды. Принимать по 1 столовой ложке через

3 часа после ужина, запивать 1/2 стакана теплого сладкого чая или теплого молока с медом.

При туберкулезе легких 10 г листа мать-и-мачехи и 10 г листьев и корней подорожника высушить, измельчить, залить стаканом крутого кипятка в эмалированной посуде, нагревать на водяной бане 30 минут, охладить при комнатной температуре в течение 15 минут, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Хранить не более 2 дней. Принимать в теплом виде по 1/3 стакана 3 раза в день.

10 г сушеных цветов рябины, 10 г сушеных цветков калины, 50 г сушеных ягод калины поместить в эмалированную посуду, залить 1 л крутого кипятка, накрыть крышкой, нагревать на водяной бане 15 минут. Затем охладить при комнатной температуре в течение 1 часа, процедить, отжать сырье, перелить в стеклянную посуду с пробкой. Пить вместо чая в течение дня.

При туберкулезе легких 500 г свежих листьев мать-и-мачехи уложить слоями в стеклянную посуду и каждый слой пересыпать сахарным песком, утрамбовать, накрыть плотной крышкой и поставить в погреб (завернув плотной утепленной тканью) или вниз холодильника – важно сохранять постоянство температуры на 2 недели. Когда все превратится в однородную массу, на каждые 500 г добавить 250 г меда, перемешать. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

Сок листьев мать-и-мачехи смешать 2:1 по объему с сахарной пудрой. Хранить в темном прохладном месте. Туберкулезным больным рекомендуют по 1 столовой ложке 4–6 раз в день.

От кашля туберкулезного происхождения готовится средство: 15 г корней подорожника поместить в эмалированную посуду, залить стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 30 минут, остудить при комнатной температуре 15 минут, процедить, отжать сырье. Перелить в стеклянную бутылку с плотной пробкой. Хранить не более 2 дней. Принимать по 1/2—1/3 стакана 3–4 раза в день за 10–15 минут до еды.

НА ЗАМЕТКУ

Желательно при туберкулезе легких ежедневно выпивать по 3 стакана горячего парного козьего молока – по потребности и возможности.

Больному туберкулезом легких рекомендуется принимать следующий сбор: листьев подорожника большого – 4 части, травы горца птичьего – 4 части, травы яснотки белой – 4 части, листьев шалфея лекарственного – 3 части, корневищ с корнями кровохлебки лекарственной – 3 части, листьев мяты перечной – 2 части, травы тысячелистника обыкновенного – 2 части, травы хвоща полевого – 2 части, корня щавеля конского – 2 части.

Столовую ложку этого сухого, тщательно измельченного сырья поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать в течение нескольких часов, процедить. Выпить в 2 приема в течение дня. Средство хорошо помогает при кровохарканье и легочных кровотечениях.

Травы полыни горькой – 4 части, травы пастушьей сумки – 3 части, корневища пырея ползучего – 3 части, листьев вахты трехлистной – 2 части, травы горца почечуйного – 2 части, корневища горца змеиного – 2 части, корневища лапчатки прямостоячей – 2 части. Столовую ложку сухого сырья нужно поместить в термос и залить стаканом крутого кипятка, настаивать 6–8 часов, процедить. Выпить в 2 приема в течение дня. Средство эффективно при кровохарканье и легочных кровотечениях.

Цветков первоцвета весеннего – 5 частей, травы хвоща полевого – 3 части, листьев подорожника большого – 2 части, листьев мать-и-мачехи обыкновенной – 1 часть. Столовую ложку этого сухого сырья залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой, хорошо укутав, 8–10 минут, процедить. Выпить, как чай.

Корня алтея лекарственного – 4 части, листьев мать-и-мачехи обыкновенной – 2 части, корня солодки голой – 2 части, плодов фенхеля обыкновенного – 1 часть. Сухое сырье требуется тщательно измельчить и перемешать, столовую ложку этого сбора поместить в предварительно прогретый сосуд, залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой с четверть часа. Выпить настой теплым в 2 приема в течение дня.

2 столовые ложки сухих измельченных корней полыни обыкновенной залить 0,5 л сухого белого вина, настоять сутки, довести до кипения, варить на слабом огне 10 минут, в кипящий отвар добавить столовую ложку меда, охладить, процедить. Пить при туберкулезе по 1/2 стакана утром перед едой.

ВНИМАНИЕ!

При беременности препараты полыни категорически противопоказаны!

При туберкулезе легких хорошо принимать по 1 капле березового дегтя 3 раза в день до еды, запивая соком моркови.

30 г сухих измельченных корней стальника колючего, по 15 г хрена и листьев шалфея, 10 г корней горечавки желтой, 6 г корней чистотела залить 1 л сухого белого вина, держать в темном прохладном месте одну неделю, периодически встряхивая, затем довести до кипения, варить на слабом огне 10 минут, настоять 15 минут, процедить. Рекомендуется при туберкулезе легких по 2 столовые ложки утром натощак и вечером перед сном. Хранить в холодильнике.

Растопить 1,5 столовые ложки сахара, смешать с 4 измельченными в кашицу зубками чеснока, поставить на малый огонь и, помешивая, подрумянить смесь, затем снять с огня и размешивать, пока не остынет. Такие свежеприготовленные дозы съесть утром и вечером при туберкулезе легких.

Взять по 40 г кашицы хрена и чеснока, 100 г сливочного масла, 0,5 кг меда, все тщательно смешать. Принимать при туберкулезе легких по 50 г перед едой. Хранить в холодильнике.

Употреблять ежедневно сырую, свеженатертую морковь по 50–100 г в виде салата до еды.

ВНИМАНИЕ!

Свежая морковь и сок противопоказаны при гастрите с повышенной кислотностью желудочного сока, язве желудка и двенадцатиперстной кишки, колите, поносах, почечнокаменной болезни (фосфатный, карбонатный варианты), тяжелой форме сахарного диабета.

Пить морковный сок – взрослым по 50– 100 мл 1–2 раза в день или через день за 15 минут до еды или натощак с 1/4 чайной ложкой растительного масла. Пить медленно, небольшими глотками.

2 стакана белого меда и стакан льняного масла тщательно смешать друг с другом и варить на слабом огне, периодически помешивая содержимое, пока масса не загустеет и не превратится в красноватый твердый студень.

Из этой смеси по утрам и вечерам отделять по кусочку, величиной с орех лещины. Держать во рту, глотая слюну, пока он не растает. После приема 1 час ничего не пить и не есть. Смесь полезна при лечении туберкулеза легких.

При туберкулезе легких свежеприготовленный сок огурца и мед в соотношении (20:1) пить по 50—100 мл 3–4 раза в день как отхаркивающее, обезболивающее и успокаивающее средство.

Кашицу хвои хвойных деревьев смешать (1:1 по весу) с медом, настоять в темном прохладном месте 2 недели, периодически помешивая содержимое. Слить образовавшийся медово-хвойный сок, остаток отжать. Хранить в холодильнике. Принимать по 2 столовые ложки (детям – по столовой ложке) утром натощак.

Плоды брусники смешать в равных частях по весу с медом, варить на слабом огне, помешивая содержимое, до размягчения ягод. Принимать при туберкулезе легких и кровохарканье по 2–3 столовые ложки, запивая водой, 3–4 раза в день за 20–30 минут до еды.

При туберкулезе легких 50 г сухого измельченного корневища айра и 1 л водки настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать по 50 г 1 раз в день за 30 минут до обеда в течение 2–3 недель. У больного появляется аппетит, кашель смягчается, улучшается общее состояние.

2 стакана измельченного в кашицу свежего корня девясила и 0,5 водки настоять в темном теплом месте 10 дней, периодически встряхивая содержимое, процедить. Принимать при туберкулезе по 1 столовой ложке перед едой в течение 2–3 месяцев.

Молодые стебли девясила собирать в период бутонизации и употреблять как зелень, предварительно очищая от наружной кожуры, при лечении туберкулеза легких.

При заболевании легких резко увеличивается потребность организма в энергетическом материале, поэтому рекомендуется принимать в день до 100–150 г меда с натуральным молоком.

Смешать 100 г сока алоэ и 500 г измельченных грецких орехов, 200 г орехов фундук и 300 г меда. Принимать по столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Смешать 3:1 воду и вино «Портвейн». 100 г сухой измельченной травы пастушьей сумки и 50 г порошка коры дуба залить 3 л смеси воды и вина, настоять сутки, периодически встряхивая содержимое, затем довести до кипения, варить 10 минут, охладить, процедить, остаток отжать. Принимать при туберкулезных кавернах в легких по 2/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

100 г сухой травы сабельника болотного залить 0,5 л водки, настоять 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. По 25–30 капель 3 раза в день перед едой принимать при туберкулезе легких.

Бутылку заполнить соцветиями клевера белого, залить водкой, настоять в темном месте 2 недели, периодически встряхивая содержимое, процедить, остаток отжать. Принимать по 25–30 капель 3 раза в день до еды.

При туберкулезе легких очищенный картофель отварить без соли, слить воду и пить по 1/2 стакана 3 раза в день в теплом виде (не солить). Отвар готовить перед употреблением.

Туберкулез легких: настаивать сосновые шишки или почки на водке или спирту. Употреблять в виде капель, разбавленных «серебряной» водой в пропорции 1:2.

При кашле легочных заболеваний очень полезно ежедневно, в течение двух недель, принимать по потребности теплую молочную сыворотку с творогом.

Нарезанные корень лопуха и цветы лугового клевера настоять на «серебряной» воде и

принимать по стакану 4 раза в день от туберкулеза.

При костном туберкулезе принимать мумие по 0,2 г 2 раза в день 15 дней. Через 5—10 дней сеанс лечения повторить. Мумие желательно разводить в жидкости (чай, молоко, сок).

У

Утомление глаз

Если человеку приходится много читать, или в силу специфики профессиональной деятельности проводить много времени перед экраном компьютера, или много работать с оптическими приборами (микроскопом, телескопом), или выполнять какую-либо тонкую работу и т. д., то он нередко ощущает утомление глаз. Утомляются глаза и от длительного пребывания человека в помещении с сухим воздухом, пыльным воздухом, а также – в помещении, в котором сильно накурено.

Признаки утомления глаз следующие: незначительное временное расстройство зрения (несколько теряется острота зрения, будто пелена заволакивает глаза), боязнь яркого света, некоторая отечность глаз, слезоточивость, иногда – болезненность, покраснение глаз, покраснение век, даже могут быть головные боли. Собственно заболеванием это не является, однако требует принятия определенных мер – организации отдыха, использования мягкого освещения, выполнения упражнений для глаз и т. д. Быстрее избавиться от неприятных ощущений, какими сопровождается утомление глаз, помогут и процедуры, выполняемые в бане.

Влажный воздух русской парной бани, эфирные масла лекарственных растений, присутствующие в этом воздухе, благотворно влияют на орган зрения, и уже одна только банная процедура сама по себе – неплохой отдых для глаз. Признаки утомления быстро сойдут на нет, если в бане еще прибегнуть к помощи фитоаппликаций и примочек.

Листья петрушки огородной тщательно промыть в теплой воде, мелко нарезать их или хорошенько размять и наложить образовавшуюся кашицу на веки во время посещения парилки; продолжительность процедуры – до 15 минут; фитоаппликация с листьями петрушки огородной хорошо снимает покраснение и отечность век; после процедуры следует омыть веки теплой водой.

Корни петрушки огородной тщательно промыть и поскоблить ножом, затем измельчить на терке в кашицу и накладывать в парном отделении на веки (сверху – прикрыть глаза влажной марлей); процедура должна занимать во времени не менее 30 минут; хорошо помогает при отечности век; по окончании процедуры веки омываются теплой водой.

Листья мяты перечной хорошо промыть в теплой воде, истолочь в кашицу, эту кашицу накладывать на веки и вокруг глаз во время банной процедуры; ощущение усталости глаз быстро исчезает, но кашицу листьев мяты следует держать на глазах не менее 10 минут.

Свежие листья и цветки зверобоя продырявленного тщательно промыть теплой водой, очень мелко нарезать и потолочь; получившуюся массу прикладывать к глазам во время банной процедуры на 10–15 минут.

Свежие цветки ромашки аптечной промыть теплой водой, как можно мельче нарезать и потолочь; образовавшуюся кашицу прикладывать к глазам на 15 минут во время банной процедуры; затем омыть веки теплой водой.

Свежий огурец помыть в теплой воде, срезать кожицу, а мякоть истолочь в кашицу и прикладывать к глазам на 10 минут во время банной процедуры; затем омыть глаза теплой водой; средство хорошо помогает при усталости глаз, покраснении глаз, при отечности (мешки под глазами).

НА ЗАМЕТКУ

Полезно подолгу смотреть в небо, но не на солнце.

Промыть листочки подорожника теплой водой, выжать из них сок и, смочив этим соком марлевый тампон, прикладывать его к глазам во время банной процедуры на 15 минут; средство действует на воспаленные глаза успокаивающе, придает глазам ощущение свежести.

Столовую ложку свежих листьев березы бородавчатой (лучше выбирать молодые клейкие листочки) залить стаканом холодной воды и настаивать 8 часов, процедить; смочив в настое ватный или марлевый тампон, прикладывать его к глазам во время банной процедуры на 15 минут; настоей используется в теплом виде.

Столовую ложку сухих цветков липы сердцелистной залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой до 20 минут, процедить; смочив в теплом настое ватный или марлевый тампон, прикладывать этот тампон к глазам на 15 минут.

Смешать в равных количествах свежие или сухие цветки липы сердцелистной и ромашки аптечной, взять столовую ложку сырья, залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 20 минут, процедить; смочив в теплом настое ватный или марлевый тампон, прикладывать его к глазам на 15 минут во время банной процедуры; после таких примочек омыть глаза теплой водой.

2 столовые ложки сухих цветков василька синего залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой до 20 минут, процедить; ватный или марлевый тампон смочить этим теплым настоем и прикладывать к глазам во время банной процедуры на 20 минут; средство хорошо помогает при явлениях раздражения век.

Столовую ложку семян укропа пахучего поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать, хорошо укутав, около часа, процедить; смочив настоем марлевые тампоны, прикладывать эти тампоны к глазам на 10 минут; средство хорошо помогает при отечности и покраснении век.

Столовую ложку сухой или свежей травы укропа пахучего залить стаканом кипятка и настаивать 20 минут, процедить; смочить теплым настоем ватный или марлевый тампон и прикладывать к глазам в бане на 5 минут; после этой процедуры омыть глаза теплой водой.

Чайную ложку сухих листьев вахты трехлистной залить стаканом кипятка и настаивать до получаса, процедить; смочив теплым настоем ватный или марлевый тампон, прикладывать тампон к глазам во время банной процедуры на 10 минут; средство эффективно смягчает воспалительные явления в глазах, устраняет ощущение жжения в глазах; после примочек омыть глаза теплой водой.

Чайную ложку черного байхового чая залить стаканом кипятка и настаивать 30 минут, процедить; смачивать в чае марлевый тампон и прикладывать его к глазам во время банной процедуры на 15 минут.

НА ЗАМЕТКУ

Делать компрессы на глаза с пластинами сырого картофеля. Снимает отеки, усталость.

Столовую ложку сухой травы хвоща полевого залить стаканом воды и варить на слабом огне полчаса, остудить, процедить; смочив в этом отваре ватные или марлевые тампоны, прикладывать их к глазам во время банной процедуры на 12 минут; после таких примочек нужно омыть веки теплой водой.

При боли и усталости глаз рекомендуется делать компрессы на глаза со слабым настоем цветков ромашки аптечной или в смеси с травой полыни горькой.

Развести в 300 мл кипятка чайную ложку меда, остудить и делать с этим раствором примочки на уставшие глаза.

Уход за волосами

Волосы покрывают почти все тело человека, кроме ладоней, подошв, тыльной поверхности ногтевых фаланг, красной каймы губ. Волосы бывают длинные (на голове, подбородке, лобке, в подмышечных впадинах), щетинистые (брови, ресницы и др.) и пушковые (на всем теле). Волосы состоят в основном из рогового белкового вещества кератина, богатого серой и азотом. Окраска волос обусловлена содержащимся в них пигментом. С возрастом количество пигмента уменьшается и нарушается его распределение, происходит поседение.

Причины выпадения волос разнообразны. Нередко они кроются в нарушении деятельности внутренних органов и систем организма. Нарушения роста и смены волос могут привести к их выпадению, развивается облысение.

Заболеванию волос способствует длительное воздействие солнечных лучей, резкие температурные колебания, продолжительное влияние холодного воздуха на непокрытую голову. Нарушение функции сальных желез, изменения свойств волос могут вызвать образование на коже головы жирных слоистых или сухих мелких отрубевидных чешуек (перхоть), что является одним из признаков заболевания себорей.

Каждый волос на голове живёт около трех лет. Нормально, если за сутки выпадает около 20–50 волос. Если вдруг их стало выпадать значительно больше, необходимо срочно принимать меры по оздоровлению организма и укреплению волос. Но даже если волосы здоровы, необходимо тщательно ухаживать за ними. Чтобы волосы росли красивыми и густыми, за ними надо ухаживать.

Чтобы укрепить корни волос и оздоровить кожу головы, нужно всего лишь раз в месяц, после мытья, ополаскивать голову «золотой» водой. Эта процедура сделает волосы шелковистыми, блестящими и избавит от перхоти.

При сухих волосах (особенно крашенных) и сухой коже головы, если есть перхоть и выпадают волосы, рекомендуется за 3–4 часа до мытья головы нанести на кожу маску из 1 столовой ложки майонеза, 1 чайной ложки меда, касторового масла и сока алоэ (столетника). При значительном выпадении волос в маску следует добавить 1–2 зубчика чеснока.

Для ополаскивания сухих волос после мытья головы можно использовать настой ромашки, подорожника, календулы и крапивы или отвар березовых почек и листьев.

Жирные волосы хорошо ополаскивать отваром крапивы, корня лопуха или березовых почек.

Можно ополаскивать волосы хлебным квасом или пивом, настоем ромашки, шалфея, листьев белокопытника, березы, лопуха или тысячелистника. Травы можно использовать каждую в отдельности или в смеси.

НА ЗАМЕТКУ

Голову лучше мыть мягкой водой, которая содержит меньше нерастворимых солей. Жесткую воду можно смягчить, если ее вскипятить и дать отстояться. Для мытья головы пригодна и дождевая (мягкая) вода. Смягчать воду пищевой содой или бурой вредно.

Волосы рекомендуется расчесывать ежедневно щеткой в разных направлениях. Особенно полезно проделывать эту процедуру перед сном.

Можно также регулярно расчесывать волосы редким гребешком с неострыми зубьями, массировать кожу, надавливая на нее пальцами и делая круговые движения.

При плохом росте волос, а также при облысении рекомендуется втирать в кожу головы огуречный сок или делать маски на голове из него.

Втирание в кожу головы морковного сока предотвратит ломкость волос.

Для укрепления волос полезно втирать в кожу головы сок дыни. Затем сполоснуть теплой водой.

Против перхоти и выпадения волос используют сок свежей капусты, который втирают

в кожу головы.

При жирной себорее (кожная болезнь, характеризующаяся нарушением функции сальных желез) полезно втирать 1 раз в неделю сок лимона.

Сок алоэ (столетника) или настойка давленных листьев на водке обладают бактерицидными свойствами и служат хорошим средством от перхоти и против выпадения волос.

Сок лопуха втереть в кожу, завязать голову на 1–2 часа, после чего смыть мылом или шампунем. Сок лопуха укрепляет волосы.

При выпадении волос полезно регулярно употреблять в пищу ягоды облепихи или пить без ограничения отвар молодых веток облепихи и этим отваром протирать кожу головы и волосы.

Хорошо обезжиривает и укрепляет волосы хна. Надо взять столовую ложку хны на 0,5 стакана воды, прокипятить и теплой кашицей протереть кожу головы и волосы, хна при этом окрашивает седые волосы. Через 10–15 минут вымыть голову. Это лечение рекомендуется проводить 1 раз в месяц.

Для нормальных волос втирание в кожу головы подогретого касторового или кукурузного масла за 30 минут до мытья головы способствует их укреплению, придает им живой блеск.

От перхоти хорошо помогает масляное укутывание. За 2 часа до мытья в кожу головы втереть любое подогретое растительное масло, повязать голову полиэтиленовой косынкой и сверху укутать махровым полотенцем.

Древняя русская народная медицина против выпадения волос, перхоти, зуда, а также для усиления роста волос рекомендует отвары из корней лопуха: 1 часть высушенных, мелко нарезанных корней залить 10 частями кипящей воды, варить на слабом огне 10–15 минут, настаивать 2–3 часа, процедить. Готовый отвар втирать в корни волос или полоскать им волосы после мытья головы.

Корни лопуха (репейника) залить в кастрюле водой, чтобы она покрыла содержимое, поставить в духовку, кипятить до полного размягчения корней, остудить, процедить. Отваром смачивать корни волос ежедневно для улучшения роста волос, приостановления их выпадения и избавления от перхоти.

Приготовить отвар: насыпать в кастрюлю корни лопуха, залить водой, чтобы она прикрыла корни, кипятить, чтобы выпарить на слабом огне до половины объема. Продолжая подогревать, смешать пополам с животным (нутряным) жиром, например свиным. Полученную смесь слить в горшочек, плотно прикрыть крышкой, замазать щели тестом и поставить в теплую печь для насыщения жировой основы настоем (на несколько часов). С остывшей массы слить воду. Готовую мазь периодически втирать в корни чистых волос для их укрепления.

2 столовые ложки измельченных корней лопуха и коры ивы, взятых в равных частях, залить 0,5 стакана кипящей воды, кипятить на слабом огне 10–15 минут, настаивать 1 час, процедить. Втирать в кожу головы 3–4 раза в неделю в течение месяца для предупреждения облысения.

Крапива уже в XVI веке широко использовалась в рецептах русской народной медицины как средство для ухода за волосами. Столовую ложку сухих измельченных в порошок листьев крапивы залить 1 стаканом кипятка, настаивать в темном месте в течение 1 часа, процедить и сразу применять: смачивать волосы и их корни, не вытирая полотенцем. Настой укрепляет волосы, улучшает их рост, устраняет перхоть.

При выпадении волос рекомендуется перед сном мыть голову таким составом: 100 г мелко нарезанных листьев крапивы залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 5–6 часов, затем смешать пополам со столовым уксусом, или 100 г листьев крапивы проварить в 0,5 л воды и 0,5 л уксуса. Втирать при выпадении волос и при перхоти в течение 10 дней. Процеженным отваром хорошо мыть голову без мыла.

Листья крапивы промыть, обсушить, пропустить через мясорубку и смешать с водкой в

соотношении 1:10, настаивать неделю, процедить, отжать, профильтровать. Втирать в корни волос 1–2 раза в неделю при выпадении волос и перхоти.

Смешать 30 г корней лопуха (репейника) и 70 г листьев крапивы двудомной, 2 столовые ложки сухой измельченной смеси залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Использовать при мытье головы для укрепления волос, устранения перхоти, при облысении.

3 столовые ложки высушенных листьев мать-и-мачехи и крапивы двудомной, взятых в равных частях, залить 1 л горячей воды, настаивать 30–40 минут, процедить и сразу же использовать для втираний в корни волос для улучшения кровообращения. Корни чистых волос пропитывать настоем не реже 1–2 раз в неделю.

6 столовых ложек смеси, состоящей из равных частей листьев мать-и-мачехи и крапивы двудомной, залить 1 л кипяченой воды, кипятить 15 минут, настаивать 1 час, процедить. Втирать в кожу головы 3–4 раза в неделю на протяжении месяца для улучшения роста волос.

Подогретой до 37 °С обезжиренной простоквашей хорошо смочить голову, накрыть целлофановой пленкой и повязать шерстяным платком. Через 20–30 минут еще раз смочить волосы простоквашей, втирая ее пальцами в кожу, после чего волосы промыть несколько раз горячей водой без мыла. Применяется при сухих волосах.

При перхоти полезно за 3–4 часа до мытья головы втирать в кожу простоквашу, кефир или такие маски: для светлых волос применяется маска, приготовленная из 1 ч. л. меда, желтка, 1 ст. л. лимонного сока или 1 ст. л. отвара из трав (зверобоя, календулы, полыни, листьев крапивы, лопуха, подорожника), а для темных – из отвара дубовой коры и настоя чая.

Для укрепления волос рекомендуется 1–2 раза в неделю втирать в кожу головы 2–3 столовые ложки свежего лукового сока или кашицы, затем тепло укутать голову и через 2 часа смыть. Это не только укрепляет волосы, но и способствует их росту, избавляет от перхоти, придает шелковистость и блеск.

Для укрепления волос смешать кашицу из репчатого лука с медом в соотношении 4:1. Втереть в корни волос, через 30 минут смыть теплой водой.

При сухих волосах и перхоти к смеси из лука и меда нужно добавить немного растительного масла, перемешать, втереть в корни волос, укутать целлофаном или полиэтиленом, а через час вымыть голову.

Для укрепления волос голову можно мыть отваром луковой шелухи. 25 г шелухи залить 0,5 л кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Настоем полоскать голову после мытья для укрепления волос и устранения перхоти.

Для укрепления и роста волос смешивают шелуху репчатого лука и кору дуба в равных частях. 1 стакан смеси залить 1 л кипятка, кипятить на медленном огне в течение 1 часа, остудить, процедить. Смесью смочить волосы, завязать платком и держать 2 часа или втирать в кожу головы. Смывают волосы теплой водой без мыла и высушивают на воздухе. Волосы при этом приобретают золотистый оттенок, так как шелуха лука обладает красящим эффектом.

Для сухих слабых волос применяют мазь, приготовленную из равных частей тертого лука, касторового или репейного масла и яичного желтка (по 1 чайной ложке каждого).

Жирные волосы хорошо мыть горчицей, разведя столовую ложку ее в 0,5 л теплой воды. После мытья голову сполоснуть водой, подкисленной уксусом.

НА ЗАМЕТКУ

Горчичным порошком полезно мыть голову, он не только хорошо отмывает волосы, но и укрепляет их корни, удаляет перхоть, придает волосам мягкость и шелковистость.

При очаговом облысении рекомендуется измельчить в ступке, на терке или мясорубке очищенные дольки чеснока, чтобы получилась густая кашица. Кашицу наносить на очаги

облысения 1 раз в день на 2 часа, затем помыть голову туалетным мылом или шампунем. Процедуру делать в течение 7—10 дней. Курс процедур можно повторить 2—3 раза с перерывами в 10 дней.

Для улучшения роста волос, устранения перхоти 1 раз в неделю за 2 часа до мытья головы применяется чесночная кашица. При сухих волосах лучше втирать кашицу или отжатый через марлю сок чеснока в смеси с любым растительным маслом, при жирных – без добавления масла. Процедуру следует делать в течение не менее 2—3 месяцев. После нанесения кашицы или сока чеснока на кожу головы покрывать ее не надо, чтобы не вызвать раздражения.

Смешать 1 столовую ложку касторового масла, 1 желток и сок 1 лимона. Смесь втереть в кожу головы, через 30 минут помыть голову. Процедуру повторять до избавления от перхоти. Ее можно проводить и при повышенной сальности волос.

Смешать 1 часть касторового масла с 10 частями спиртовой настойки календулы и втирать смесь при жирной коже головы и перхоти. При сухой коже головы касторовое масло и настойка календулы берутся в равных частях.

Для укрепления волос, а также от перхоти готовят мазь, используя почки тополя, лучше тополя черного (бальзамического), собранные весной в период набухания и высушенные в прохладном помещении, и внутреннее баранье или говяжье сало в соотношении 1:10. Сало и почки уложить в огнеупорную стеклянную посуду поочередно: слой сала и почек, заканчивая салом, закрыть крышкой, замазать щель тестом и поставить в духовку на 24 часа в следующем режиме: когда смесь закипит, выключить, дать остыть, не вынимая из печи, снова довести до кипения и т. д. горячую смесь процедить через марлю. За 2—3 часа до мытья головы мазь втереть в голову. Мыть 1 раз в 10 дней.

75 г свежих корней лопуха большого (репейника) измельчить на терке, добавить 200 г подсолнечного масла, настаивать в течение суток, затем прокипятить на слабом огне при помешивании 15 минут, процедить, отжать. Втирать в кожу головы за 1—2 часа до мытья головы для питания кожи головы. Хранить в холодильнике. Репейное масло придает красивый блеск волосам, ускоряет их рост, хорошо питает корни волос, уничтожает перхоть.

Столовую ложку измельченных в порошок корней лопуха залить 1 стаканом растительного масла, нагревать на кипящей водяной бане 3 часа, настаивать в темном месте 10 дней, периодически взбалтывая, затем процедить. Втирать в кожу головы 2 раза в неделю при сухих волосах.

Смешать столовую ложку сока алоэ со столовой ложкой меда и чайной ложкой сока чеснока. Втирать в кожу головы для стимулирования роста волос и предохранения их от выпадения.

Свежий сырой желток куриного яйца смешать с 1 ст. л. касторового масла, 1 ст. л. кашицы репчатого лука и 1 ст. л. меда. Смесь втереть в кожу головы, укутать теплым, через 1—1,5 часа вымыть голову. Рекомендуется при сухих волосах.

Народная медицина рекомендует от выпадения волос втирать в кожу головы следующую смесь: 1 часть коньяка, 4 части лукового сока и 6 частей отвара корней репейника, приготовленного в соотношении 1:10. После втирания укутать голову теплым на 2 часа. Затем помыть голову. Повторять еженедельно.

Сырой яичный желток смешать с процеженным соком натертой луковицы, 1 столовая ложка репейного масла, 1 чайная ложка меда, 2 чайных ложки жидкого мыла. Нанести на кожу головы, завязать клеенкой, а сверху теплым, через 1—2 часа вымыть голову. Рекомендуется для слабых, редеющих волос.

НА ЗАМЕТКУ

Естественный блеск волосам придает ополаскивание настоем березовых листьев.

Столовую ложку измельченной травы зверобоя обыкновенного залить 0,5 л водки,

настаивать в течение недели. Применяется для втирания в кожу головы 1–2 раза в неделю для укрепления и оздоровления волос. Настойку хранить в плотно закупоренной бутылке.

Смешать желток куриного яйца с 1 чайной ложкой меда, 1 столовой ложкой майонеза и кашицей из 2 зубцов чеснока. Маску делать на ночь, утром вымыть голову, после мытья волосы ополоснуть настоем крапивы, для чего 50 г листьев крапивы двудомной заварить в 0,5 л кипятка, настоять, процедить. Применяется против выпадения волос, при сухих, обезжиренных волосах.

200–250 г говяжьего мозга из костей прокипятить с небольшим количеством воды, процедить через сито. Полученную жидкость тщательно смешать с чайной ложкой чистого спирта. Голову помассировать и смазать репейным или гвоздичным маслом, вымыть с дегтярным мылом. Еще раз сделать массаж, после чего втереть в кожу головы приготовленный состав. Полотенце намочить в горячей воде, отжать, покрыть им голову. Повторять это 5 раз по мере остывания полотенца. Затем завязать голову теплым на всю ночь. Утром еще раз сильно помассировать и через час вымыть. Применяется для укрепления корней волос и оздоровления кожи головы.

1 кг ржаного хлеба размешать с 1 л горячей воды, через 12 часов размять и добавить в кашу 1 л горячей воды, тщательно размешать. Закваской мыть жирные волосы, расчесать редким, а затем частым гребнем.

20 г сухих цветков календулы настоять на 100 мл 70 %-го спирта, процедить. При жирной перхоти кожу головы натирать настойкой 1–2 раза в день. При сухой перхоти в настойку добавить 35–50 % касторового масла.

3 столовые ложки измельченной коры дуба отварить в 1 л воды в течение 15 минут, настоять до охлаждения, процедить. Отвар полезен для укрепления жирных волос. Жирные волосы излечиваются, если мыть голову теплым отваром 1 раз в 3 дня в течение нескольких недель.

Смешать 60 г касторового масла, 60 г спирта, 20 г салициловой кислоты и 5 г уксусной кислоты. Втирать в кожу головы для укрепления волос.

НА ЗАМЕТКУ

Сухие волосы перед мытьем рекомендуется смазать касторовым, оливковым или миндальным маслом, завернуть их в смоченное горячей водой полотенце. Через час волосы промыть и нанести на них кислое молоко или взбитое свежее яйцо. ч_

Смешать 1 желток куриного яйца с 1 ч. л. меда, 1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. сока алоэ с 1 натертым зубцом чеснока. Смесь втереть в кожу головы за 30 минут до мытья при жирных волосах. После мытья ополоснуть волосы настоем крапивы (50 г измельченных сухих листьев заварить в 0,5 л кипятка, настоять).

Чайную ложку истолченных семян петрушки огородной залить 1 стаканом воды, настаивать 10 часов, процедить. Использовать при втирании в кожу головы при облысении.

Отвар травы хвоща полевого, приготовленный в соотношении 1:20 (1 часть травы на 20 частей воды), использовать для ополаскивания головы при облысении.

Столовую ложку смеси коры дуба и тимьяна ползучего (чабреца) залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 15 минут, настоять до охлаждения, процедить. Втирать в кожу головы при облысении.

Свежий сырой желток куриного яйца смешать с 1 ч. л. сока чеснока, 1 ч. л. меда, 1 ч. л. березового сока и 1 ч. л. кашицы алоэ. Втирать смесь в кожу головы за 2 часа до мытья при начальной стадии облысения.

Взять поровну подорожник большой, шалфей, крапиву двудомную, ромашку, душицу обыкновенную. Столовую ложку смеси залить стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить. В настой добавить мякоть черного хлеба до получения кашицы. Теплую смесь втереть в кожу головы, завязать ее полиэтиленовой косынкой, затем платком. Через 2

часа вымыть волосы водой без мыла и высушить на воздухе.

10 г березового дегтя смешать с 20 г касторового масла и 10 г спирта. Смесь втирать за несколько часов до мытья головы при жирной коже, перхоти и зуде кожи головы

Смешать вазелин с равным количеством касторового масла. Использовать для смазывания кончиков ресниц для улучшения ресничных волосков и усиления их роста.

2 яичных желтка смешать с 50 мл воды, добавить 100 мл водки и 5 мл нашатырного спирта. Смесь втирать в кожу головы. Затем голову вымыть. Рекомендуется при очень сухих волосах.

При выпадении волос (при сухой коже головы) рекомендуется вымыть голову теплой водой без мыла, затем, легко массируя кожу головы, втирать в нее в течение 10–15 минут поваренную соль, после чего голову промыть. Процедуру повторять 1 раз в день в течение 6 дней.

Касторовое масло смешать с ромом в соотношении 1:1. Смесь втирать за 1 час до мытья головы для лечения преждевременного выпадения волос.

Взбить 1 желток с 1 столовой ложкой касторового масла. Вымыть голову и втереть смесь, через 1 час смыть. Рекомендуется при сухих и ломких волосах, при перхоти.

При чрезмерно сухих волосах после мытья высушенные волосы можно смазать касторкой, смешанной с одеколоном в пропорции 1:5.

При окраске волос лучше пользоваться естественными красителями. Окрашивает и лечит волосы хна. Густую кашицу из хны равномерно и быстро нанести на волосы. Через 10 минут светлые волосы станут золотистыми, через 20–40 минут – ярко-рыжими.

Для окрашивания волос хной и басмой 25 г хны развести горячей водой до образования густой кашицы. Кашицей смазать волосы, покрыть их компрессной бумагой и повязать платком на 15–20 минут. Затем волосы промыть теплой водой, просушить и покрыть кашицей из хны и басмы, взятых в соотношении 1:2, 1:3, 1:4 в зависимости от желаемого оттенка волос. После этого волосы снова покрыть компрессной бумагой, а сверху платком. Держать от 30 минут до 1,5 часа. Чем дольше держать повязку и чем больше в смеси басмы, тем более темный оттенок приобретут волосы.

НА ЗАМЕТКУ

Каштановый цвет обеспечивают равные части хны и басмы. Черный цвет обеспечивают 1 часть хны и 2 части басмы. Бронзовый оттенок дадут 2 части хны и 1 часть басмы. Каштановый цвет можно получить с помощью отвара зеленых грецких орехов. Холодный отвар коры, стеблей и листьев ореха придает волосам темно-коричневый цвет. Отвар листьев малины обыкновенной с поташом (карбонат калия) придает волосам черный цвет.

Осветлить волосы можно раствором перекиси водорода. Чтобы придать осветленным волосам более естественный пепельный оттенок, можно прополоскать их в отваре корней петрушки (2 больших корня варить в 1 л воды 20 минут).

Седые волосы с желтоватым оттенком рекомендуется ополаскивать подкрашенной синькой водой для придания приятного серебристо-белого оттенка.

При поседении в кожу головы рекомендуется втирать сок лука или чеснока, после чего смыть его взбитым желтком.

2 столовые ложки высушенного липового цвета залить 1 л воды, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Отваром ополаскивать волосы для придания блеска.

2 столовые ложки чая залить 1 л воды, кипятить 5 минут, процедить. Отваром ополаскивают волосы для придания блеска.

1–3 столовые ложки столового уксуса развести в 1 л воды. Раствором уксуса ополоснуть голову после мытья. Волосы станут шелковистыми, блестящими.

Смешать 50 г воды, 75 г прованского масла, 25 г жженных квасцов и 15 г размельченной зеленой скорлупы грецких орехов, настаивать на легком огне 15 минут. Кисточкой

смазывать волосы для окраски в каштановый цвет. Смесь держать 40 минут. Затем смыть теплой водой и ополоснуть в воде, подкисленной уксусом из расчета 1 столовая ложка уксуса на 1 л теплой воды.

50 г корней морозника проварить в 200 мл уксуса, пока объем жидкости не уменьшится наполовину, процедить. В другой посуде 25 г корней алтея замочить на час в 250 мл холодной воды, затем процедить. Обе жидкости смешать. Полученным лосьоном каждый вечер делать массаж у корней волос.

200 г сушеных стеблей ревеня облить 0,5 л натурального белого вина, кипятить до тех пор, пока не выкипит половина, остудить, процедить. Отвар нанести на волосы, чтобы получить русый оттенок.

100–200 г цветков ромашки запарить 0,5 л кипятка, кипятить на медленном огне 5—10 минут, настаивать 1 час, процедить. Отваром ополаскивать волосы для придания золотистого оттенка. Волосы просушить не вытирая.

4 столовые ложки цветков ромашки залить 1–1,5 л крутого кипятка, поставить на очень слабый огонь на 5—10 минут, дать настояться, процедить. Вымытые волосы ополоснуть для придания шелковистости.

К цветкам ромашек добавить листья березы в равных частях. Столовую ложку смеси залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне 5 минут, процедить. Отваром ополаскивать голову после мытья для осветления волос.

НА ЗАМЕТКУ

Для укрепления волос взять маточное молочко, пыльцу, разорцин, спиртовую настойку горького перца. Втирать в корни волос.

При усиленной работе сальных желез головы принимать настой корневищ с корнями пырея ползучего; приготовление настоя: нужно 3 столовые ложки сушеного, смолотого до состояния порошка сырья залить 1 л теплой кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде 10–12 часов, процедить; пить по полстакана настоя 4 раза в день; это средство хорошо очищает кровь, благотворно влияет на функциональное состояние кожи.

При сальной себорее можно орошать кожу крепким настоем травы зверобоя продырявленного; приготовление настоя: сушеную траву измельчить до порошкообразного состояния, взять 2 столовые ложки этого сырья, высыпать в предварительно прогретую посуду и залить четвертью стакана кипятка, настаивать 20 минут, хорошо укутав, затем процедить; этот настой можно использовать для примочек.

Сок лимона смешать с одеколоном в пропорции 1:1 и этим средством протирать жирную кожу 2 раза в день.

Применение скорлупотерапии у детей и взрослых положительно влияет при ломкости волос. Скорлупу яиц высушить, промолоть в кофемолке, добавлять в пищу на кончике ножа.

Отжать сок из цветков коровяка скипетровидного, развести этот сок с водой в соотношении 1:10 и полученным средством мыть голову при чрезмерной жирности волос.

Приготовить мацерат корня алтея лекарственного и использовать это средство для примочек. Приготовление мацерата: сушеный корень алтея хорошо измельчить, взять столовую ложку (с верхом) сырья, залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать в закрытой посуде не менее 8 часов, процедить.

При излишне жирных волосах орошать кожу крепким отваром коры дуба обыкновенного. Приготовление отвара: 2 столовые ложки сушеной, измельченной коры нужно залить 100 мл воды и варить при слабом кипении до тех пор, пока не останется 50 мл средства, дать остыть, процедить.

При большой жирности волос 2 раза в день делать припарки с настоем травы хвоща полевого. Приготовление настоя: 2 столовые ложки сушеной измельченной травы нужно залить 100 мл крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде до получаса, процедить.

НА ЗАМЕТКУ

Если волосы жирные, нужно втирать в корни волос сок, отжатый из зубков чеснока посевного.

Чтобы избежать раннего появления седины, рекомендуется максимально сократить употребление алкогольных напитков, даже слабых. Рекомендуется постараться избегать стрессов. Разнообразить меню блюдами из ячменя. Сократить в меню количество острых блюд. Ежедневно употреблять масло диких маслин. Чаще есть грецкие орехи.

От ранней седины ежедневно пить чай, приготовленный из травы горца многоцветкового: столовую ложку сухого сырья нужно залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой примерно 15 минут, процедить; пить по полстакана этого чая 3 раза в день.

Чтобы избежать раннего появления седины, нужно принимать настой травы крапивы двудомной; приготовление настоя: 2 чайные ложки сушеной, измельченной травы нужно залить 200 мл кипятка и настаивать 12 минут, процедить; пить по полстакана 3 раза в день перед едой.

Маска при выпадении волос: 1 столовая ложка кефира (простокваши или кислого молока), 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка яблочного уксуса, 3 зубца чеснока (натереть на терке), 1 маленькая луковичка (натереть на терке), 1 столовая ложка настоя из трав. Можно к этой маске добавить 2 столовые ложки кашицы из предварительно запаренных сухих корок и кусков ржаного хлеба. Наносить маску за 2–3 часа до мытья волос, покрывать полиэтиленом и махровым полотенцем для прогревания.

Уход за кожей лица

Внешность женщины во многом зависит от состояния ее кожи. Чтобы сохранить кожу здоровой, следует поддерживать постоянный режим ухода за ней.

Чтобы правильно пользоваться косметическими средствами, необходимо знать, какая у вас кожа. Для этого надо умываться мылом, чередуя холодную и горячую воду, заканчивая холодной. Через 1,5 часа приложить к лицу папиросную бумагу. Если на ней остались пятна, то кожа жирная, если ничего нет – то нормальная, если же кожа стянута – то сухая.

Не годится для умывания жесткая вода, в частности колодезная, так как содержащиеся в ней соли кальция, магния и железа, соединяясь с жирными кислотами мыла, образуют своеобразную «броню» из нерастворимых элементов. Жесткую воду надо кипятить и добавлять на каждый литр столовую ложку глицерина. Жесткую воду можно смягчить, предварительно растворив в ней нашатырный спирт (0,5 чайной ложки на 1 л воды).

Два раза в неделю хорошо делать питательные маски, предварительно вымыв водой лицо и шею лосьоном. Маски следует накладывать на кожу в теплом виде и прикрывать лицо марлей. Во время действия маски лучше полежать и отдохнуть. При применении масок для лица веки рекомендуется смазывать жирным кремом.

Питательные или массажные кремы следует накладывать на кожу лица и шеи равномерно по массажным линиям, имеющим определенные направления:

- от середины лба к виску;
- от внутреннего угла глаза к наружному по верхнему веку и в обратном направлении – по нижнему веку;
- от крыльев носа к височной области;
- от угла рта к ушной раковине;
- спереди шеи – снизу вверх, по бокам – сверху вниз.

Для нормальной и сухой кожи лица применяются плодовые и овощные маски из мякоти и соков помидоров, огурцов, капусты, петрушки, лимонов, апельсинов, малины,

земляники, красной смородины. Салфетку с вырезами для глаз, носа и рта обмакнуть в выжатый сок или приготовленную мякоть и наложить на лицо.

Мякоть плодов и овощей можно смешать с чайной ложкой муки. Нанести на лицо на 10–15 минут. При сухой коже маски из соков могут вызвать раздражение, поэтому на кожу лица перед процедурой следует нанести питательный крем.

Фруктовые питательные маски применяются при сухой коже. Клубнику, малину, абрикосы или персики растереть в кашицу с добавлением небольшого количества свежего молока. Маску держать 15–20 минут, после чего умыться теплой, затем холодной кипяченой водой, слегка осушиться полотенцем, смазать жирным питательным кремом.

Хорошо размятый зрелый банан смешать с чайной ложкой молока и нанести на лицо. Через 20 минут смыть смоченным в молоке или в теплой воде ватным тампоном. Применяется ежедневно или через день.

Размятый зрелый банан смешать с чайной ложкой молока и в смесь добавить чайную ложку лимонного сока, маску можно использовать для жирной кожи.

Разрезать пополам 2 ягоды клубники и соком намазать лицо и шею, веки слегка увлажнить. Применяется при нормальной коже.

Для стареющей сухой и нормальной кожи полезна маска из тертого сырого картофеля. Картофельную массу распределить между двумя салфетками и положить на лицо. Для такой же кожи полезна и маска из картофельного пюре, смешанного с 1 желтком и 1 столовой ложкой молока.

При сухой коже полезна питательная маска, приготовленная из смеси 2 чайных ложек растертой мякоти огурца и 1 чайной ложки свежего молока. Маску держат на лице 15–20 минут, затем умываются сначала теплой, а затем холодной кипяченой водой, слегка осушают лицо полотенцем и смазывают жирным питательным кремом.

Взбить до белого цвета чайную ложку меда, наложить маску на чисто умытое лицо, а через 15–20 минут умыться сначала теплой, а затем холодной кипяченой водой. Применяется при нормальной коже лица 1 раз в 1–2 недели.

При сухой и нормальной коже разогреть 100 г натурального меда, отдельно смешать 25 г спирта с равным количеством воды и постепенно добавить этот раствор в разогретый мед, энергично помешивая всю смесь до получения однородной массы. Медовую маску нанести ватным тампоном и оставить на лице на 10–12 минут.

Взять по 3 чайных ложки меда и водки, размешать, покрыть лицо тонким слоем, выдержать 20–25 минут. Применяется для сухой и нормальной кожи. 10–12 сеансов придадут лицу свежесть и хороший цвет.

Чайную ложку меда растереть до белого цвета, добавив немного свежего молока. Маску держать на лице 15–20 минут, затем умыться сначала теплой, а затем холодной кипяченой водой. Применяется при сухой коже.

НА ЗАМЕТКУ

Сухую кожу лица можно очищать ватным тампоном, смоченным в молоке пополам с кипяченой водой.

2 столовые ложки меда разогреть на водяной бане, смешать с 1 столовой ложкой творога и нанести на лицо. Держать 30 минут, затем смыть маску теплой водой. Применяется для сухой кожи.

2 чайные ложки творога размешать с 1 столовой ложкой пчелиного меда, добавить несколько капель растительного масла. Маску нанести на лицо и шею и держать 10 минут. Применяется для сухой и нормальной кожи.

1 столовую ложку свежего творога размешать с 1 столовой ложкой свежего молока, добавить 0,5 чайной ложки клюквенного сока. Через 15–20 минут умыться сначала теплой, а затем холодной кипяченой водой. Применяется при нормальной коже лица 1 раз в 1–2

недели.

Растереть яйцо и нанести на кожу, через 10–15 минут смыть теплой водой, осушить полотенцем, нанести питательный крем. Применяется для сухой и нормальной кожи.

Сухую кожу вместо мыла намазывают смесью желтка куриного яйца и 1 чайной ложки сливочного масла. Через несколько минут ее смывают чуть теплой водой.

1 чайную ложку сливок смешать с 1 чайной ложкой морковного сока. Маску нанести тонким слоем и через 10 минут снять с помощью настоя просвирника. Применяется при сухой шелушащейся коже.

1 чайную ложку свежего творога растереть с 1 чайной ложкой морковного сока и 1 чайной ложкой свежих сливок. Применяется при сухой шелушащейся коже лица.

Ломтик черного хлеба без корки залить кипятком, дать остыть и немного отцедить воду. Полученную кашу нанести на лицо, а на веки положить ватный тампон, смоченный в холодной воде. Держать 20 минут при нормальной коже для ее очищения. Маска, кроме того, тонизирует кожу. Сухую кожу полезно мыть мякишем черного хлеба, размоченного в воде до кашеобразной массы. Массой смазывают лицо и оставляют ее на 2–3 минуты, после чего лицо обмывают водой.

При сухой шелушащейся коже лица полезна маска из яичного желтка и растительного масла (оливкового, прованского, подсолнечного или персикового). Перед наложением маски кожу лица тщательно очищают ватным тампоном, смоченным в масле, после чего вновь смазывают кожу лица маслом. На смазанную маслом кожу накладывают яичный желток и растирают его смоченными в горячей воде пальцами (во время растирания пальцы увлажняют горячей водой несколько раз). При растирании желтка с маслом образуется масса, напоминающая майонез. Ее полезно накладывать на 15–20 минут 1–2 раза в неделю. Маску снимают сухой ватой или марлей.

Смешать яичный желток с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой глицерина. Нанести равномерным слоем на лицо для смягчения обветренной кожи и спокойно полежать 15–20 минут, затем смыть теплой водой.

В хорошо растертый (взбитый) желток добавить 10 капель оливкового масла и 5 капель лимонного сока. Маску применять при нормальной коже 1 раз в 1–2 недели.

Смешать 1 желток с 0,5 чайной ложкой оливкового масла, добавить 5 капель лимонного или клюквенного сока. Маску держать на лице 20 минут, после чего умыться сначала теплой, затем холодной кипяченой водой, осушить лицо полотенцем и смазать жирным питательным кремом. Применяется при сухой коже.

Измельченные листья свежей капусты отварить в молоке до кашеобразного состояния. Чуть остывшую кашу нанести на лицо и шею на 20 минут. Применяется при сухой коже.

Листья капусты опарить небольшим количеством кипятка, чтобы они стали мягкими, затем вынуть из воды, смочить растительным маслом и покрыть ими кожу. Через 20 минут снять их и умыться теплым отваром ромашки. Эта маска полезна при сухой коже.

При сухой и нормальной коже положить на лицо, шею полоски из молодых сырых кабачков. Снять через 20 минут.

1 чайную ложку цветков ромашки тщательно растереть с 1 столовой ложкой масла. Нанести на лицо на 20–30 минут, излишки снять мягкой салфеткой. Применяется для сухой и нормальной кожи.

Один из секретов красоты на все времена – умывание розовой водой. Горсть лепестков залить 1 стаканом кипятка, настоять 15–20 минут. Холодным настоем протирать лицо 2 раза в день – это тонизирует и освежает кожу.

НА ЗАМЕТКУ

Примочки с розовой водой снимут отеки и раздражения кожи. Розы для приготовления настоев должны быть выращены без удобрений, не используйте цветы, купленные в

магазине. Возьмите лепестки цветов, выращенных самостоятельно, или лепестки шиповника, дикой розы.

Если добавить в 1 стакан розовой воды 20 г меда и 1 столовую ложку лимонного сока, получится лосьон, который тонизирует кожу любого типа, отлично освежит усталое лицо.

Из розовой воды можно приготовить кубики льда, которыми можно протирать лицо, шею и грудь (если у вас не чувствительная кожа).

3 стакана сухих лепестков розы залить миндальным или персиковым маслом (можно приобрести в аптеке), поставить на паровую баню и прокипятить до полного обесцвечивания лепестков. Это замечательное средство смягчает, тонизирует сухую кожу, препятствует образованию морщин.

20 г розовых лепестков залить 1 л воды, кипятить, дать остыть, процедить. Полученный лосьон из лепестков роз применять для сужения пор на лице.

В небольшом количестве свежего молока сварить 1 яблоко, полученное пюре в теплом виде нанести на лицо. Через 20 минут вымыть лицо холодной водой. Применяется для освежения, омолаживания сухой и нормальной кожи лица.

Несколько ломтиков сырого огурца подержать в чашке с сырым молоком. Полученный настой употреблять для протирания лица при сухой и нормальной коже.

Столовую ложку миндальных отрубей смешать с небольшим количеством горячей воды до получения кашицеобразной массы. Массу нанести на лицо на 5—15 минут, а затем смыть кипяченой водой. Применяется для умывания при сухой коже вместо мыла. Умывание с миндальными отрубями очищает и смягчает кожу.

2 столовые ложки сухих семян льна залить 1 стаканом (200 мл) воды, кипятить на слабом огне 10–15 минут. Полученную студенистую массу остудить и добавить к ней чайную ложку белой глины, хорошо размешать. Массу наложить на лицо на 15–20 минут при дряблой и сухой коже. Затем смыть маску теплой водой.

Столовую ложку березовых почек заварить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать до остывания, процедить. Протирать кожу лица при раздражении 2–3 раза в день.

Размять сваренную «в мундире» очищенную картофелину, смешать с натертым яблоком и столовой ложкой молока (для жирной кожи) или свежим желтком (для сухой кожи). Маску наложить на лицо, смыть через 20 минут.

Применяется для усиления кровообращения, улучшения цвета лица.

Траву зверобоя залить оливковым маслом в соотношении 1:2 и настаивать в плотно закрытой бутылке 3 недели. Настоем периодически смазывать очень сухую кожу лица.

Смешать 1 ст. л. меда с 1 ст. л. толокна (муки из поджаренного предварительно заваренного очищенного овса) и 2 ст. л. свежего молока. Маску наложить слегка подогретой на 15 минут, а затем смыть теплой водой.

Смешать яичный желток с 1 столовой ложкой муки и 1 столовой ложкой молока. При употреблении такой маски кожа станет светлее.

Ломтики мякоти дыни размять, смешать с 1 чайной ложкой меда и 1 столовой ложкой сметаны. Маску держать 20 минут, затем смыть прохладной водой.

НА ЗАМЕТКУ

Раздражение кожи снимают компрессы из настоя ромашки, петрушки, сока свежего картофеля или сока алоэ (столетника).

Чайную ложку измельченного корня алтея лекарственного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2–4 часа, процедить. Отваром протирать лицо при сухой шелушащейся коже.

1 ч. л. меда, 2 ч. л. сырого молока и 1 ч. л. овсяных хлопьев тщательно размешать. Маску держать 20 минут, затем смыть теплой водой и обмыть лицо холодной. Перед

нанесением маски очистить кожу лосьоном для сухой кожи.

Взять 100 г сметаны, 1 яичный желток, сок половины лимона, 1/4 стакана водки или одеколона, хорошо взбить, перелить в стеклянную бутылочку, хранить в холодильнике (сметану можно заменить растительным маслом). Протирать лицо утром и вечером при сухой и нормальной коже.

При огрубелой, шелушащейся коже и точечных угрях полезны горячие масляные маски, для которых используют подсолнечное, прованское, персиковое или миндальное масло. Флакон с маслом опускают в горячую воду, подогретым маслом пропитывают тонкий, как паутинка, слой ваты, накладывают на лицо, покрывают маской из пергаментной бумаги, накрывают слоем сухой ваты и укутывают полотенцем или салфеткой. Горячую масляную маску накладывают на 20 минут. После снятия маски кожу протирают сухим тампоном. Чтобы масло не затекло, подбородок и шею обертывают слоем ваты.

Растереть 50 г дрожжей с 1 столовой ложкой растительного масла до кашицеобразной массы. Нанести на шею и лицо на 20 минут. Применяется для сухой и нормальной кожи.

2 столовые ложки дрожжей растереть с молоком или сметаной. Нанести на лицо на 10 минут. Применяется для сухой и нормальной кожи при ее увядании.

1 желток без пленки растереть в фарфоровой ступке, влить тонкой струей 50 г сливок или сметаны, немного коньяка. Если кожа сухая, то сметаны надо взять больше, чем коньяка, а если жирная – то поровну. Слить в бутылку и хранить в холодильнике. Перед употреблением взбалтывать. Это хорошее средство для очистки вместо умывания и для питания кожи, которое можно применять ежедневно.

Настой чайного гриба применяется в качестве косметического средства. Ватным или марлевым тампоном, смоченным в настое, можно протирать лицо утром вместо умывания. Мужчины могут использовать настой в качестве лосьона после бритья. Для сухой кожи подойдет слабый 5-дневный настой, для жирной – 10-дневный.

НА ЗАМЕТКУ

Людам с жирной кожей полезно умываться водой, подкисленной столовым уксусом или лимонным соком.

Жирную кожу с мелкими угрями рекомендуется умывать простоквашей или делать простоквашные маски. Для этого нужно в свернутой в несколько слоев марле прорезать отверстия для глаз и рта, затем смочить в кислом молоке и наложить на лицо на 15–20 минут. Высохшая маска вновь смачивается и накладывается на прежнее место. После этого лицо протирают той же марлей и умывают сначала теплой, а затем холодной водой. Такие маски следует делать не менее 2 раз в неделю в течение 6–8 недель.

Для отбеливания, смягчения и освежения жирной, пористой кожи можно за 10–15 минут до утреннего умывания наносить на лицо маску из простокваши, кефира, ацидофилина, молочной сыворотки.

Вместо мыла полезно время от времени умывать лицо молочной сывороткой, ополоснув его затем теплой водой и протерев ватным тампоном, смоченным в лосьоне для жирной кожи.

Чайную ложку высушенной мяты заварить стаканом кипятка, дать остыть, процедить. Использовать как средство для умывания при жирной коже.

НА ЗАМЕТКУ

Кожу от лишнего жира избавит свежий клюквенный сок; его можно разбавить водой.

При жирной коже полезно 2–3 раза в неделю проделывать солевую процедуру: круговыми скользящими движениями, не сдвигая кожу, нанести на лицо мыльную пену,

смешанную с мелкой столовой солью (1/4 чайной ложки), оставить на 2–3 минуты и смыть сначала горячей, а затем холодной водой, промокнуть лицо мягким полотенцем насухо. Солевая процедура хорошо очищает и укрепляет кожу, очень полезна она и для удаления черных точек.

Витаминные маски можно отнести к тонизирующим и вяжущим. Применяются маски из свежих фруктовых и ягодных соков, слегка разбавленных водой с глицерином. Эти маски накладывают на лицо или смачивают соком вату или марлю и накладывают на лицо на 10–15 минут. Маски из фруктовых и ягодных соков полезно применять при жирной и сухой коже. Они оказывают укрепляющее действие, очищают кожу, освежают, улучшают ее цвет, делают кожу более гладкой.

Дольки спелого нарезанного помидора наложить на кожу лица и шеи, через 20 минут снять и умыть лицо чаем. Применяется для жирной кожи.

При широких порах, морщинах, особенно «гусиных лапках» применяют вяжущую белковую маску, которая оказывает стягивающее действие. При жирной коже белковую маску применяют для сокращения пор, лучший эффект дает добавление лимонного сока или квасцов. При сухой коже белковую маску применяют в качестве разглаживающей, к ней можно добавить мед. Предварительно сухую кожу нужно смазать кремом и через 3–5 минут наложить маску.

Взбитым в пену яичным белком смазывают все лицо и верхнюю часть шеи. Белок на коже превращается в пленку. Для усиления действия можно нанести второй слой белковой пены. Через 15–20 минут маску снимают, смывая водой.

Порошком пищевой двууглекислой соды можно припудривать лицо при жирной коже и угрях, через 2–3 минуты смыть водой. Кроме того, жирную кожу полезно протирать 5–10 %-м раствором соды. Сода очищает кожу, предохраняет от развития угрей, устраняет сальный блеск кожи, является обезжиривающим средством.

НА ЗАМЕТКУ

После косметических процедур при жирной и пористой коже полезно накладывать на лицо холодные компрессы.

Наложить на лицо свежую огуречную кожуру, сверху покрыть марлей, через 20–25 минут снять маску, а через 5 минут лицо осторожно вытереть влажным ватным тампоном. Применяется при жирной и пористой коже для питания, освежения и отбеливания. Полезно также протирать лицо кружочками огурца.

«Парижская» маска. Наложить на лицо на 15–20 минут квашеную капусту, затем смыть холодной водой. Квашеная капуста благотворно влияет на жирную кожу. Для некоторых людей достаточно тщательно протирать пористую кожу лица соком квашеной капусты за 10–15 минут до умывания или протирать лицо смоченным в капустном соке ватным тампоном по вечерам.

Рекомендуется добавить рассол квашеной капусты в хорошо взбитый белок, нанести смесь на кожу, прикрыть слоем мокрой ваты, через 20 минут умыться теплой водой.

Старинный рецепт для очищения кожи. Лимон разрезать на дольки, залить холодной водой, настаивать в закрытой посуде 1–3 часа, процедить. Протирать лицо в течение 3–4 дней для очищения жирной кожи.

Лимон нарезать мелкими кусочками, залить 100 мл водки, настаивать в закрытой стеклянной посуде в течение 10 дней. Перед употреблением полученную смесь развести в таком же количестве воды. Маска применяется для жирной кожи.

Туалетный уксус. Смешать 1 часть столового уксуса с 2 частями одеколона и этим раствором протирать пористую кожу 2 раза в день для ее укрепления.

Жирную кожу перед сном рекомендуется протирать разбавленным водой одеколоном. Для этой цели хорошо использовать раствор, состоящий из 40 г одеколона, 60 г воды, 2 г

борной кислоты.

Столовую ложку настойки календулы растворить в 100 г воды и этим раствором смочить тонкий слой ваты, слегка отжать и наложить вату на лицо, оставив отверстие для глаз, рта и ноздрей. Через 15–20 минут маску снять, лицо протереть сухим ватным тампоном. Эта вяжущая маска применяется при коже, склонной к усиленной сальности, красноте, при расширенных порах и после чистки кожи.

При жирной коже и угревой сыпи используют такой состав: чайную ложку настойки календулы развести в 1 стакане теплой кипяченой воды, добавить чайную ложку меда и хорошо перемешать. Использовать для примочек.

Взять по 10 г воска и нашатырного спирта, 15 мл воды, тщательно размешать. Применяется для жирной кожи.

Смешать 2 столовые ложки кислого молока с 1 столовой ложкой овсяной муки или молотого «Геркулеса». Применяется для жирной кожи.

1–3 ягоды клубники растереть с 1 чайной ложкой сметаны и 1 чайной ложкой меда. Смесь нанести на лицо, через 20 минут смыть сначала теплой водой, а затем холодной.

При жирной коже лица с угрями полезно делать маску из мелко нарезанных листьев подорожника. После смывания маски лицо не смазывать кремом.

1–2 чайные ложки сухого шалфея заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Теплым настоем протирать воспаленные участки кожи.

Чайную ложку арники горной (бараньей травы) залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10–15 минут, процедить. Применяют наружно при красноте лица и расширенных сосудах, добавляя к воде для умывания.

2 столовые ложки сухих измельченных листьев клевера или ромашки залить в кастрюле 1 л крутого кипятка, поставить кастрюлю в другую, наполненную водой, кипятить 30–40 минут. Горячим отваром полезно умываться при жирной коже лица. Отвар обладает противовоспалительным и антисептическим свойством.

Смешать 0,5 чайной ложки арники горной и 1 столовую ложку шалфея, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10–15 минут, процедить. Настой добавляется к воде для умывания при жирной и пористой коже.

НА ЗАМЕТКУ

Умывание соком капусты огородной (кочанной) оказывает омолаживающее действие на кожу любого типа.

Взбить белок, смешать с 1 чайной ложкой 5 %-го водного раствора квасцов. Полученную смесь равномерно наложить на лицо при пористой коже.

Взбить белок и добавить чайную ложку настойки календулы. Полученную смесь равномерно наложить на лицо при пористой коже.

Взбить 1 белок и нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть. Применяется при жирной, пористой коже.

2 столовые ложки протертого кисло-сладкого яблока размешать со взбитым белком или 1 чайной ложкой картофельной муки. Смесь нанести на лицо на 15–20 минут, затем смыть теплой водой. Применяется для жирной кожи.

1 столовую ложку печеного яблока смешать с 1 столовой ложкой взбитого яйца. Смесь нанести на лицо и держать до высыхания, смыть холодной водой. Применяется при жирной коже.

Размешать чайную ложку клюквенного сока и чайную ложку картофельной муки в белке куриного яйца. Смесь наложить на 15–20 минут, смыть теплой водой.

Яичный белок взбить венчиком или миксером до получения пены. По каплям добавить в него чайную ложку сока клубники, малины или смородины. Применяется для жирной кожи.

Тертую морковь взбить с 1 белком, добавить муку и размешать до образования кашицы. Полученную массу нанести на лицо и шею на 15–20 минут. Применяется для жирной и пористой кожи.

Во взбитый белок добавить чайную ложку меда, сгустить мукой. Держать на лице 20 минут при жирной и пористой коже.

Творог, сметану и взбитый белок смешать до образования кашицы и нанести на кожу на 15–20 минут.

Яичный белок, 1 столовая ложка спирта, сок 1 лимона взбалтывать в плотно закрытом сосуде до тех пор, пока не образуется эмульсия. Ее наносят на чистую кожу и держат 10–15 минут при жирной коже. Процедуру повторяют через день в течение месяца. Смесь можно хранить в прохладном месте в течение 7 дней.

Из очищенной от кожицы и размятой черешни приготовить кашицу. Смешать 0,5 стакана приготовленной кашицы с 1 чайной ложкой меда и 1 чайной ложкой лимонного сока. Полученную маску нанести на лицо и шею на 15 минут, затем смыть маску. Рекомендуется при морщинах и расширенных порах.

1–2 столовые ложки липового цвета заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10–15 минут, процедить. Настоем полезно обтирать лицо при жирной коже.

Столовую ложку мелко истолченных высушенных цветков липы залить 100 мл горячей воды, кипятить на слабом огне до получения густой массы. Маску наложить на лицо в теплом виде толстым слоем при жирной коже (при сухой коже – в холодном). Через 15–20 минут маску удалить ватным тампоном, лицо обмыть, обсушить и смазать кремом.

НА ЗАМЕТКУ

Холодный компресс из ватных тампонов со спитым чаем поможет избавиться от припухлости век.

Творог смешать с мелко нарезанным и заваренным кипятком укропом и петрушкой. Маска применяется для жирной кожи.

Творог смешать с огуречным соком и применять полученную смесь для жирной кожи.

1/4 палочки дрожжей развести водой или молоком до сметанообразного состояния. Маску нанести на лицо на 15 минут, смыть теплой водой. Применяется для жирной и пористой кожи.

20 г дрожжей развести перекисью водорода до густоты сметаны. Полученную смесь нанести на кожу лица на 15–20 минут, смыть водой. При появлении жжения маску следует снять. Применяется при жирной коже и угрях.

Ржаной хлеб размячить в чуть теплой воде. Полученную кашицу нанести на лицо. Держать 15–20 минут, смыть прохладной водой. Рекомендуется при пористой коже лица. Маска имеет сильнодействующий эффект.

2 столовые ложки манной крупы смочить небольшим количеством теплой воды. Растирающими движениями нанести на лицо. Через 15–20 минут смыть теплой водой. Применяется при жирной коже.

Настой листьев алоэ применяется при излишней жирности кожи, а также для предупреждения появления морщин на лице. Выдержанные в течение 10 дней в темном холодном месте листья затем измельчить до кашицеобразного состояния, залить холодной кипяченой водой в соотношении 1:5. Настаивать смесь 1 час, затем прокипятить не более 1–2 минут, процедить.

Угреватую жирную кожу можно протирать свежеприготовленным соком из листьев алоэ. Листья алоэ промыть кипяченой водой, обсушить и выдержать 10 дней в темном прохладном месте для биостимуляции, затем измельчить и отжать из них сок. Сок способствует устранению воспалений, раздражений при жирной коже лица.

Горсть измельченных корней залить 0,5 л сухого вина, варить на слабом огне 10 минут,

процедить. Хранить в прохладном темном месте. Протирать жирную, нормальную кожу. Для сухой кожи корни отвариваются в воде.

Соком из листьев алоэ с добавлением вазелина можно протирать лицо для профилактики образования морщин. Сок алоэ незаменим при очень жирной коже. Он обладает свойством сдерживать увядание кожи.

При сильном воспалении остывший влажный спитой чай завяжите в марлю и приложите к веку на 10–15 минут. Это поможет справиться с усталостью глаз.

НА ЗАМЕТКУ

Примочки теплого чая помогают при раздражении и воспалении век. В теплом чае смочите марлю или ватный тампон и приложите к векам. Можно пользоваться использованными пакетиками чая.

Если кожа на шее напоминает гусиную, то для придания ей упругости рекомендуется протирать ее 2 раза в неделю поваренной солью. Сначала следует протереть шею оливковым маслом или косметическим молочком, затем взять слегка смоченную водой горсть соли и круговыми движениями натирать ею кожу до покраснения вниз от подбородка и уха в направлении ключицы (область щитовидной железы сильно тереть нельзя). Затем сделать несколько горячих компрессов из наполовину разбавленного водой свежего молока, смазать шею тонким слоем полужирного крема.

Сложенный в несколько слоев бинт смочить в растворе соли (1 чайная ложка поваренной соли на 1 стакан воды) и наложить на подбородок, сверху сделать повязку из сухого бинта. Солевой компресс применяется для дряблой отвисающей кожи, особенно под подбородком.

Растительное масло подогреть, полоски ваты пропитать в масле и обернуть ими шею, сверху покрыть пергаментом или целлофаном и завязать сухим полотенцем. Держать компресс 15–20 минут. Масляный компресс применяется при дряблой и морщинистой коже шеи.

2 горячие вареные картофелины очистить, размять с 1 желтком, 1 ч. л. меда и 1 ч. л. оливкового масла. Приготовленную массу наложить на широкий бинт или полоску полотна, бинтом обернуть шею, сверху накрыть целлофаном или клеенкой и завязать платком. Через 15–20 минут снять компресс, ополоснуть шею теплой водой, вбить в кожу немного жирного крема и натереть ее настойкой женьшеня. Применяется, если только кожа одрябла.

Чайную ложку шалфея залить 0,5 стакана кипятка, настаивать под крышкой 10 минут, процедить. Половину настоя остудить, а другую – подогреть. Положить 2 куса ваты в горячий настой, 2 – в холодный и попеременно прикладывать на 10 минут то холодный компресс, то горячий. Прodelьвать это через день перед сном. После процедуры смазывать под глазами камфарным маслом. Процедуры проводить в течение месяца для избавления от мешков под глазами.

Приготовить закваску ржаной муки. Перед накладыванием маски лицо вымыть. Держать маску 15–20 минут, смыть водой. Применяется при морщинистой коже.

Белый хлеб очистить от корки и залить молоком до получения массы консистенции густой сметаны. Маска применяется для увядающей, дряблой и морщинистой кожи.

Листья салата мелко нарезать, смешать с простоквашей и наложить слой смеси на лицо на 15–20 минут, затем смыть маску. Кожа сразу же станет бархатистой и мягкой, посветлеет и разгладится. Это незаменимое средство для омоложения кожи. Маски из салата оказывают быстрое действие на утомленное лицо и дряблую кожу. Рекомендуется делать маску 1–2 раза в неделю.

Очищенные морковь и яблоки натереть на мелкой терке и смешать в равных частях. Рекомендуется для увядающей, дряблой и морщинистой кожи.

Натереть 1 яблоко, смешать с 1 столовой ложкой оливкового масла и 1 столовой

ложкой сливок. Массу нанести на лицо на 30 минут, затем смыть. Применяется для омоложения увядающей кожи любого типа.

НА ЗАМЕТКУ

С мешками под глазами от переутомления (если не являются признаком болезни) можно справиться, положив на глаза кружки свеженарезанного огурца. Через 30 минут усталость глаз пройдет, через 2 недели ежедневных процедур исчезнут мешки.

Мед развести молоком в равных частях и полученную смесь нанести на лицо. Через 15 минут смыть теплой водой. Рекомендуется при вялой, стареющей коже.

1 ст. л. меда смешать с 2 ст. л. молока и 1 ст. л. толокна или молотого «Геркулеса». Рекомендуется для увядающей, дряблой и морщинистой кожи.

Чайную ложку жидкого меда смешать с 1 чайной ложкой толокна, а затем с половиной взбитого в пену яичного белка. Накладывается на 20 минут. Маска применяется при дряблой, вялой коже с морщинами.

Смешать 3 чайные ложки меда с половиной яичного желтка и 1 чайной ложкой чистой пшеничной муки. Полученную массу наложить на лицо. Эту маску рекомендуется делать 1 раз в неделю при увядающей коже.

Мука из поджаренного предварительно заваренного очищенного овса. Рекомендуется при дряблой коже для улучшения питания кожи, очищения и укрепления ее, стягивания пор.

Взбитый в пену яичный белок смешать с соком половины лимона и солью на кончике ножа. Маска рекомендуется для морщинистой кожи.

Смешать 1 взбитый белок с 1 столовой ложкой оливкового, миндального или подсолнечного масла и соком 1 лимона. Полученной смесью ежедневно смазывать шею на ночь. Применяется при вялой, дряблой, морщинистой коже шеи.

Мякоть лимона размять. Лицо протереть жирным кремом и наложить тонкий прозрачный слой ваты, сверху нанести лимонную массу. Маску с подсохшей лимонной массой снять через 10–15 минут, смазать лицо жирным кремом.

К 1 г мумие прибавить по каплям кипяченую воду до получения кашицы. Затем смешать ее с 5 г питательного крема (желательно жень-шеневого или биокрема). Маску наносить тонким слоем на чисто вымытое лицо и держать 10–15 минут. Затем ватным тампоном, смоченным в кипяченой воде с добавлением небольшого количества уксуса, осторожно, не растягивая кожу, убрать остатки маски. Курс лечения 10 дней. После 5-дневного перерыва повторить еще 1–2 раза. Желательно маски делать на ночь перед сном. Рекомендуется при морщинистой коже и для профилактики образования морщин.

Горсть липового цвета залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить, добавить в настой 1/4 чайной ложки меда. Настоем обильно смочить лицо и шею и держать 10 минут. Остатки настоя держать в холодном месте, на следующий день процедуру повторить. Перед употреблением взбалтывать. Рекомендуется как средство для омоложения кожи лица.

2 столовые ложки мелко измельченной тыквы отварить на слабом огне в малом количестве воды, смешанной с 0,5 столовой ложки меда, тщательно растереть. Массу в теплом виде нанести на марлю и наложить на чистое сухое лицо, сверху накрыть полиэтиленовой пленкой. Держать маску 15–20 минут. Рекомендуется при отечности лица.

Отваренные и размятые листья шпината смешать с чайной ложкой оливкового масла до получения кашицы и нанести на сложенную в несколько слоев марлю, осторожно положить на лицо. Через 30 минут снять марлю, ополоснуть лицо сначала теплой, а затем холодной водой. Маску можно делать часто, не опасаясь вредных последствий. Рекомендуется при стареющей или загрубелой коже, морщинах.

Взять 1 помидор, размять, смешать с 1 столовой ложкой сметаны, небольшим количеством буры и овсяной муки. Маска оказывает хорошее действие при морщинах.

Яичный желток смешать с 0,5 чайной ложки касторового или камфарного масла. Перед накладыванием маски лицо следует вымыть или протереть. Держать 15–20 минут, затем удалить влажным тампоном. Рекомендуется для морщинистой кожи.

Пучок петрушки залить 0,5 л воды, варить на слабом огне 30 минут, затем процедить. Отваром протирать лицо утром и вечером. Это поможет освежить кожу, предохранить лицо от морщин.

При любой коже полезно умываться отваром липового цвета, мяты, шалфея, хвоща полевого. Залить 2 столовые ложки смеси трав в любом сочетании 2 стаканами горячей воды, прокипятить на слабом огне 5–10 минут, процедить. После умывания осторожно обсушить лицо махровым полотенцем и нанести на еще влажную кожу слой дневного питательного крема легкими движениями.

Сок из крупных семенных огурцов омолаживает и улучшает кожу лица. Соком смазывать кожу ежедневно на ночь в течение месяца.

Кусочком мякоти арбуза полезно протирать лицо и шею. Рекомендуется для всех типов кожи.

Накусить 2–3 виноградины и протереть соком лицо и шею. Через 15–20 минут смыть. Рекомендуется для всех типов кожи.

Снять следы усталости на лице могут сменные компрессы. Заварить липовый, ромашковый или мятный чай, процедить, еще раз подогреть и горячим налить в чашку. Во вторую чашку налить холодную воду, положить 2 салфетки и лечь в постель.

Одну салфетку намочить в горячем чае, отжать, положить на лицо и подержать 2 минуты, затем сменить ее второй салфеткой, смоченной в холодной воде. Смену компрессов сделать 2–3 раза, причем последний компресс должен быть холодным, держать его следует 5 минут. После этого лицо обсушить.

Если у вас усталый вид и вам не нравится цвет лица, обмывайте его в течение 2–3 минут попеременно холодной и горячей водой, и к вам вернется бодрость, а вашему лицу – свежесть.

Хорошим средством для смягчения кожи и улучшения цвета лица является огуречная вода. Нарезанные мелкими ломтиками или натертые на крупной терке неочищенные свежие огурцы поместить в бутылку и залить водкой или разбавленным медицинским спиртом, поставить на солнце на 2 недели, процедить. Полученную огуречную воду применяют неразбавленной, смачивая в ней салфетку и протирая лицо.

Взбитый в крепкую пену белок смешать с 2 столовыми ложками натертого на терке или взбитого миксером свежего огурца (вместо огурцов можно использовать ягоды, апельсины, бананы или сок свежих помидоров). Пену нанести на очищенное лицо, шею и открытую часть груди, а чтобы пена не стекала, сверху положить салфетку. Маску держать 20 минут.

Столовую ложку сгущенного молока смешать с чайной ложкой фруктового (персикового, апельсинового), овощного (морковного, огуречного и др.), любого ягодного или арбузного сока. Смесь нанести на лицо и шею на 20 минут, затем смыть прохладной водой.

Растереть 2 столовые ложки свежего творога с 1 столовой ложкой молока. Нанести смесь на лицо. Держать 20–30 минут, затем смыть ватным тампоном. Кожа разгладится и побелеет.

2 столовые ложки творога растереть с 1 столовой ложкой меда и 1 столовой ложкой любого фруктового или морковного сока. Маску нанести на лицо и шею на 20 минут, затем смыть. Рекомендуется для всех типов кожи.

НА ЗАМЕТКУ

Чтобы избавиться от черных точек, рекомендуется протирать кожу лимонным соком, столовым уксусом, туалетным уксусом или перекисью водорода.

Смешать в равных частях лимонный сок с глицерином и смазывать кожу по вечерам для растворения и обесцвечивания черных точек, которые обычно располагаются на крыльях носа, на носу, лбу и подбородке.

Бледное, уставшее лицо можно освежить, если завернуть в смоченную лимонным соком тряпочку кусочек льда и 5 минут массировать лицо и шею.

Старинное народное средство от веснушек – умывание лица кислым молоком.

Сок из сырых ягод калины обыкновенной используется наружно от веснушек.

Если выступило небольшое количество веснушек или они слабо окрашены, то вполне достаточно утром и вечером протирать кожу лица соком репчатого лука, лимонным соком или уксусом.

Если веснушки очень темные или их очень много, можно немного выровнять цвет кожи смазыванием лица морковным соком, которое делается 2 раза в день – утром и вечером. После высыхания сока лицо ополоснуть водой со свежим молоком (столовая ложка молока на стакан воды).

НА ЗАМЕТКУ

При появлении пятен необходимо избегать действия прямых солнечных лучей и, начиная с весны, применять солнцезащитные пудры.

Свежий ягодный сок и водный настой ягод земляники лесной используют в виде обмываний как средство для удаления пигментных пятен на лице. Во врачебной косметике маски из мякоти земляники применяют против старения кожи.

Сок из мякоти дыни обыкновенной втирать в кожу лица против веснушек, пигментных пятен.

Свежеприготовленный сок травы чистотела большого и 30 %-ю его настойку на водке использовать для примочек или втираний в веснушки и пигментные пятна.

Кашица репчатого лука способствует выведению веснушек.

От пигментных пятен компрессы с 5 %-м раствором винного уксуса и простокваши, которые делаются следующим образом. Тампон из ваты или марли смочить в растворе уксуса и наложить на пятно. Через 10 минут снять тампон и на его место наложить на 10 минут компресс из смешанной с пшеничной мукой простокваши (1 чайная ложка муки на 1/4 стакана простокваши). При повышенной чувствительности кожи к уксусу можно делать компрессы только из простокваши. В течение 1 недели компрессы надо делать ежедневно, затем через день, а после того как пятна посветлеют, 1 раз в неделю.

На ночь следует протирать кожу лица смесью, состоящей из 1 части буры и 5–6 частей воды.

100 г молока, сок половины лимона и 15 г водки вскипятить. После снятия пенки добавить 10 г сахара. Протирать лицо днем перед выходом на улицу при веснушках.

НА ЗАМЕТКУ

Как при пятнах, так и при веснушках диета должна быть богата витаминами С, Р и РР.

Смешать 2 ч. л. пшеничной или рисовой муки с 1 ч. л. столового уксуса и 1 ч. л. меда, чтобы получилась мягкая пастообразная масса. Массу накладывать на лицо тонким ровным слоем при пигментных пятнах. Через 15–30 минут маску снять сухим ватным тампоном и обмыть лицо водой.

Для приготовления отбеливающей маски к взбитому в пену яичному белку добавить немного мелко истолченной борной кислоты и чайную ложку свежих сливок, все смешать до получения однородной массы. Смазывать лицо поглаживающими движениями снизу вверх. Через 30–60 минут снять маску тепловатой водой.

Взбитый в пену белок смешать с 25 г глицерина, 50 г одеколona и 20 г пудры. Смазывать полученным составом кожу лица ежедневно перед выходом на улицу с первых

весенних дней для защиты от веснушек.

Нарезать мелко пучок зелени петрушки, выжать сок и смешать с равным количеством некипяченого молока. Полученной жидкостью смазывать кожу лица при веснушках не менее 1 раза в день. Маску держать 15 минут, а затем смыть водой комнатной температуры.

2 столовые ложки листьев и цветков одуванчика лекарственного залить 300 мл воды, кипятить 15 минут, профильтровать. Мыть лицо (руки) холодным отваром утром и вечером для удаления веснушек. На стакан воды столовая ложка.

Белые листья, расположенные возле кочерыжки кочана капусты, мелко изрубить, смешать со свежим сливочным маслом и небольшим количеством кипяченой воды комнатной температуры. Растирать смесь до получения однородной массы, имеющей консистенцию густой сметаны. Мазь накладывать на лицо на 10 минут для осветления веснушек и отбеливания кожи лица. Затем смыть прохладной водой. После процедуры на воздух выходить нельзя.

2 столовые ложки 3–6 %-го раствора перекиси водорода смешать с 1 чайной ложкой картофельной муки и полученную кашицу размазать по лицу для осветления веснушек. После того как она высохнет, нужно смыть ее водой, подкисленной лимонным или смородиновым соком (чайная ложка сока на стакан воды). Эта маска хорошо действует при жирной коже.

1 столовую ложку простокваши или кефира смешать с 3 столовыми ложками смеси пропущенных через мясорубку листьев щавеля, шпината, плодов и листьев рябины. Нанести смесь на лицо и держать 25 минут, затем смыть разбавленным молоком.

Смешать 3 части непастеризованного молока с 1 частью разведенного спирта или водки. Смесью протирать кожу лица на ночь для осветления пигментных пятен после родов.

Смешать 1 часть глицерина с 5 частями воды и 10 частями сока клубники, земляники или лимона. Протирать лицо при веснушках.

3 столовые ложки сухой измельченной травы полыни обыкновенной (чернобыльника) настаивать в 0,5 л кипятка 2–3 часа. Используют в подогретом виде для растирания, компрессов и примочек при витилиго (заболевание кожи, характеризующееся приобретенной очаговой потерей пигмента).

Столовую ложку листьев пастернака посевного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить. Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день до еды в течение недели, а затем по 2/3 стакана 3 раза в день в течение следующей недели. Одновременно настоем использовать наружно для растирания при витилиго.

Тонизировать мышцы лица, шеи и груди можно таким образом: смазать лицо, шею и область декольте оливковым маслом, промокнуть салфеткой и помассировать золотым предметом (лучше обручальным кольцом) до полного впитывания. После чего умыться «золотой» водой.

Желтково-медовая «золотая» маска: растереть 1 желток с 2 чайными ложками растительного масла, пол-ложки фруктового сока (яблочного или виноградного), 1 чайной ложкой горячей «золотой» воды, пол чайной ложки меда (или любого питательного крема). Нанести на лицо и держать 20 минут, прикрыв сверху тканью, смоченной в «золотой» воде. Маску смыть сначала теплой водой, потом холодной, после чего лицо протереть тампоном, смоченным «золотой» водой. Эту маску нужно делать через каждые три дня. В промежутке между процедурами обязательно умываться «золотой» водой и накладывать питательный крем.

Творожно-сметанная «золотая» маска: в 1 столовую ложку творога аккуратно ввести 1 чайную ложку теплой «золотой» воды (тщательно размешать, чтобы не образовалось комочков), добавить 1 столовую ложку сметаны. Смесь нанести на лицо на 15 минут. Смыть теплой водой, после чего ополоснуть холодной «золотой» водой. Эту маску можно делать через день, не пользуясь питательными кремами.

Кабачковая «золотая» маска: из сырого кабачка вырезать тонкие длинные полоски и наложить на лицо и шею. Через 20 минут полоски снять и вымыть кожу теплой «золотой»

водой (или некипяченым молоком). Эту маску можно делать не только при сухой, но и при загрубевшей коже для предупреждения морщин. Процедуру проводить не чаще двух раз в неделю.

Овсяная «золотая» маска: 1 столовую ложку молотых хлопьев «Геркулес» развести в 2 чайных ложках «золотой» воды, добавить половину взбитого желтка. Смесь нанести на лицо, шею и область декольте на 20 минут. Смыть теплой «золотой» водой. Процедуру делать один раз в неделю. В промежутках хорошо использовать фруктовые или овощные маски.

Протирать кожу «золотым» огуречным лосьоном, который готовится по следующему рецепту. Натереть несколько ломтиков огурца на мелкой терке, отжать, процедить и смешать с 1 столовой ложкой «золотой» воды. Жидкость перелить в темный флакон (например, от аптечного лекарства) и держать в холодильнике. Лицо, шею и грудь протирать утром и вечером.

«Золотая» маска из помидоров: смешать натертый на терке помидор с 1 чайной ложкой «золотой» воды, добавить картофельный крахмал, чтобы получилась каша, добавить 2–3 капли оливкового масла. Маску делать не чаще одного раза в три недели.

Фруктово-травяная «золотая» маска: измельченные свежие листья малины, ежевики, калины, мать-и-мачехи смешать с небольшим количеством «золотой» воды (чтобы получилась густая каша). Лицо, шею и область декольте смазать жирным кремом, сверху положить травяную смесь. Маску делать через день в течение сезона на ночь.

Дрожжевая «золотая» маска: 2 чайные ложки дрожжей растереть со смесью из 1 чайной ложки молока и 1 чайной ложки «золотой» воды, добавить пол чайной ложки меда и пол чайной ложки льняного масла, нанести на лицо на 20 минут. Смыть теплой «золотой» водой. Делать такую маску нужно один раз в две недели.

«Золотая» маска с соком алоэ: 5–7 г сока алоэ развести в 1 чайной ложке «золотой» воды и дать настояться 1–2 часа, добавить 5–10 г ланолинового крема и 5–10 капель растительного масла, смесь хорошо размешать и использовать не чаще одного раза в месяц.

Белковая «золотая» маска: взбитый белок смешать с 1 чайной ложкой камфарного спирта (или 1 чайной ложкой лимонного сока), нанести на лицо и держать, пока маска не высохнет. Тщательно смыть «золотой» водой. Эту маску можно делать два раза в неделю. В остальные дни за кожей нужно ухаживать при помощи очищающих лосьонов.

Яблочно-белковая «золотая» маска: 2 столовые ложки натертых яблок смешать с 1 чайной ложкой «золотой» воды и 1 чайной ложкой картофельного крахмала. Взбитый яичный белок осторожно ввести в приготовленную смесь, все тщательно перемешать. Держать 20 минут, после чего смыть теплой, затем холодной водой. Через 10 минут лицо протереть тампоном, смоченным «золотой» водой.

Белково-мучная «золотая» маска: хорошо взбить один белок, добавить 1 чайную ложку цедры лимона, 1 чайную ложку «золотой» воды и 1 чайную ложку муки. Размешать до однородной кашицы, держать 20 минут, после чего смыть теплой водой. Лицо протереть тампоном, смоченным в «золотой» воде. Эта маска обладает активным действием и хорошо убирает расширенные поры, поэтому делать ее следует один раз в неделю.

Морковная «золотая» маска: морковь натереть на терке, добавить 1 чайную ложку «золотой» воды и немного талька, чтобы получилась жидкая каша. Нанести на лицо на 20 минут, после чего смыть теплой «золотой» водой. Эта маска очень хорошо подходит для бледной, увядающей кожи. Процедуру проводить два раза в неделю.

Абрикосовая «золотая» маска: свежие абрикосы очистить от кожицы, нарезать, смешать с 1 столовой ложкой «золотой» воды и 2 чайными ложками молотых овсяных хлопьев. Нанести на лицо, шею и область декольте на 30 минут, затем смыть теплой «золотой» водой. Маску можно применять два раза в неделю.

Капустная «золотая» маска: повернуть в мясорубке несколько капустных листьев, смешать со взбитым белком и 1 чайной ложкой «золотой» воды. Нанести на лицо и шею на 20 минут, смыть теплой обыкновенной водой, затем холодной «золотой» водой. Маску делать два раза в неделю.

Морковно-картофельная «золотая» маска: три свежие морковки натереть на мелкой терке, добавить 1 чайную ложку картофельного крахмала (или свежеприготовленного картофельного пюре), 1 чайную ложку «золотой» воды, полжелтка, все перемешать и нанести на лицо на 20 минут. Смыть теплой водой, затем протереть лицо тампоном, смоченным в «золотой» воде. Эта маска прекрасно освежает и разглаживает кожу, но если ее делать чаще двух раз в неделю, можно вызвать появление пигментных пятен. Если подобное случится, лицо нужно протереть соком свежего огурца, смешанного в пропорции 1:1 с «золотой» водой.

Яблочная «золотая» маска: очистить средней величины яблоко, нарезать кубиками и сварить в небольшом количестве молока до образования густого пюре, добавить 1 чайную ложку «золотой» воды и тщательно перемешать. Нанести на лицо на 20 минут, после чего смыть сначала горячей, затем холодной водой. Затем протереть тампоном, смоченным в «золотой» воде. Эта маска обладает прекрасным питательным и освежающим эффектом и, поскольку воздействует на кожу не агрессивно, ее можно делать через день.

Дрожжевая «золотая» маска: 2 чайные ложки пекарских дрожжей смешать с 3 %-й перекисью водорода и 1 чайной ложкой «золотой» воды до образования сметанообразной массы. Нанести на лицо на 10 минут, затем тщательно смыть сначала горячей, затем холодной водой, после чего кожу тщательно протереть любым лосьоном или тоником. Эта маска очищает кожу, обесцвечивает черные точки, но воздействует агрессивно, поэтому делать ее можно не чаще 1 раза в месяц.

«Золотая» маска из листьев лекарственного одуванчика: 5–8 листиков одуванчика разрезать на мелкие кусочки, растереть с половиной чайной ложки «золотой» воды и с 2 чайными ложками обезжиренного творога. Нанести на лицо на 20 минут, смыть горячей водой, после чего протереть тампоном, смоченным в «золотой» воде. Эта маска применяется при веснушках, пигментных пятнах, черных точках. Применять ее следует только как лечебную один раз в неделю.

Травяная «золотая» маска: смешать 2 чайные ложки сухих мелко нарезанных листьев шалфея, 1 чайную ложку сока шиповника, пол чайной ложки мяты, залить полтора стаканами кипящей «золотой» воды, поместить в закрытую посуду и поставить на 30 минут в кастрюлю с горячей водой. Смесь выложить на хлопчатобумажную салфетку и положить на лицо. Это великолепно успокаивающая и смягчающая маска. Делать ее можно через день, а при очень загрубевшей коже каждый день.

«Золотой» лосьон для нормальной кожи. Одну столовую ложку цветков липы залить половиной стакана кипящей «золотой» воды, накрыть блюдцем, настаивать в течение 15 минут, процедить. Затем добавить треть чайной ложки меда – состав готов. Применять нужно следующим способом: обильно смочить кожу лица и шеи этим средством и посидеть так несколько минут. После чего промокнуть чистым полотенцем и протереть тампоном, смоченным в «золотой» воде. Эта процедура прекрасно очищает кожу, делает ее нежной и упругой, предотвращает шелушение. Хранить лосьон нужно в темной склянке, в прохладном месте, но не более двух дней.

«Золотой» тонирующий лосьон для сухой кожи. Половина чайной ложки листьев мяты, такое же количество листьев и плодов рябины, смешать с цедрой половины лимона. Смесь залить 3 стаканами кипящей «золотой» воды и поставить на медленный огонь на 30 минут. Еще 10 минут настаивать, затем отфильтровать и добавить по 2 столовые ложки цветочного одеколона и глицерина. Жидкость вылить в темную склянку и поставить в холодильник. Протирать лицо дважды в день.

Тонирующий «золотой» лосьон для сухой обезвоженной кожи. Две столовые ложки смеси трав: листьев шалфея, травы и цветков тысячелистника, цветков ромашки, листьев мать-и-мачехи, мелко нарезанного корня алтея, травы чабреца, травы хвоща полевого – заварить 2 стаканами «золотого» кипятка. Настаивать в течение 1–2 часов, после чего добавить 2 столовые ложки цветочного одеколона. Протирать лицо дважды в день.

«Золотой» лосьон от морщин. Смешать по 1 чайной ложке: листья шалфея, цветки

ромашки и липы, траву зверобоя. Заварить смесь двумя стаканами «золотого» кипятка. Через 30 минут процедить и добавить 2 столовые ложки водки или 1 столовую ложку цветочного одеколора. Протирать кожу два раза в день.

«Золотой» лосьон для сухой, аллергичной кожи. 2 столовые ложки смеси трав – листьев шалфея, тысячелистника, зверобоя, ромашки, мать-и-мачехи – залить 2 стаканами «золотого» кипятка и оставить на 30 минут. После чего процедить и добавить 2 столовые ложки «золотой» воды и 2 ампулы витамина В2.

Настойка душицы обыкновенной. Для приготовления настоя нужно взять 20 г свежей травы и в течение 10 дней настоять ее в 200 мл водки. Процедить и разбавить в пропорции 1:1 с «золотой» водой. Ежедневное использование лосьона нормализует процессы обмена в эпидерме, устранил жирный блеск, предотвратит появление угрей.

Для пористой кожи с черными точками и склонностью к появлению воспаленных угрей рекомендуется следующий лосьон: 2 столовые ложки смеси трав – цветков ромашки, листьев мать-и-мачехи, плодов красного каштана, травы хвоща полевого, корня алтея и травы тысячелистника – заварить 2 стаканами «золотого» кипятка. Поставить на 30 минут на медленный огонь. Затем охладить, профильтровать и добавить 3 столовые ложки водки и 1 столовую ложку камфарного спирта. Кожу сначала очистить тампоном, смоченным в «золотой» воде, после чего чистым тампоном обильно нанести лосьон на лицо и шею. Жидкость оставить на коже до полного высыхания.

«Золотые» примочки при жирной коже. Четыре столовые ложки листьев грецкого ореха залить пол-литра кипящей «золотой» воды. Поставить на слабый огонь и кипятить 15 минут. Теплым отваром пропитать хлопчатобумажную ткань или сложенную в несколько слоев марлю и положить на лицо на 15–20 минут. После чего протереть кожу тампоном, смоченным в «золотой» воде.

Желтково-толоконно-медовая маска: 1 взбитый яичный желток, 1 чайная ложка меда, 1 столовая ложка толокна. Смесь наносят тонким слоем на кожу лица, а через 30 минут смывают теплой водой. Улучшается питание кожи лица.

Медово-восковая маска: сладкая медовая мазь, состоящая из меда, смальца и пчелиного воска.

Желтково-медово-масляная маска: 1 яичный желток, 1 столовая ложка подсолнечного масла, 1 столовая ложка меда. Снимают маску через 20–25 минут.

Медово-глицериновая маска: по 1 чайной ложке глицерина, меда и воды. Снимают смесь через 10 минут.

Лимонно-медовая маска: 100 г меда, сок 1 лимона накладывают на 5–10 минут при сухой и нормальной коже.

Ячменно-медовая маска: 90 г ячменной муки, 35 г меда, яичный белок, взбитый до пены. Маску наносят на 10–15 минут.

Болтушка для предупреждения морщин: 2 столовые ложки муки, 1 взбитый яичный белок, 1 чайная ложка меда. Смесь накладывают на 10–15 минут.

Медовая вода: 1 столовая ложка меда, 2 столовые ложки теплой воды. Делает кожу бархатистой, сглаживает морщины.

Дезинфицирующая мазь: 25 г спирта, 25 г воды, 100 г слегка подогретого меда. Наносят на 10–12 минут.

Болтушка для рук: 2 столовые ложки глицерина, 1 чайная ложка нашатырного спирта, бура на кончике ножа, 1 чайная ложка меда, 100 г воды.

Уход за кожей тела, рук и ногтями

Кожа покрывает тело человека и состоит из трех слоев: эпидермиса, дермы (собственно кожи) и подкожной жировой клетчатки. Эпидермис – наружный слой кожи имеет пять слоев. Самый верхний слой кожи – роговой – образуется из ороговевших клеток и отличается

большой стойкостью к различным внешним воздействиям. Неповрежденный роговой слой непроницаем для возбудителей инфекции. Верхняя часть кожи в норме постепенно отторгается. При некоторых заболеваниях нормальное ороговение кожи нарушается, задерживается отторжение верхней части рогового слоя. Поэтому очень важен уход за кожей тела.

Чтобы избавиться от зуда, сухости и шелушения кожи, следует добавить в ванну с водой 1 стакан столового уксуса и хорошо его размешать, полежать 10–15 минут.

Чтобы кожа рук долго оставалась эластичной, смажьте руки перед сном сначала растительным маслом, а затем питательным кремом и наденьте на ночь тонкие трикотажные перчатки.

При огрубевшей коже помогает втирание на ночь смеси глицерина с вазелином, ланолином и растительным маслом в равных частях.

Ванночки из подогретого растительного масла, теплые масляные компрессы хорошо помогают, если на коже рук появились трещины.

Огрубевшую, потрескавшуюся кожу можно сделать мягкой и эластичной, если мыть руки кофейной гущей.

Огрубевшую кожу рук хорошо смягчает смесь из 2 столовых ложек глицерина и 1 желтка куриного яйца.

Ванночки: чайную ложку крахмала размешать в небольшом количестве холодной воды, растворить в горячей воде и добавить 1 л теплой воды.

Руки смягчает и картофельный отвар. Перед сном полезны 10—15-минутные ванночки из отцеженного картофельного отвара.

Шершавую и грубую кожу рук хорошо смягчает свежесваренный картофель, растертый с молоком до кашицеобразного состояния. Смесь положить на салфетку и обмотать руки. Когда смесь остынет, смените ее.

Отвар пшеничных отрубей. 50 г отрубей отварить в 0,5 л воды, разбавить холодной водой, чтобы получился 1 л жидкости. Ванночки следует делать для смягчения кожи рук ежедневно или через день на ночь в течение 10–12 минут.

Отруби применяются также для косметических ванн, которые благотворно влияют на состояние кожи. В мешочек из очень редкой ткани положить 200 г отрубей, погрузить его в воду, осторожно болтать его до тех пор, пока отруби полностью не растворятся в воде.

В теплую воду засыпать 500 г картофельного крахмала (или влить густой отвар овсяных хлопьев) и столовую ложку хвойного экстракта. Ванна рекомендуется при «гусиной» или ороговевшей коже. После ванны хорошо втереть в еще влажную кожу косметическое молочко или питательный крем.

Ванны с кукурузным крахмалом благотворно влияют на состояние кожи, делают ее маловосприимчивой к внешним раздражениям, успокаивают нервы. Кукурузный крахмал придает воде белый цвет, поэтому эта косметическая ванна называется «молочной».

Ванна Клеопатры. Подогреть 1 л молока, не доводя его до кипения, а в другой посуде подогреть на водяной бане чашку меда, после чего мед растворить в молоке, добавить 2 столовые ложки миндального, розового, оливкового или другого растительного масла, вылить в ванну с теплой водой. После такой ванны кожа становится нежной, гладкой, бархатистой.

«Голливудская» ванна. Тщательно взбить в миксере 1 яйцо, 0,5 стакана шампуня и чайную ложку желатина, подставить под сильную струю воды, чтобы получилась густая и обильная пена. Ванна снимет усталость, сделает кожу эластичной.

Молочная ванна. Добавить в ванну 1 стакан сухого молока и полежать в ней 15–20 минут. Это укрепит кожу, сделает ее более мягкой и эластичной, устранил шелушение.

НА ЗАМЕТКУ

Отбеливает сухую кожу рук мякиш хлеба, смоченный в горячем свежем молоке.

Соком огурца смазывают сухую шершавую кожу на кистях и локтях.

Мази с прополисом: к 1 л хорошо прокипяченного льняного или подсолнечного масла добавить 50–70 г расплавленного воска и 100 г прополиса, помешивая, подогреть в течение 30–40 минут. Смазывать больные места на коже.

150 г вазелинового масла подогреть до кипячения, добавить 40–50 г расплавленного воска и 70 г прополиса, смесь подогреть в течение 30–40 минут, затем добавить 500 г сливочного масла. Смазывать пораженные участки кожи.

НА ЗАМЕТКУ

Легко ломающиеся тонкие ногти станут крепче, если на ночь втирать в них лимонный сок.

Если ногти часто ломаются, растворите в стакане фруктового сока листик желатина и подержите в нем несколько минут пальцы. Через неделю таких процедур ногти станут крепче.

Чтобы укрепить ногти, обмотайте каждый ноготь ваткой, пропитанной подсолнечным маслом, и забинтуйте на ночь.

Смешать в равных частях лимонный сок, глицерин, розовую воду и одеколон. Пальцы держать в этой ванночке 15–20 минут. Этим же составом можно протирать ногти на ночь.

Для укрепления хрупких и ломких ногтей хорошо 2 раза в неделю делать ванночки из теплого растительного масла, в которое добавляется 5 капель лимонного сока и 3 капли йода.

Полезно опускать каждый день пальцы рук в горячую воду на 10 минут для усиления кровообращения, а на ночь слегка смазывать основание ногтя рыбьим жиром.

Скорлупотерапия дает хороший эффект при ломкости ногтей. Скорлупу яиц высушить, размолоть в кофемолке и добавлять в пищу на кончике ножа.

Народная медицина рекомендует людям с ломкими ногтями обратить внимание на свой пищевой рацион; позаботиться о том, чтобы ассортимент используемых при приготовлении блюд продуктов был как можно более разнообразным.

Один раз в день пить натощак йогурт с добавлением желатина. В 1 стакан йогурта добавляют примерно 7 г желатина.

Не пользоваться жидкостью для снятия лака.

Регулярно делать ванночки в отваре коры дуба обыкновенного. 2–3 столовые ложки сушеной, измельченной до порошкообразного состояния коры (молоденькой зеленой) залить 200 мл воды и варить при слабом кипении четверть часа, дать остыть, процедить. Продолжительность ванночек – 12–15 минут.

Народная медицина рекомендует при ногтееде смочить спиртом, водкой или одеколоном ватку и приложить на 10–15 минут к месту воспаления.

Если ногтееда только начинается, воспалительный процесс можно остановить, подержав руку 10–12 минут в очень теплой воде.

Испечь в духовке луковицу нарцисса, мякоть истолочь в кашу и эту кашу прикладывать к месту воспаления.

Делать ванночки с настоем цветков ромашки аптечной. 2 столовые ложки сушеных цветков залить стаканом крутого кипятка и настаивать в закрытой посуде 15–20 минут, процедить. Продолжительность ванночек – около четверти часа.

Народная медицина рекомендует больному, страдающему от эпидермофитии (грибковое заболевание, при котором поражаются кожные покровы и ногтевые пластинки) делать компрессы с крепким настоем травы тимьяна ползучего. 3 столовые ложки сырья нужно поместить в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать час, дать остыть, процедить. Компрессы делать два раза в день.

При эпидермофитии втирать в очаги поражения тимьяновое масло. Истолочь сушеную

траву тимьяна ползучего до состояния очень мелкого порошка. Столовую ложку этого сырья залить 50 мл любого растительного масла. Настаивать в течение нескольких суток, периодически перемешивая. Готовое тимьяновое масло слить с осадка, осадок выбросить.

Лейкома – болезнь, проявляющаяся в белых точках и полосках на ногтях. Возникает при сужении сосудов у основания ногтя и недостатка кальция в организме. При сильном поражении ногти начинают ломаться. Для лечения каждый день на 5—10 минут опускают пальцы рук в горячую воду, а на ночь слегка смазывают основания ногтей жиром для питания, лучше рыбьим жиром. Употреблять в пищу больше петрушки и сельдерея.

Чаще всего ногти вырастают на больших пальцах ног, причиняя сильную боль. Русские знахари в таких случаях рекомендовали надевать каждый вечер на большой палец наполненный сливочным маслом напалечник. Сверху надеть носок и не снимать в течение ночи. Курс лечения 2–3 недели. Боли прекратятся, если осторожно приподнять края вросшего ногтя и подложить кусочки марли или скрученной туалетной бумаги.

Ф

Фарингит, трахеит

Фарингит – заболевание весьма распространенное. Имеет инфекционную природу; при фарингите поражаются (воспаляются) задняя и боковые стенки ротоглотки.

Полоскать горло (и полость рта) настоями либо отварами листьев таких растений, как береза, зверобой продырявленный, мята перечная, подорожник, шалфей, эвкалипт; настоями и отварами цветков календулы и ромашки, травы душицы и чабреца, почек сосны и т. п.

Трахеит – это воспаление трахеи. Как правило, трахеит сочетается с воспалительными изменениями в носовой полости, носоглотке, ротоглотке, гортаноглотке. Характерный симптом при трахеите – кашель. Иногда кашель становится мучительным. В начале болезни кашель сухой, через какое-то время появляется мокрота – скудная, вязкая, трудноотделяемая. Другой характерный симптом – саднение за грудиной, причем это саднение может перерасти в болезненность.

Сбор листьев эвкалипта прутовидного – 7 частей, плодов шиповника коричневого —

1 часть, цветков ромашки аптечной – 1 часть, цветков календулы лекарственной – 1 часть, травы полыни обыкновенной – 1 часть.

2 столовые ложки этой сухой смеси тщательно измельчить, залить двумя стаканами крутого кипятка и кипятить не более 5 минут, настаивать в термосе 2 часа, процедить. Полученным настоем полоскать горло 5 раз в день до и после еды.

Сбор почек сосны обыкновенной – 1 часть, листьев березы бородавчатой – 1 часть, листьев шалфея лекарственной – 1 часть, травы душицы обыкновенной – 4 части, листьев подорожника большого – 1 часть. 3 столовые ложки этой сухой смеси тщательно измельчить, залить двумя стаканами крутого кипятка и кипятить 5 минут, настаивать в термосе несколько часов, затем процедить; полоскать горло 5 раз в день до и после еды.

Сбор листьев шалфея лекарственного – 3 части, цветков ромашки аптечной – 3 части, листьев мяты перечной – 2 части, плодов фенхеля обыкновенного – 1 часть. Поместить столовую ложку этой сухой, измельченной смеси в заранее прогретую посуду, залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой до получаса, процедить; полоскать горло несколько раз в день.

Сбор листьев шалфея лекарственного – 4 части, корня девясила высокого – 4 части, листьев эвкалипта шаровидного – 3 части, почек сосны обыкновенной – 3 части, цветков ромашки аптечной – 2 части, листьев мяты перечной – 2 части. Залить столовую ложку этой сухой, измельченной смеси стаканом воды и кипятить на слабом огне 10 минут, дать остыть, процедить; использовать для полосканий горла в теплом виде несколько раз в день.

Сбор коры дуба черешчатого – 1 часть, листьев крапивы двудомной – 1 часть, листьев

шалфея лекарственного – 1 часть, корневища аира болотного – 1 часть. Залить столовую ложку этой сухой, измельченной смеси стаканом воды и кипятить на слабом огне четверть часа, остудить, процедить; использовать для полосканий горла в теплом виде несколько раз в день.

Сбор коры дуба (молодой зеленой) черешчатого – 4 части, травы душицы обыкновенной – 3 части, корня алтея лекарственного – 1 часть. Поместить столовую ложку этой сухой, измельченной смеси в термос, залить стаканом крутого кипятка и настаивать около часа, процедить; использовать в теплом виде для полосканий горла несколько раз в день.

Сбор листьев эвкалипта прутовидного – 7 частей, цветков липы – 7 частей, цветков зверобоя продырявленного – 1 часть, цветков ромашки аптечной – 1 часть. Поместить столовую ложку этой сухой, измельченной смеси в заранее прогретый сосуд, залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой полчаса, процедить; использовать для полосканий в теплом виде несколько раз в день.

Несколько раз в сутки смазывать воспаленную слизистую оболочку ротоглотки зверобойным маслом; готовится в духовке на основе любого растительного масла, которым покрывают сухие цветки зверобоя продырявленного.

Из рекомендаций известной народной целительницы Ванги: растворить в стакане теплой воды несколько капель нашатыря и полоскать этим раствором горло два раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

Для смазываний задней стенки ротоглотки и дужек использовать прополисное масло.

Принимать крепкий настой корня алтея лекарственного; приготовление настоя: сушеный корень алтея нужно измельчить, взять столовую ложку (с верхом) этого сырья, поместить в предварительно прогретую посуду и залить 0,5 стакана крутого кипятка, настаивать, укутав полотенцем, примерно полчаса, процедить; пить по 1 столовой ложке 4 раза в день.

Принимать настой плодов аниса обыкновенного; приготовление настоя: нужно взять чайную ложку сушеных и слегка размятых плодов, залить стаканом крутого кипятка и настаивать не менее 20 минут, процедить; пить этот настой по четверти стакана 4 раза в день за полчаса до еды.

Принимать настой травы медуницы лекарственной; приготовление настоя: 6 столовых ложек сушеной травы нужно залить 1 л кипятка и настаивать в закрытой посуде 30 минут, процедить; пить настой по четверти стакана 4 раза в день.

Отжать сок из надземной части аниса обыкновенного и принимать этот сок по 1 столовой ложке с молоком и медом 4 раза в день за полчаса до еды.

НА ЗАМЕТКУ

Сварить в молоке соплодия инжира и полоскать отваром горло при трахеите несколько раз в день.

Сбор плодов аниса обыкновенного – 3 части, листьев березы белой – 2 части, цветков бузины черной – 2 части, травы календулы лекарственной – 2 части, побегов вереска обыкновенного – 1 часть, листьев мать-и-мачехи обыкновенной – 1 часть, травы шалфея лекарственного – 1 часть. Приготовление отвара: 3 столовые ложки этой сухой, тщательно измельченной смеси нужно залить 2 литрами кипятка, варить примерно минуту, после чего настаивать один час, процедить; пить этот теплый отвар по полстакана 6 раз в день.

Сбор травы мяты перечной – 4 части, корня солодки голой – 3 части, почек сосны обыкновенной – 2 части, листьев лаванды колосовидной – 2 части, травы багульника

болотного – 1 часть. Приготовление отвара: 3 столовые ложки этой сухой, тщательно измельченной смеси нужно залить 250 мл кипятка, варить примерно минуту, после чего настаивать один час, процедить; пить этот теплый отвар по полстакана 5 раз в день.

Фурункулы, угри, прыщи, флегмона

Фурункул – острое гнойно-некротическое воспаление волосяного мешочка (фолликула) и связанной с ним сальной железы с окружающей ее клетчаткой. Развитию фурункулов способствуют постоянное загрязнение кожи и трение одеждой, раздражение кожи химическими веществами, ссадины, расчесы, усиленная деятельность потовых и сальных желез, витаминная недостаточность, нарушение обмена веществ (сахарный диабет), ослабление защитных сил организма.

Фурункул может возникнуть на любом участке кожи, где имеются волосы, но чаще на шее (в области затылка), лице, пояснице. У ослабленных людей – недостаток питания, перенесших тяжелые инфекции или страдающих хроническими заболеваниями (сахарный диабет, гастрит, нефрит, анемии и др.), при резком переохлаждении или перегревании, длительном физическом переутомлении, нарушениях нервной системы – может развиваться фурункулез.

Фурункулез требует длительного лечения.

Заболевание флегмона вызывается так называемой гноетворной инфекцией. Представляет собой гнойное воспаление тканей – иногда довольно обширное. Больной предъявляет жалобы на озноб, у него повышается температура тела, пульс становится частым. В том месте, где развивается флегмона, больной ощущает резкую боль, есть припухлость и покраснение кожи.

При нечистой, склонной к образованию угрей коже полезно утром натощак съедать ложку меда.

НА ЗАМЕТКУ

При угревой сыпи кожи лица, груди, спины большое значение имеет правильное питание. Из пищевого рациона нужно исключить горчицу, перец, крепкий кофе, какао, спиртные напитки, ограничить потребление жирных сортов мяса, рыбы, копченостей, сладостей.

При угрях рекомендуется смазывать лицо соком ягод калины. Смыть по высыхании. Сок

также можно использовать для компрессов, которые накладываются на пораженные угрями участки кожи.

Настой из ягод калины, для чего 4 столовые ложки спелых растертых в ступке ягод калины залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 3 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 4 раза в день за 20 минут до еды.

0,5 стакана свежеприготовленной кашицы сырого картофеля смешать с 1 чайной ложкой меда. Применять в виде повязок при угрях, экземах.

Кашица лука репчатого способствует выведению угрей, помогает при зудящих высыпаниях на коже. Кашицу через марлю прикладывать к больному месту.

Испечь луковичку, разрезать пополам, одну из половинок горячей приложить к фурункулу и завязать. Повязку с горячим луком менять каждые 3–4 часа.

Сырую луковичку натереть на терке, смешать с молоком и полученную кашицу наложить на фурункул или карбункул для ускорения созревания.

Лук, испеченный в тесте или сваренный в молоке, применяется в виде компрессов при фурункулах, нарывах.

В мешочек из чистой хлопчатобумажной ткани с мелкими отверстиями положить смесь

измельченных растений (листья и цветки ромашки, брусники, малины, чабреца, крапивы) и прогреть на сухой сковородке, дать немного остыть и положить на очищенное лосьоном или растительным маслом лицо. Держать до охлаждения. Процедуру повторить 3 раза при угрях в подростковом возрасте.

Чтобы очистить лицо от угрей, прыщей, фурункулов, чирьев, рекомендуется периодически обтирать его соком цветов лилии болотной.

Растиранные с сахаром или с медом цветы лилии болотной (1:1). Смесь держать в тепле не менее месяца. Переброженную массу использовать для натирания лица. Через час массу смыть, а лицо после мытья обтереть яблочным или виноградным уксусом.

Свежие листья мать-и-мачехи, прикладываемые к фурункулам, нарывам, ускоряют их созревание. Можно прикладывать свежие истолченные листья, использовать свежий сок.

Лепешки из фасолевого теста с медом применяют для лечения фурункулов, нарывов.

Свежие истолченные листья подорожника большого применяют наружно при фурункулах.

Отваренные в молоке молодые листья бузины применяют наружно как противовоспалительное средство при фурункулах, опрелостях.

Крепко посолить ржаной хлеб, тщательно разжевать, наложить на фурункул и перевязать.

Ржаную муку смешать с медом, чтобы получилась лепешка. Лепешку приложить к фурункулу, накрыть компрессной (пергаментной) бумагой, завязать.

Из ржаной муки, меда и теплого молока сделать лепешки и прикладывать их к фурункулам для ускорения их созревания, вскрытия и очищения. Можно просто мазать фурункул медом.

Отварами цветков малины, коры дуба, травы чистотела, травы череды трехраздельной или плодов дыни протирать лицо при угревой сыпи.

НА ЗАМЕТКУ

При угревой сыпи умываться горячей водой не рекомендуется. После умывания кожу лица протирают лосьоном. Полезно умываться «серебряной» водой.

Еловую смолу, мед, воск, подсолнечное масло, взятые в равных частях, разогреть на слабом огне, тщательно перемешать и охладить. Использовать наружно для смазывания фурункулов, нарывов.

Взять в равных частях еловую смолу, воск и свиной жир, варить на слабом огне 7—10 минут. Использовать наружно для смазывания фурункулов, нарывов.

Живицу сосны обыкновенной намазать на ткань и приложить к фурункулу. Лечение проводить в течение нескольких дней до полного рассасывания фурункулов.

Млечный сок одуванчика лекарственного используют наружно при угревой сыпи.

Настой корней и листьев одуванчика (чайную ложку настаивать в 1 стакане кипятка в течение часа) принимать по пол стакана 4 раза в день за 30 минут до еды при угревой сыпи.

Приготовить настой из расчета 1 чайная ложка измельченных корней одуванчика лекарственного на 1 стакан кипятка. Пить в охлажденном виде по 0,5 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды при фурункулезе, угрях и кожных сыпях.

3 г семян льна залить 0,5 стакана кипящей воды, взбалтывать в течение 15 минут, процедить. Использовать в виде припарок и компрессов при фурункулах.

Столовую ложку березовых почек залить 1 стаканом крутого кипятка, кипятить 15—20 минут, настаивать до охлаждения, процедить. Использовать для лечения прыщей, раздражения кожи в виде примочек, протираний и компрессов. Можно березовые почки заварить как чай, настаивать 2—3 часа, процедить и использовать настой в тех же целях, что и отвар.

Свежеотжатый сок огурца посевного принимать внутрь по 1/4—1/3 стакана 2 раза в

день перед едой и использовать для примочек при юношеских угрях.

3 столовые ложки измельченных свежих огурцов залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 3–4 часа, процедить, затем добавить чайную ложку пчелиного меда, размешать до полного растворения. Использовать для протирания лица при угрях. Через 30–60 минут сполоснуть кожу прохладной водой.

Огурцы помыть, мелко нарезать или натереть на терке, поместить в бутылку, залить водой, настаивать 8–10 дней, процедить. Лосьоном протирать лицо утром и вечером при угревой сыпи.

Стакан свежих ягод земляники залить 300 мл водки, настаивать в течение месяца. Настойку разбавлять пополам с водой и протирать лицо при угрях.

4–5 столовых ложек измельченной цветущей надземной части земляники лесной залить 1 л кипятка, настоять, охладить, процедить. Принимать по полстакана 3–4 раза в день до еды при угрях, различных сыпях. При разных пятнах на лице, а также для улучшения цвета кожи лица умываться, делать примочки из настоя.

Взять в равных частях свежие листья или почки сирени и свежие листья тысячелистника, пропустить через мясорубку или мелко порубить ножом, заварить кипятком, растереть. Теплую кашицу нанести на лицо, покрыть смоченной горячей водой (40 °С) марлевой или льняной салфеткой. Маску держать 20–25 минут.

Столовую ложку сухих цветков или 3 свежих цветка календулы лекарственной (ноготков лекарственных) залить 100 мл салицилового спирта, настаивать 1 сутки, процедить. 3 столовые ложки такого лосьона влить в стакан кипятка, размешать и протирать лицо утром и вечером после умывания при угревой сыпи.

20 г цветков календулы лекарственной залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне или на кипящей водяной бане 20–30 минут, охлаждать при комнатной температуре 10–15 минут, процедить. Применять для примочек и обмываний при фурункулах, угрях.

Столовую ложку лосьона из ноготков (см. выше) смешать с 1 стаканом теплой воды, добавить пшеничную или овсяную муку, тщательно размешать до получения сметанообразной массы. Толстый слой массы положить на лицо и держать 20–30 минут, потом смыть теплой водой. Маски делать 2–3 раза в неделю против угрей, прыщей, сыпи. Курс лечения 15–20 масок, после чего сделать перерыв на 1,5–2 месяца.

10 мл сока свежих цветков календулы смешать со 100 г свиного сала. Применять для лечения угрей.

2 столовые ложки цветков календулы или сок свежей травы смешать с 50 мл спирта, добавить 40 мл воды, 3 мл одеколона и настаивать в теплом месте 2 суток, затем добавить 5 г борной кислоты и 3 г глицерина. Эмульсией смазывать лицо 2 раза в день при угревой сыпи.

10–20 г спиртовой настойки календулы (можно приготовить из 1 части свежих лепестков на 10 частей спирта) растереть с 80–90 г вазелина. Применять от фурункулов и нарывов при сухой коже.

Свежие листья малины истолочь, отжать сок. Смешать 1 часть сока с 4 частями сливочного масла или вазелина. Мазь применять для лечения угрей на лице.

20 г сухой измельченной травы горца птичьего (спорыша) залить стаканом воды, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охлаждать при комнатной температуре в течение 1 часа, процедить, отжать через марлю. Использовать для обмываний или примочек при фурункулах, угрях и других болезнях кожи.

20 г сухих корок мандарина залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне или на кипящей водяной бане 20–30 минут, охлаждать при комнатной температуре 10–15 минут, процедить. Использовать для умываний при фурункулах, угрях и других болезнях кожи.

Чайную ложку борной кислоты растворить в 0,5 стакана кипяченой воды комнатной температуры, добавить 1/4 стакана водки. Использовать для протираний при угревой сыпи.

Против черных точек хорошо протирать кожу смесью глицерина, воды и лимонного сока, взятых в соотношении 5:10:3.

Народная медицина при флегмоне рекомендует растолочь сушеные листья донника

лекарственного, смешать в равном количестве с яичным желтком и использовать это средство как пластырь.

Отвар, приготовленный из такого сбора растений: трава базилика мятолистного – 4 части, трава зверобоя продырявленного – 3 части, листьев березы белой – 2 части. Приготовление отвара: столовую ложку этой сухой смеси нужно залить двумя стаканами воды, варить примерно одну минуту, после чего настаивать час, процедить; пить этот теплый отвар по 30 мл 5 раз в день. При флегмоне.

Х

Хроническая усталость

Усталость хроническая не является заболеванием; скорее это особое физиологическое состояние организма, которое возникает вследствие чересчур напряженной и продолжительной во времени физической и умственной деятельности.

Физическая усталость проявляется снижением мышечной силы, нарушением согласованности работы мышц, ощущением тяжести в мышцах и даже болезненностью в мышцах (действие скопившейся молочной кислоты). Для усталости психической характерны снижение продуктивности интеллектуальной деятельности, замедление процесса мышления, нарушение внимания, ухудшение настроения, раздражительность. Хроническая психическая усталость является одной из причин развития неврастения. Проявлениями хронической усталости могут быть также головные боли, бессонница, апатия, ухудшение аппетита и т. д.

Как избавиться от хронической усталости? В первую очередь следует пересмотреть свой режим труда и отдыха – внести в этот режим изменения в пользу отдыха. Важно также уметь сочетать физический труд и умственную деятельность; своевременный переход от физического труда к умственной деятельности и наоборот воспринимается организмом как отдых. Большое значение имеет правильное питание; чтобы избежать физического или психического переутомления, нужно потреблять с продуктами питания в достаточном количестве углеводы и жиры (жиры являются как бы концентратами энергии), а также – витамины (особенно витамины А, С, Е, группы В).

Разумеется, одним из наиболее действенных и любимых в народе средств избавиться от неприятных симптомов хронической усталости является русская парная баня.

Посещение парной бани; после посещения парного отделения – обязательно душ; во время этой процедуры рекомендуется делать самомассаж, а после душа – растирание тела сухим полотенцем; самомассаж и растирание способствуют очищению кожи от пота, шлаков, отмерших эпителиальных клеток, улучшают крово-и лимфообращение, благотворно (тонизирующе) влияют на нервную систему.

Душ в середине дня; вода в душе может быть как прохладная, так и горячая, в зависимости от привычек, времени года, бытовых условий и т. д.

НА ЗАМЕТКУ

Полезны обливания холодной водой утром и теплая ванна в конце дня.

Черный байховый чай с молоком или медом (выпить стакан чая после работы).

Зеленый байховый чай с медом, с листом лимонника (выпить стакан чая за один прием).

Свежий или консервированный виноградный сок 1 стакан нужно выпить в бане в два приема; вообще лечение виноградом, известное еще под названием ампелотерапия, известно человечеству с глубокой древности; метод позволяет осуществить воздействие на важнейшие метаболические процессы в организме.

НА ЗАМЕТКУ

Использование винограда или его сока эффективно не только при лечении людей, страдающих от хронической усталости (упадка сил), но и при лечении истощенных больных, потому что виноград является высококалорийным питательным продуктом; виноград

это превосходный источник легкоусвояемой энергии

Сбор цветков липы мелколистной – 7 частей, коры крушины ломкой – 1 часть, листьев ореха грецкого – 1 часть, плодов фенхеля обыкновенного – 1 часть, листьев мяты перечной – 1 часть, травы полыни горькой – 1 часть. 2 столовые ложки этой сухой измельченной смеси залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане 20 минут при слабом кипении, остудить, процедить; отвар выпить теплым в два приема.

Сбор листьев мелиссы лекарственной – 1 часть, листьев мяты перечной – 1 часть, шишек хмеля обыкновенного – 1 часть, травы донника лекарственного – 1 часть, корня девясила высокого – 1 часть, корня цикория обыкновенного – 1 часть. Столовую ложку этого сухого, хорошо измельченного сырья поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом крутого кипятка и настаивать под крышкой 20 минут, процедить; выпить настой теплым в 3 приема в течение дня.

Отвар сушеных плодов лимонника китайского; приготовление отвара простое: 2 столовые ложки сушеных, хорошо измельченных плодов лимонника нужно залить стаканом кипятка и нагревать на водяной бане при слабом кипении около получаса, остудить, процедить; выпить отвар в три приема в течение дня.

Плоды лимонника китайского съедать в сушеном виде или использовать для заваривания чая

Измельчить на мелкой терке свежие корни пастернака посевного, взять 2 столовые ложки этого сырья, добавить к ним 3 столовые ложки сахара, залить стаканом воды и кипятить на слабом огне примерно четверть часа, потом хорошо укутать и настаивать до 8 часов, процедить; пить по 1 столовой ложке этого средства 4 раза в день за полчаса до еды.

Принимать настойку корня родиолы розовой (20 капель), настойку элеутерококка (20 капель), настойку из корней или листьев женьшеня (20 капель), настойку корневищ заманихи высокой (30 капель), настойку корней аралии маньчжурской (30 капель), настойку маральего корня (20 капель). Пить какую-нибудь настойку. Можно их чередовать. Через 3 недели делать перерыв на 10 дней, потом курс повторить. Пить весной и осенью.

Растирания тела настойкой корня цикория обыкновенного; приготовление средства: 20 г свежего, хорошо промытого и измельченного корня залить 100 мл этилового спирта и настаивать несколько суток.

Принимать смесь лимонного сока, сока алоэ древовидного, меда и ядер грецких орехов; приготовление средства очень простое: следует отжать сок из четырех лимонов, добавить в этот сок стакан сока алоэ древовидного, не менее 300 г меда и примерно 500 г ядер грецких орехов, истолченных до состояния кашицы, все хорошо перемешать; принимать по 1 чайной или десертной ложке 4 раза в день за 30 минут до еды.

Ц

Цинга

Другое известное название болезни – скорбут. Развивается вследствие нехватки в пище аскорбиновой кислоты (витамина С). Возникают кровоизлияния в слизистой оболочке десен, в мышцах, хрящах, в кишечнике. У больного кровоточат десны, расшатываются и выпадают зубы. Включать в пищевой рацион больше продуктов, являющихся для организма

источниками витамина С: овощей, фруктов. Чаще есть свежие плоды шиповника, черной смородины, брусники, клюквы; есть щавель. Регулярно пить лимонный сок и сок других цитрусовых, пить свежий березовый сок, кленовый сок. Пить больше коровьего молока. Язвы на деснах смазывать соком редьки.

Стереть в кашицу свежие морковь и картофель, смешать в равных частях и прикладывать получившуюся массу к язвам на деснах.

Принимать отвар хинной корки: 2 чайные ложки мелко порезанного сырья нужно залить стаканом воды и варить при слабом кипении до 10 минут, дать остыть, процедить; выпить в несколько приемов в течение дня: этим же отваром рекомендуется полоскать рот.

Полоскать рот горячим отваром молодой коры дуба черешчатого.

НА ЗАМЕТКУ

Несколько раз в день жевать сырой чеснок.

Регулярно принимать в пищу свежие листья кресс-салата.

Принимать мацерат плодов шиповника коричневого: столовую ложку сухих, измельченных плодов залить стаканом холодной кипяченой воды и настаивать под крышкой 8 часов, процедить; выпить в два приема в течение дня.

Принимать отвар молодых веток ели обыкновенной.

НА ЗАМЕТКУ

Пить чай из травы полыни горькой.

Принимать крепкий настой цветков календулы лекарственной: 4 столовые ложки засушенных цветков залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, около 30 минут. Пить по 1 столовой ложке 5 раз в день.

Цирроз

Это хроническое поражение печени. Характеризуется повреждением и гибелью печеночных клеток. Цирроз печени может возникнуть как осложнение вирусного гепатита, особенно при несвоевременном обращении к врачу, поздно начатом лечении, несоблюдении врачебных предписаний, несоблюдении диеты. Частой причиной цирроза печени является злоупотребление алкоголем. Воздействие на организм вредных для печени отравляющих веществ, бесконтрольное применение некоторых лекарств, закупорка желчных ходов и их воспаление. Можно применять сборы растений, оказывающие противовоспалительное действие, витаминносы, растения, стимулирующие регенераторные процессы, повышающие общую резистентность гепатоцитов. При необходимости могут быть использованы растения слабительного действия, мочегонные, но всегда предпочтительны те из них, которые не содержат даже небольших количеств ядовитых алкалоидов или раздражающих веществ. На этом основании нежелательно на длительные сроки (более 3 недель) вводить в растительные смеси крушину ольховидную, ревень тангутский, зверобой продырявленный, чистотел большой. Из рецептов исключают также барбарис, горечавку, можжевельник, окопник, полынь горькую.

Некоторые лекарственные сборы при циррозах улучшают метаболизм печеночной клетки, кишечное пищеварение, регулируют стул, оказывают мочегонное действие.

Народная медицина рекомендует следующие сборы.

Фруктов шиповника коричневого – 2 части, цветков бессмертника песчаного – 2 части, листьев крапивы двудомной – 7 частей. Заливают столовую ложку сухой смеси стаканом кипятка, настаивают 4 часа, процеживают; принимают по одному стакану в течение дня.

Сбор из травы тысячелистника обыкновенного – 1 часть, травы зверобоя продырявленного – 7 частей, цветков пижмы обыкновенной – 7 частей, цветков ромашки аптечной – 1 часть, плодов шиповника коричневого – 1 часть, травы горца птичьего – 1 часть, травы шалфея лекарственного – 1 часть, травы череды трехраздельной – 1 часть, корня лопуха большого – 1 часть, корня девясила высокого – 1 часть. Принимают в виде настоя или отвара по трети стакана за 30 минут до еды 3 раза в день при хронических гепатитах и циррозах печени.

Настой из сбора: травы тысячелистника обыкновенного – 1 часть, цветков календулы лекарственной – 7 частей, цветков ромашки аптечной – 1 часть, плодов тмина обыкновенного – 1 часть, корня шиповника коричневого – 7 частей, корня солодки голой – 7 частей. Заливают 2 столовые ложки сухой, измельченной смеси 500 мл теплой воды, настаивают в термосе 8 часов, нагревают до кипения, отжимают; принимают по полстакана утром и вечером до еды.

Настой из сбора: травы зверобоя продырявленного – 3 части, травы полыни обыкновенной – 2 части, листьев мяты перечной – 2 части, корня валерианы лекарственной – 2 части, шишек хмеля обыкновенного – 7 частей. Принимают при холецистите, холангите по 2 стакана настоя 3 раза в день за 30 минут до еды.

Циститы

Воспаление мочевого пузыря, обычно инфекционного происхождения. Это распространенное заболевание органов мочевыделительной системы как у мужчин, так и у женщин и детей. Возникает при проникновении инфекции в мочевой пузырь. Развитию болезни способствуют факторы, вызывающие раздражение слизистой оболочки мочевого пузыря: переохлаждение тела, частое употребление пряностей, копченостей, алкогольных напитков. Привести к циститу могут частые запоры.

При цистите возникают частые и болезненные мочеиспускания. В моче появляются кровь и гной. В острый период заболевания необходим постельный режим. Исключить из питания консервы, острые соусы. Рекомендуется фруктово-овощная диета с ограничением соли, специй, жирного. Масса дневного рациона вместе с жидкостью должна быть в пределах 2–2,5 кг. Для профилактики цистита надо регулярно производить туалет половых органов, соблюдать правила личной гигиены, вовремя лечить воспалительные заболевания. Желательно избегать переохлаждения, купания в холодной воде. Носить одежду по сезону.

Заварить в трех стаканах воды одну горсть листьев брусники, кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 4 часа, процедить; всю эту дозу выпить в течение дня в три приема. Применяется как мочегонное средство.

Залить 20 г березовых почек, коры или листьев осины стаканом кипятка, кипятить 7–10 минут, настаивать, укутав, 30 минут, процедить; принимать по две столовые ложки 3 раза в день.

Почки осины настаивать на водке в соотношении 1:10: принимать по 25–30 капель 3 раза в день; отвар и настойка применяются при остром хроническом цистите и слабости мочевого пузыря.

Залить 2 столовые ложки хвоща полевого 1 л кипятка, кипятить 10 минут, настаивать, укутав, 20 минут, процедить; отвар принимать по одному стакану 2–3 раза в день. На низ живота прикладывать тепло.

Пить при болезненном мочеиспускании горячий чай из смеси травы и цветков ромашки аптечной (столовая ложка травы на стакан кипятка); прием по одному стакану 3 раза в день.

НА ЗАМЕТКУ

При болезни мочевого пузыря, кровавой моче, жжении при мочеиспускании принимать ежедневно по 5 г семян физалиса.

Настой почек березы бородавчатой: 2 чайные ложки сухих березовых почек поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать, тщательно укутав, примерно час, процедить; выпить ребенку в несколько приемов за день. Средство обладает мочегонным, потогонным, противовоспалительным действием; в народной медицине традиционно применяется при лечении воспаления почек, мочевого пузыря, при лечении неврозов и энуреза ночного.

Настой травы репейника аптечного (репешка обыкновенного); средство обладает противовоспалительным и мочегонным действием, понижает проницаемость сосудистой стенки, регулирует минеральный обмен, что делает его незаменимым при лечении энуреза ночного, цистите. Приготовление настоя: чайную ложку сухой травы нужно залить стаканом крутого кипятка и настаивать, тщательно укутав, не менее часа, процедить, выпить настой теплым в три – четыре приема в течение дня

При цистите применяют настой: березовые почки – 50 г, березовые листья – 50 г. 2 чайные ложки смеси заливают 250 г кипятка, настаивают в термосе в течение часа. Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды.

Листья ежевики с корнем – 100 г. 20 г растения залить 200 мл кипятка, настоять, процедить, принимать по 1/2 стакана 3–4 раза в день как мочегонное и потогонное.

Клевер луговой – 3 столовые ложки клевера настаивают 6–8 часов в термосе в 0,5 л кипятка. Принимать 3 раза в день по 1 столовой ложке за 30 минут до еды как вяжущее и антисептическое средство.

Свежих листьев петрушки 800 г тщательно вымыть, облить кипяченой водой, дать воде стечь, измельчить. Сложить в кастрюлю и залить молоком так, чтобы оно покрывало всю нарезанную зелень. Поставить в нежаркую духовку и дать молоку вытопиться, но не выкипеть, процедить. Принимать по 1–2 столовые ложки каждый час.

При цистите, антисептическое средство. Отвар толокнянки готовят из 5 г листьев и 100 мл воды. Измельченные листья до 0,5 мм заливают водой комнатной температуры, ставят кипятить на 15 минут и процеживают. Отвар хранят в прохладном месте.

Мочегонный сбор – корень любистока – 25 г, корень стальника – 25 г, корень солодки – 25 г, плоды можжевельника – 25 г. Полную столовую ложку сбора настоять на стакане холодной воды в течение 6 часов и затем кипятить 10–15. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день.

ВНИМАНИЕ!

Противопоказано при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей

Настойка зверобоя – извлечение 70 % спиртом из крупно измельченной травы в соотношении травы зверобоя к спирту 1:10. Внутрь назначают при циститах по 1 чайной ложке 3 раза в день.

Э

Эмфизема легких

Эмфизема легких характеризуется патологическим расширением воздушных пространств (чрезмерная воздушность легких) – альвеолы (легочные пузырьки) расширяются, а межальвеолярные перегородки разрушаются. Различают ограниченную (охватывающую отдельные участки легкого) и диффузную (общую) эмфизему легких. Весьма тяжелое заболевание. Различают первичную эмфизему, возникающую в

непораженных легких, и вторичную эмфизему, возникающую на основе предшествующих заболеваний легких (чаще – хронического обструктивного бронхита). Достаточно распространенное заболевание, возникает в любом возрасте, чаще после 40–50 лет, иногда бывает связано с нарушением проходимости бронхов, что может быть следствием хронического бронхита и некоторых других заболеваний легких. Изредка у новорожденных и грудных детей наблюдается острая форма врожденной эмфиземы, обусловленная пороком развития бронхов. Больные жалуются на одышку, сначала при физической нагрузке, затем и в состоянии покоя. Лечение длительное. У народной медицины есть свои советы таким больным.

Настой горицвета: столовая ложка сухого сырья на стакан кипятка; настой принимают по 1 столовой ложке 5 раз в день. Вначале лечение горицветом проводят в осенне-зимний период в течение 14 дней каждого месяца, если одышка беспокоит больного и в теплое время года, то горицвет назначают и летом.

Сбор ягод можжевельника обыкновенного – 1 часть, листьев березы бородавчатой – 1 часть, корня одуванчика лекарственного – 1 часть. Залить столовую ложку этой сухой смеси стаканом кипятка и настаивать четверть часа, процедить; настой принимать по одному стакану 2 раза в день за 30 минут до еды.

Сбор плодов можжевельника обыкновенного – 3 части, плодов петрушки кудрявой – 3 части, цветков бузины черной – 7 частей, плодов фенхеля обыкновенного – 1 часть, плодов тмина обыкновенного – 1 часть, травы горицвета весеннего – 7 частей. Поместить столовую ложку сухого сырья в предварительно прогретый термос, залить стаканом кипятка и настаивать несколько часов, процедить; стакан настоя принимать в 3 приема в течение дня после еды. Настой противопоказан при беременности и острых воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Сбор листьев толокнянки обыкновенной – 4 части, травы чистотела большого – 7 частей, плодов петрушки – 1 часть. Залить столовую ложку сухого, измельченного сырья стаканом крутого кипятка и настаивать около получаса, процедить; настой принимать по стакану 2 раза в день до еды.

При очень вязкой мокроте и затрудненном отделении ее показан прием отхаркивающих препаратов в теплом виде за 60 минут до поднятия с постели. Рекомендуется настой травы термопсиса (столовая ложка сухой травы на стакан кипятка) в течение часа трижды по одной трети стакана.

Отхаркивающий сбор почек сосны обыкновенной – 1 часть, листьев подорожника большого – 1 часть, листьев мать-и-мачехи обыкновенной – 7 частей. Залить столовую ложку сухой смеси стаканом крутого кипятка и настаивать 40 минут, процедить; настой принимать по одной четверти стакана 6 раз в день до еды.

Сбор корня фиалки душистой – 2 части, почек сосны обыкновенной – 7 частей, корня солодки голой – 1 часть. Залить столовую ложку сухой смеси стаканом крутого кипятка и настаивать 40 минут, процедить; стакан настоя принимать в 4 приема за день.

НА ЗАМЕТКУ

Стимулирующее действие оказывают чай витаминный, поливитамины.

Стимулятором дыхательного центра является настой плодов лимонника китайского (2 столовые ложки сухих, измельченных плодов на стакан кипятка). Принимать по одной десертной или столовой ложке в первой половине дня.

Энтерит

Энтерит – это воспаление стенок тонкого кишечника. Начинаясь болезнью остро. Больной внезапно ощущает недомогание; появляются боли в животе схваткообразного

характера; локализуются боли в основном вокруг пупка; боли появляются чаще незадолго до дефекации; больного беспокоят тошнота, рвота, поносы.

Народные врачеватели рекомендуют при энтерите.

Принимать сок плодов черники с медом.

Принимать настой листьев подорожника большого: столовую ложку сушеных, измельченных листьев залить стаканом кипящей воды и настаивать в закрытой посуде примерно 10 минут, процедить; выпить этот настой в несколько приемов в течение дня.

Принимать теплый настой цветков ромашки аптечной: столовую ложку сушеных цветков нужно залить 200 мл кипятка и настаивать 30 минут, процедить; пить настой по 100 мл 3 раза в день.

Принимать теплый настой травы зверобоя продырявленного: 2 столовые ложки сушеной травы нужно залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой, пока не остынет, процедить; пить настой по столовой ложке 3 раза в день после еды.

Принимать отвар корней щавеля конского: столовую ложку сушеных измельченных корней нужно залить 300 мл воды и варить в закрытой посуде при слабом кипении 15 минут, дать остыть, процедить; пить отвар по одной столовой ложке 3–4 раза в день перед едой.

Принимать настой из надземной части алтея лекарственного: столовую ложку сухого сырья залить 200 мл кипятка и настаивать 30 минут, процедить; выпить в несколько приемов в течение дня.

Принимать спиртовую настойку коры ольхи серой: чайную ложку сухого, измельченного до порошкообразного состояния сырья залить 100 мл спирта и настаивать несколько суток, процедить; пить по 30 капель 2 раза в день.

Принимать настой, приготовленный из следующих сборов лекарственных растений: травы тысячелистника обыкновенного – 7 частей, цветков ромашки аптечной – 7 частей, травы мяты перечной – 1 часть, травы полыни горькой – 1 часть, травы шалфея лекарственного – 1 часть. Приготовление настоя: нужно 2 чайные ложки этой сухой смеси залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой, укутав полотенцем, около получаса, процедить; пить настой горячим по полстакана 2 раза в день перед едой.

Настой из сбора: цветков ромашки аптечной – 2 части, травы мяты перечной – 2 части, корня валерианы лекарственной – 2 части, семян тмина обыкновенного – 1 часть, семян укропа пахучего – 7 частей, травы сушеницы топяной – 1 часть. Приготовление настоя: 2 чайные ложки этого сухого сырья нужно залить стаканом кипятка и настаивать 15 минут, процедить; пить по стакану этого настоя 2 раза в день до еды.

Я

Язвенная болезнь

В результате нарушения регулирующих нервных и гормональных механизмов и расстройств желудочного пищеварения образуется пептическая язва в желудке или в двенадцатиперстной кишке. Заболевание отличается хроническим рецидивирующим течением.

При язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, хроническом гастрите с сокращенной или повышенной секрецией готовить пищу следует в вареном или паровом виде. Количество приемов 5–6 раз в день. Общий объем дневного рациона должен быть около 3 кг. Полезны все молочные, но не кислые и не острые продукты. Необходимо исключить ржаной и любой свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста. Следует избегать блюд с сильным сокогонным действием, раздражающих слизистую желудка, в том числе бульонов, ухи, жареного мяса, а также блюд, содержащих много клетчатки, в том числе пшенной и перловой крупы, бобовых, грибов, сухофруктов.

Ограничено употребление укропа, листьев петрушки, исключаются хрен, горчица,

перец, острые и соленые закуски, копчености, консервы, мясные, рыбные, томатные и грибные соусы, свиной, говяжий, бараний и кулинарные жиры, черный кофе, квас, газированные напитки.

Полезен отвар шиповника, ежедневно на ночь – стакан молока или киселя. Народным средством от повышенной кислотности желудка является морковный сок. Чем больше кислотности в желудке, тем больше следует потреблять морковного сока. Свежевыжатый сок ягод клюквы болотной, настоем и сироп из ягод принимать внутрь при язвенной болезни желудка с пониженной кислотностью.

Свежий ягодный сок черной смородины рекомендуется принимать при, язве желудка и 12-перстной кишки по 0,5 стакана 3–4 раза в день перед едой.

Свежие спелые ягоды и сок ягод белой тютюны (шелковицы) принимать по 150 г в день при язве желудка и 12-перстной кишки.

При язвенной болезни желудка 1 столовую ложку меда растворить в стакане теплой кипяченой воды и выпить за 1,5 часа до приема пищи или через 3 часа после еды. Принимать 3–4 стакана раствора меда в день. Курс лечения 1,5–2 месяца.

НА ЗАМЕТКУ

Принятие столовой ложки меда 3–4 раза в день за 1,5–2 часа до еды понижает кислотность в желудке, действует обезболивающе при язвенной болезни.

Перемешать мед, молотые орехи, молотую гречку и принимать смесь по 1 столовой ложке 3–4 раза в день до еды при язве желудка и 12-перстной кишки.

100 г меда, 100 г сливочного масла (или гусиного сала), 115 г листьев алоэ, 100 г порошка какао смешать, разогреть в водяной бане. Принимать по 1 столовой ложке на стакан горячего молока 2 раза в день в течение месяца.

На 10 г измельченного прополиса берут 100 г разогретого сливочного масла, тщательно перемешивают, нагревают на водяной бане, не доводя до кипения, в течение 5–10 минут и в горячем состоянии фильтруют через марлю. Принимать по 1 чайной ложке с теплым молоком за 1–1,5 часа до еды при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Курс лечения – 18–20 дней. Курс можно повторить через 1–2 недели.

ВНИМАНИЕ!

При заболевании печени применение прополисного масла противопоказано.

Очищенный прополис по 5 г продолжительно жевать, а затем проглатывать 3–4 раза в день за час до еды при гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки.

Принимать по 40–50 капель 20 %-й спиртовой настойки прополиса на 1 стакан теплой воды 3 раза в день за 1 час до еды при язве желудка и 12-перстной кишки, обязательно соблюдая при этом диету.

Можно использовать 25 %-ю настойку прополиса на 96 %-м спирте – принимать по 20–30 капель на 0,5 стакана теплой кипяченой воды или молока 3–4 раза в день до еды при язве желудка и 12-перстной кишки.

При гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки сок картофеля принимать по 3/4 стакана натощак, растворив в нем 0,2 г мумие. Выпив, необходимо прилечь на полчаса, а через час можно есть. Лечение продолжать в течение 10 дней, затем сделать перерыв на 10 дней и повторить тот же курс.

Свежеприготовленный процеженный картофельный сок принимать по 0,5 стакана 3 раза в день: натощак утром, за 30 минут до обеда и за 1 час перед сном при гастрите с повышенной кислотностью, язве желудка и 12-перстной кишки, изжоге. После 15-дневного лечения сделать перерыв на 5–6 дней и повторить курс лечения, но уже принимая

половинную долю картофельного сока

Тщательно вымытый картофель, выращенный без химических удобрений, натереть вместе с кожурой на терке, отжать сок. В первые дни лечения пить сок по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды, увеличивая в последующие дни постепенно эту дозу до 3/4 стакана свежеприготовленного сока. Гастриты вылечиваются за 4–6 недель, в тяжелых случаях, а также при язвенной болезни лечение проводить в течение 6–8 недель. Рекомендуются, кроме этого, проводить профилактические курсы лечения ранней весной и осенью.

Свежеприготовленный сок картофеля пить по 1/2 стакана со столовой ложкой меда 2–3 раза в день за 30 минут до еды при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезнью желудка. Курс лечения – 10 дней. После 10-дневного перерыва лечение повторить.

НА ЗАМЕТКУ

Картофель для лечения можно использовать, если он выращен без химических удобрений. Картофель прошлого года после февраля лучше не использовать.

Взять по 50 мл свежеприготовленных соков капусты огородной и картофеля красных сортов, смешать. Принимать по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды и перед сном при язвенной болезни.

Принимать сок капусты белокочанной в теплом виде по 0,5 стакана 2–3 раза в день за час до еды при хронических гастритах (особенно с пониженной кислотностью), язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в течение месяца. Через 4–6 месяцев курс лечения повторить. Полученный сок хранить в холодильнике не более 2 суток, иначе противоязвенный витамин полностью разрушится. Уже в первые 5–10 дней приема сока свежей капусты у страдающих язвенной болезнью улучшается самочувствие, язвы начинают рубцеваться.

Для приготовления свежего сока капусты можно пользоваться соковыжималками. Можно капусту пропустить через мясорубку и отжать сок через чистую марлю или тонкую ткань в банку или эмалированную кастрюлю.

Взять мумие из расчета 250 мг на 1 кг массы (веса) больного, разделить на 14 порций. Каждую порцию разделить на три части и принимать в течение дня за 30 минут до еды при язвенной болезни. Принимать можно сухое мумие, запивая водой, чаем, молоком с сахаром или медом или в виде раствора. После 5-дневного перерыва курс лечения повторить.

Можно принимать мумие по 0,2 (при массе тела до 70 кг), 0,5 г (при массе тела до 90 кг) в виде водного раствора в течение 28 дней натощак при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

2 столовые ложки сухого измельченного корня солодки голой залить 0,5 л воды, варить на малом огне 10 минут, настаивать 1,5–2 часа, процедить. Принимать по 1/4–1/2 стакана 3–4 раза в день при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Столовую ложку высушенного измельченного корня солодки голой залить стаканом кипятка, варить на слабом огне 30 минут, охладить 10–15 минут, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 4–5 раз в день после еды.

Настой календулы: 2 столовые ложки цветков календулы залить 1 стаканом кипятка, нагревать на водяной бане 15 минут, охладить в течение 45 минут, добавить кипяченой воды до прежнего объема. Пить по 1 столовой ложке 2–3 раза в день до еды при язве желудка, 12-перстной кишки.

3 столовые ложки цветков календулы и ромашки аптечной залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 1 час. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день до еды при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Можно приготовить настой цветков календулы из расчета 20 г цветков на стакан кипятка. Принимать по 0,5–1 стакану 3 раза в день при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гастритах.

Столовую ложку сухих измельченных корней девясила высокого залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на медленном огне 15 минут, настоять 3–4 часа, процедить. Принимать внутрь по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки.

Столовую ложку с верхом сухих измельченных корней девясила поместить в бутылку, влить туда 100 мл пшеничной водки, добавить 100 мл меда, закрыть пробкой и держать в темном месте 2 недели, периодически помешивая. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды при болях в желудке.

Чайную ложку травы тысячелистника заварить в 2 стаканах кипяченой воды. Принимать по 1 столовой ложке за 15–20 минут до еды при язвенной болезни желудка, 12-перстной кишки и других заболеваниях, сопровождающихся нарушением пищеварения и болями в области кишечника и желудка.

Масло зверобоя: 100 г измельченной травы зверобоя обыкновенного залить 200 мл оливкового масла, стерилизовать 6 часов на водяной бане, процедить. Хранить в прохладном месте. Пить по 2 столовые ложки за 30 минут до еды при язве желудка и 12-перстной кишки.

0,5 кг свежих цветков или свежей измельченной травы зверобоя залить 0,5 л белого вина или водки и 1 л подсолнечного масла, настоять 3 дня, затем выпарить вино на слабом огне в течение 2–3 часов, после чего настоять в темном месте 2–3 недели, профильтровать. Получится масло темно-красного цвета. Принимать по 1 столовой ложке натощак в течение 1–2 месяцев при язвенной болезни желудка.

Сухую, истолченную в порошок траву зверобоя смешать с подогретым оливковым, подсолнечным или другим растительным маслом в пропорции 1:2, выдержать на кипящей водяной бане в течение 3–4 часов, настоять 15–20 дней, периодически взбалтывая, профильтровать. Принимать по 1 столовой ложке натощак в течение 1–2 месяцев при язвенной болезни желудка.

Настой березового гриба чаги: 1 стакан измельченной чаги залить 5 стаканами теплой (40–50 °С) воды, настаивать 2 суток, процедить через 3–4 слоя марли. Осадок отжать в настой через ту же марлю, добавить воду до первоначального объема. Если куски сухого гриба не измельчены, гриб следует помыть, подержать предварительно в холодной кипяченой воде 4–5 часов, затем измельчить в ступке или на терке или пропустить через мясорубку. Воду, в которой замачивался гриб, использовать для приготовления настоя. Настой хранить в прохладном месте не более 3–4 дней. Пить настой по 0,5 стакана 6 раз в день перед едой. Принимать пищу следует не раньше чем через 30 минут после приема настоя.

НА ЗАМЕТКУ

При лечении чагой следует придерживаться молочно-растительной диеты. Нельзя есть острые и пряные блюда, копчености, консервы. Принимать чагу можно длительное время при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Настой плодов шиповника, приготовленный в соотношении 1:20, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки.

2–3 столовые ложки измельченных плодов шиповника залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 24 часа. Пить по 0,5 стакана 3–4 раза в день до еды при гастритах.

Салат из молодых листьев одуванчика полезен при болезнях пищеварительного тракта. Предварительно положить листья на полчаса в соленую воду, затем промыть, чтобы не горчило, мелко нарезать, добавить соль, уксус или несколько капель лимона и растительное масло.

Можно съедать по 10–15 свежих, вымытых листьев подорожника ежедневно в течение лета при язве желудка.

Порошок из семян подорожника по 0,5–1 чайной ложке с теплой кипяченой водой при

болях у страдающих язвой желудка и 12-перстной кишки.

2 чайные ложки истолченных семян подорожника настоять в стакане кипятка до охлаждения, перемешать. Выпить полученный настой (слизь) при болях в желудке.

3 столовые ложки сухих измельченных листьев подорожника залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 30–45 минут, процедить. Принимать по 2/3 стакана 3–4 раза в день за 30 минут до еды при язвенной болезни желудка с нормальной и пониженной кислотностью.

Настой чайного гриба. Для его приготовления в стеклянную банку емкостью 2–3 л наливают остывший процеженный заваренный чай обычной крепости (3–4 чайные ложки сухого чая на литр кипятка) и добавляют 100 г сахара на литр жидкости. Гриб промывают в кипяченой воде, кладут в банку и покрывают марлей. Настой чая можно заменить настоем кофе, гороховой муки (0,5 чайной ложки на 1 л). Настой обычно бывает готов летом через 2–3 дня, зимой – через 5–6 дней. Хранить его можно в темном прохладном месте не более 3 дней, в холодильнике до 5 дней. Применять в качестве профилактического средства против желудочно-кишечных расстройств.

ВНИМАНИЕ!

Гриб промывают летом через 1–2 недели, зимой – через 2–3 недели. Более длительное пребывание его в настое вредно отражается на нем, а в перестоявшем настое появляются вредные для человека вещества. Старый напиток становится кислым, это уже уксус, его используют только для приправы и в косметических целях, разбавляя водой.

НА ЗАМЕТКУ

Полстакана настоя, выпитого натощак, регулирует деятельность органов пищеварения, повышает активность пищеварительных желез. Чайный гриб рекомендуется при гастритах. Людям, страдающим привычными запорами, настоем помогает нормализовать деятельность кишечника.

Смешать 0,5 кг меда, 0,7 л красного сухого вина и 300 мл сока алоэ от растения не моложе 3 лет, настаивать в темной стеклянной посуде в течение 1 недели. Смесь принимать по 1 чайной ложке ежедневно в течение 7 дней, а в дальнейшем – по 1 столовой ложке 3 раза в день за 2 часа до еды при язве желудка и 12-перстной кишки.

Облепиховое масло принимать по 1 чайной ложке 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 3–4 недель при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. Чтобы не было кислой отрыжки, одновременно рекомендуется принимать 50 мл 2%-го раствора пищевой соды, соединив его с облепиховым маслом. В дальнейшем дозу можно постепенно довести до 1 столовой ложки 2–3 раза в день.

При лечении язвы желудка и 12-перстной кишки, хронического гиперацидного гастрита, сопровождающегося изжогами, а также при лечении секреторных неврозов с повышенным выделением желудочного сока, энтерита и колита, при эндокринологических заболеваниях и нарушении обмена веществ – сахарная болезнь, диатезы. В этих случаях рекомендуется принимать «серебряную воду» по две столовые ложки в день за 15–20 минут до еды, на протяжении одного–трех месяцев.

При лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронического гастрита, энтероколита, при болезни Крона. Схема приема внутрь: по 2 столовые ложки 3 раза в день за 15–20 минут до еды в течение 1–1,5 месяцев, при концентрации серебра в растворе 20–25 мг/куб. дм.

Язвенная болезнь желудка и двенадцатиперстной кишки: настойку из 50 г березовых почек на пол-литра водки выдерживать 10 суток. Принимать по пол чайной ложки, запивая 1 стаканом «серебряной» воды 3 раза в день, за 20 минут до еды;

Одну столовую ложку цветочных корзинок пижмы настаивать 4 часа в двух стаканах «серебряной» воды в закрытом сосуде, процедить. Принимать по пол стакана 2–3 раза в день за 20 минут до еды.

Одну столовую ложку свежих корней и листьев сельдерея настоять в двух стаканах «серебряной» воды, процедить. Принимать по 1 столовой ложке 3–4 раза в день за 30 минут до еды.

1 столовую ложку травы болотной сушеницы залить стаканом кипяченой воды, настоять 30 минут добавить 1 столовую ложку меда. Пить по 1 столовой ложке 3 раза в день до еды.

Листья алоэ 3–5-летнего возраста выдержать в темноте при температуре 4–8 °С в течение 12–14 дней, затем их промыть в воде, измельчить и залить кипяченой водой в соотношении 1:3. Эту смесь оставить на 1–1,5 ч. Затем сок отжать. 100 г сока алоэ смешать с 500 г измельченных грецких орехов и добавить 300 г меда. Принимать по 1 столовой ложке 3 раза в день за 30 минут до еды.

Ячмень

Заболевание представляет собой острое гнойное воспаление сальной железы и волосяного мешочка века. В начале заболевания на крае века образуется ограниченная болезненная красноватая припухлость, возникает отек кожи и слизистой оболочки века. Через 3–4 дня на верхушке припухлости появляется гнойная пробка, после ее вскрытия выделяется гной. Чаще всего ячмень возникает вследствие нарушения гигиенических правил. Иногда ячмень возникает при длительных хронических заболеваниях, например при сахарном диабете.

Профилактика – тщательно соблюдать правила гигиены, в пыльную погоду носить солнцезащитные очки. Нагревают на горячем чайнике полотенце и прикладывают это полотенце теплой стороной к веку. Прикладывают к очагу воспаления ватку, смоченную слюной. Можно заварить в широкой кружке чай (зеленый или черный), склониться над кружкой и тихонько дуть на чай таким образом, чтобы пары чая воздействовали на воспаленное веко.

Заварить черный байховый чай (чайная ложка на стакан кипятка), смочить в этой заварке марлевый или ватный тампон и прикладывать горячим, но не обжигающим, к очагу воспаления на веке; держать 15 минут; для этой процедуры может быть использован и зеленый байховый чай; удобно прикладывать к воспаленному веку запаренные бумажные пакетики с чаем.

Зубок сырого чеснока прикладывать к веку, на котором образуется ячмень; перед тем как прибегать к этому средству, с зубка необходимо снять прозрачную кожицу. Прикладывать к воспаленному веку толченый в кашицу вареный чеснок; продолжительность этой процедуры – 2 минуты

Приготовить настой из листьев подорожника большого: взять 3 столовые ложки сухого сырья, залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой, хорошо укутав, 20 минут, процедить; смочив теплым настоем ватный или марлевый тампон, прикладывать к очагу воспаления на веке на четверть часа.

Делать горячие компрессы с льняным семенем: льняное семя имеет свойство долго сохранять тепло; под воздействием тепла часть патогенных микроорганизмов погибает, кровеносные сосуды расширяются, к очагу воспаления притекает большее количество крови, и в итоге организму легче справиться с инфекцией; нагревать мешочек с льняным семенем можно на сковороде или с помощью утюга.

Приготовить настой почек березы бородавчатой: чайную ложку сухих почек залить стаканом крутого кипятка и настаивать, хорошо укутав, не менее получаса, процедить; делать теплые примочки продолжительностью до 15 минут.

Приготовить настой листьев березы бородавчатой (предпочтение отдается

молоденьким клейким листочкам): 2 столовые ложки сухих, измельченных листьев залить стаканом кипятка и настаивать под крышкой, тщательно укутав, около получаса, процедить; делать теплые примочки продолжительностью до 15 минут.

Для регулярных промываний глаза, а также для горячих примочек можно использовать теплый настой цветков календулы (две столовые ложки сухих цветков поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка, настаивать не менее получаса, процедить).

Приготовить настой цветков черемухи обыкновенной: столовую ложку сухих цветков поместить в предварительно прогретую посуду, залить стаканом кипятка и настаивать, укутав, в течение часа, процедить; делать теплые примочки продолжительностью около четверти часа.

Делать во время банной процедуры теплые примочки к очагу воспаления со свежим соком алоэ. Сок алоэ не только отличается выраженным противовоспалительным действием, но и способствует скорейшему рассасыванию очага воспаления; свежий лист алоэ нужно тщательно вымыть, нарезать на небольшие кусочки и отжать из них сок с помощью чесночницы или ступки с пестиком.

Делать теплые примочки с настоем травы зверобоя продырявленного; настоем готовится следующим образом: столовую ложку сухой травы нужно залить стаканом кипятка и настаивать 20 минут, процедить; этим же настоем можно промывать глаза при ячмене, сопровождающемся конъюнктивитом.

Овощные и фруктовые соки – продукты-целители

Многие рассуждают так: зачем возиться и делать соки, когда можно прекрасно съесть яблоко или морковку «живьем». Другое дело – питание грудничков: ведь они не в состоянии пока есть овощи и фрукты в натуральном виде...

Кто так думает, серьезно заблуждается. Овощи и фрукты и соки из них – не одно и то же.

Содержание воды во многих соках достигает 90 и более процентов, но это поистине «живая вода»: она обогащена биологически активными веществами растительных клеток. Соки почти не требуют энергетических затрат на усвоение и сразу включаются в обмен веществ, катализируя биохимические реакции, что благотворно влияет на восстановительные процессы организма.

Все растительные соки корректируют кислотно-щелочное равновесие крови, нарушаемое при заболеваниях, благодаря преобладанию в них щелочных остатков. «Живая вода» повышает активность ферментов, улучшает обмен веществ, способствует обезвреживанию токсинов и их выведению из организма (так называемый кровоочистительный эффект).

Соки обладают и общеукрепляющим действием, связанным со стимулирующим влиянием на пищеварение и усвоение пищи. Это прежде всего относится к гранатовому и морковному сокам. В морковном соке много природных антиоксидантов (или антиокислителей), предупреждающих преждевременное старение организма и развитие раковых заболеваний. Что касается сока винограда и крыжовника, то в них довольно много органических кислот и прежде всего янтарной, стимулирующей обмен веществ. В тех же морковном, яблочном и свекольном нектарах (соках с мякотью) много пектина. Вот почему нектары могут выступать в роли напитков «защиты» – для выведения вредных токсических веществ, в том числе и радиоактивных. Это особенно важно иметь в виду тем людям, которые живут в экологически неблагоприятных районах. Напитки «защиты» крайне необходимы для оздоровления часто и длительно болеющих детей.

Сходно с пектином действуют и фитонциды, имеющиеся во многих соках. Они подавляют вредную микробную флору.

Наконец, соки – это еще и существенный источник витаминов, минеральных солей и многочисленных полезных микроэлементов. Кстати, минеральных веществ (калия, натрия, кальция, магния) больше в овощных соках. Поэтому они зачастую имеют пресный вкус в отличие от плодовых, где больше органических кислот. Что касается калорийности, то она у плодовых соков, как правило, выше, так как они содержат значительно больше углеводов.

Имеются данные, что в составе соков гербициды в организм почти не попадают. Они в основном (если и попали в плоды) остаются связанными в клетчатке.

Одно из других несомненных достоинств соков – быстрота их усвоения организмом: уже через час после употребления оно практически заканчивается. В то же время овощные блюда требуют для полного переваривания и усвоения нескольких часов. Отсюда должно быть понятно, что при употреблении соков происходит как бы разгрузка органов пищеварения.

Несколько слов о том, как готовить соки в домашних условиях. Их нужно делать только из свежих, неподпорченных овощей, фруктов, ягод и сразу же пить. Даже кратковременное хранение в холодильнике ускоряет брожение и порчу продукта, хотя его вкус при этом может существенно не меняться. Кроме того, разрушаются витамины. Консервированные соки действуют менее активно, чем свежие.

А теперь предлагаем краткий обзор полезных свойств некоторых видов соков.

Морковный сок считается «королем» овощных соков. Он комбинируется практически со всеми другими соками. Богатство каротином способствует стимуляции синтеза белка и ускорению роста. Вот почему этот сок особенно рекомендуется детям, отстающим в физическом развитии. Сок содержит все витамины, которые есть в свекле, большое количество железа, кобальта, меди. Все это способствует нормализации обмена веществ, улучшению кроветворения и переноса кислорода. Однако нужно помнить, что у некоторых от морковного сока бывает аллергия.

Свекольный сок воздействует на организм многогранно. Он стимулирует образование эритроцитов и улучшает поступление кислорода к мышцам, что обусловлено содержащимися в свекле железом и фолиевой кислотой. Довольно высокое содержание витаминов С, Р, В12, В2, РР восполняет их дефицит после физических нагрузок, особенно в весенний период. Свекольный сок богат йодом. Видимо, поэтому считают, что он улучшает память, особенно при атеросклерозе. Высокое содержание магния способствует нормализации нервно-мышечной возбудимости при нервных перегрузках и стрессах. При этом хорошо расширяются кровеносные сосуды. Употребление свекольного сока заменяет инъекции серноокислой магнезии. При гипертонической болезни это одно из лучших природных средств, улучшающих самочувствие. Пить сок лучше вечером. Он укрепляет нервную систему при неврозе и бессоннице, препятствует ночным гипертоническим кризам.

Недостатком свежего сока является образование пены неприятного вкуса с высоким содержанием пигментов антоцианов. Поэтому сок лучше отстаивать несколько часов в холодильнике, снимать пену и употреблять в смеси с морковным в соотношении 1:4. Ученые считают, что улучшить состояние больного может именно свежий сок. Они советуют пить его не более 100 мл в сутки. Получить сок можно не только из корнеплодов, но также из молодой ботвы.

Томатный сок в консервированном виде – укрепляющий, освежающий и утоляющий жажду напиток. Однако непосредственно приготовленный свежий сок намного полезнее. В нем сохраняются сильно действующие фитонциды, подавляющие процессы брожения и гниения в кишечнике. Он стимулирует образование желудочного сока, улучшает деятельность сердца (так как богат калием). Высокое содержание органических кислот (молочной, яблочной) активизирует обмен веществ, повышает щелочной резерв крови. По содержанию аскорбиновой кислоты томатный сок не уступает цитрусовым. Помните, что, выпивая стакан свежего сырого сока, вы обеспечиваете половину суточной потребности организма в каротине и витамине С. Этот сок часто используют в смеси с соком яблок, тыквы и лимона (2:4:2:1), особенно когда необходимо похудеть.

Огуречный сок – хорошее мочегонное средство. Он обладает способностью укреплять сердце и сосуды. Это связано с большим содержанием калия (до 40 %). Сок может быть также полезен при тяжелых физических нагрузках для профилактики перенапряжения миокарда. Известна способность огуречного сока повышать аппетит, сохранять свежесть и тонус кожи, успокаивать и укреплять нервную систему. Большое количество легко усвояемого йода препятствует атеросклерозу и улучшает память. В сутки можно употреблять (взрослому) до 100 мл чистого огуречного сока. Его действие усиливается при комбинации с другими соками, например черносмородиновым, яблочным и грейпфрутовым (2:2:1:1) или томатным и чесночным (20:20:1).

Картофельный сок в свежем виде обладает способностью тормозить секрецию пищеварительных желез. Поэтому он может применяться самостоятельно либо в комплексе с другими средствами при лечении гастритов и даже язвенной болезни желудка, сопровождающихся повышенной кислотностью желудочного сока. В таких случаях нужно употреблять свежий картофельный сок за 30–40 мин до еды 3 раза в день. Курс лечения составляет в среднем один месяц. Разумеется, перед употреблением сока в лечебных целях нужно всегда посоветоваться с врачом.

Капустный сок содержит в своем составе так называемый витамин U, который действует как защитное вещество желудка и стенок кишечника или, другими словами, обладает противоязвенным действием. В связи с этим свежий сок в теплом виде до еды может использоваться как самостоятельное или дополнительное средство для лечения больных язвенной болезнью желудка и двенадцатиперстной кишки. Наряду с этим капустный сок способствует нормализации нарушенного жирового обмена и оказывает благоприятное действие при атеросклерозе. Кроме того, сок обладает способностью тормозить превращение углеводов в жиры. Поэтому капустный сок необходим и всем лицам с избыточной массой тела.

Сок петрушки хорош для восстановления сил. Не случайно еще в глубокой древности его ценили чуть ли не на вес золота. Сок петрушки содержит много каротина и витамина С. Поэтому его часто применяют вместе с морковным (1:3), когда нужно восстановить зрение, пониженное при напряженной зрительной работе глаз. Сок улучшает дыхание, сердечную деятельность, а также оказывает общестимулирующее действие на работу щитовидной железы и надпочечников. Количество сока на прием (взрослым) должно быть не больше 1 столовой ложки, иначе возможно перевозбуждение нервной системы. Сок петрушки можно комбинировать с соком шпината, салата, сельдерея.

Сок сельдерея с давних времен применяли как источник силы. И действительно, после употребления сока отмечаются повышение тонуса, улучшение аппетита, довольно сильный антиоксидантный, мочегонный и слабительный эффект. Поэтому его лучше всего пить тучным людям с нарушенным обменом веществ и быстрой утомляемостью. Сок содержит витамины С, группы В и весьма богат такими органическими соединениями натрия, которые лишены побочных эффектов поваренной соли. Много в нем органического калия, кальция, фосфора, поэтому сок сельдерея прекрасно поддерживает минеральный состав крови даже при сильных физических нагрузках. Сок сельдерея хорошо комбинируется с другими овощными и фруктовыми соками. Популярны такие сочетания: морковь, свекла, сельдерей (8:3:5); морковь, капуста, сельдерей (1:4:5); морковь, сельдерей, редька (8:5:3).

Яблочный сок – приятный кисло-сладкий напиток, освежающий, утоляющий жажду, оказывающий общеукрепляющее действие. Высокое содержание сахаров (преимущественно фруктозы) и органических кислот способствует нормализации обмена веществ и восстановлению организма после физических нагрузок. Довольно много в соке кровяворных элементов – железа и марганца. Он богат калием, натрием и кальцием в оптимальных соотношениях, поэтому хорошо укрепляет сердечно-сосудистую систему. Весьма полезен физкультурникам, занимающимся бегом, и тем, кто занимается умственным трудом и ведет малоподвижный образ жизни. При ожирении делают смеси соков: яблочный – 100 мл, дынный – 50 мл, томатный – 50 мл, лимонный – 25 мл.

Виноградный сок считается одним из лучших среди фруктовых соков. Он обладает тонизирующим и общеукрепляющим действием. В связи с чем его рекомендуют при истощении нервной системы (астении) и упадке сил. Богатство виноградным сахаром (глюкозой) обуславливает его антитоксические свойства, положительное влияние на мышечный тонус, особенно сердечной мышцы. Глюкоза придает виноградному соку высокую калорийность. Напиток обладает бактерицидными и мочегонными, слабительными, потогонными, отхаркивающими свойствами. Он снижает содержание холестерина в крови и повышенное артериальное давление. Это весьма важно для поддержания работоспособности в пожилом возрасте. Можно использовать и консервированный виноградный сок. Учитывая возможность быстрого брожения в кишечнике, при систематическом употреблении виноградного сока желательно воздержаться от молока, других сырых фруктов, минеральных вод. Нельзя пить сок в больших количествах при склонностях к расстройствам желудка, сахарном диабете, ожирении, язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, хронических воспалительных процессах в легких.

Попадая на кариозные зубы, виноградный сок усиливает их разрушение (из-за большого количества сахаров). Поэтому рекомендуется после каждого употребления сока тщательно прополаскивать рот раствором питьевой соды (1 чайная ложка соды на стакан воды).

Русская баня

Слово «бани» происходит от латинского «бальнеум», что означает прогнать боль, хворобу, грусть. Известный русский историк Н. И. Костомаров писал: «Баня была самым главным лекарством от всех болезней: коль скоро русский почувствует себя нездоровым, тотчас идет в баню париться». Баня помогает здоровым людям поддерживать жизненный тонус, закаляться, избегать болезней. Но помогает баня и больным. «Народный лекарь» – так исстари называют русскую баню. Народная поговорка гласит: «Баня правит – здоровье дарит».

Наша кожа – своеобразная естественная «рубашка», передний край человеческого организма. Но кожа лишь тогда «счастливая рубашка», когда чиста и здорова. Чистая, здоровая, ухоженная кожа, как стойкий солдат, противодействует непрерывному натиску врагов человека. Заражение через кожу возможно лишь при ее загрязнении. За одни сутки у человека в среднем погибает и восстанавливается двадцатая часть клеток кожного покрова! Омертвевшие клетки, так называемый «роговой» слой, вытесняются новыми, растущими. Так баня помогает нашему обновлению. Быстрое освобождение от отмирающих клеток создает благоприятную почву для рождения новых, а значит, способствует усилению обмена веществ, что является непременным условием жизнедеятельности. Мудра русская пословица гласит: «В который день паришься, в тот день не старишься».

Баня тренирует наши потовые железы. Потоотделение не зря называют «уборщиком мусора», своего рода канализационной трубой, по которой выходят наружу отработанные шлаки. Банная процедура, энергично выводя «шлак» облегчает работу почек, улучшает водно-солевой обмен.

Замечено, что после бани лучше дышится. И не только потому что основательно прочищены поры, а и благодаря усилившемуся кровообращению. Из горячей парной – да в холодную воду, и обратно. Замечательная гимнастика для кровеносных сосудов! Такие контрастные процедуры нормализуют частоту сокращения сердца и дыхание. Банная процедура – это и стимулятор белкового обмена: лучше усваиваются белки, жиры, углеводы, минеральные элементы; обмен веществ повышается примерно на 1/3.

А от чего зависит упругость щек или атласность кожи, придающая ей такую привлекательность? Это свойство кожа обретает благодаря так называемому коллагену. Это тоже белок – в хрящах, сухожилиях, связках. Коллаген является как бы своеобразным фундаментом в здании живого организма. Стоит нарушиться этим «клеточным кирпичикам»,

как возникают болезни соединительных тканей: ревматизм, ревмокардит, полиартрит. Ученые-биохимики предполагают, что злокачественные опухоли – результат нарушения синтеза белка. Банная процедура активизирует биосинтез белка.

Атеросклероз. Утолщение и уплотнение стенок артерий, а в результате – утрата эластичности, закупорка сосудов. Одно из самых грозных заболеваний нашего века. Его истоки надо искать в нарушении холестерина обмена. В горячей «парилке» сгорает холестерин.

Последние исследования подтвердили большую гигиеническую, профилактическую и лечебную ценность бани. Несомненно, благотворно действуют эти процедуры на нервную систему, нервно-мышечный аппарат, кровообращение, кожу и другие органы и системы.

Под влиянием бани улучшаются функции потовых и сальных желез, расширяются кожные сосуды, улучшается кровоток, устраняется венозный застой, кожа становится эластичной и упругой. Женщинам банная процедура может заменить десятки косметических средств. Пар разглаживает морщинки, кожа приобретает приятный здоровый цвет.

Повышенное потоотделение в бане способствует выведению из организма «шлаков» – конечных продуктов обмена веществ, задержка которых в организме оказывает на него вредное влияние. Большая потеря воды (в среднем она составляет около 900 г) приводит к сгущению крови, а это способствует переходу жидкости из ткани в кровеносные сосуды и рассасыванию различных воспалительных процессов. Банная процедура нормализует обмен веществ, способствует восстановлению функции при остеохондрозе позвоночника. Под действием бани значительно быстрее восстанавливается сила пораженных мышц. Быстрее повышается и выносливость мышц.

Воздействие бани на сердечно-сосудистую систему проявляется прежде всего в тренировке сосудов. Это приводит к усилению кровоснабжения тех участков тела, сосуды которых находились в покое. У больных начальной стадией гипертонической болезни артериальное давление после посещения парной бани снижается. Таким образом, баня особенно полезна лицам, страдающим заболеваниями опорно-двигательного аппарата, сердечно-сосудистой системы (начальные формы), кто занят напряженной физической и умственной работой. Конечно, баня полезна и другим людям. После нее человек чувствует прилив энергии, улучшается его нервно-психическое состояние, повышается работоспособность, нормализуется сон, аппетит.

Вся банная процедура не должна занимать более 2,5–3 ч. На пребывание в парной отводится при этом не более 30 мин, независимо от количества заходов. Для начинающих же парильщиков и для людей с выраженным атеросклерозом достаточно одного захода на 5–10 минут. Эффективность русской бани значительно возрастает, если использовать целебные растения.

В последнее время в практическую медицину активно внедряется новый метод лечения – ароматотерапия (лечение ароматами цветов). Ароматотерапия является одним из видов аэротерапии. Французские врачи научились изготавливать масла и ароматические вещества из цветов и применять их на практике в медицине. В настоящее время в Европе и США официально признан лечебный эффект масел и ароматических веществ, налажено их производство. Это хорошо знакомые цветочные масла и экстракты для ванн.

Ароматы действительно оказывают определенное воздействие на нервную систему, а, следовательно, и на работоспособность.

В народной медицине этот способ лечения известен давным-давно. Простудился – и усаживаешься у чугунка с картошкой, сваренной «в мундире». Укрылся с головой и вдыхаешь крепкий картофельный пар. А после горячий чай с малиной – и в теплую постель. Утром проснулся – простуду как рукой сняло.

Дышали паром, насыщенным летучими веществами растений, которые обладали целебными свойствами. У русских людей, как пишет в «Толковом словаре» Владимир Даль, это называлось «чипучинным сидением». Забирались в небольшое деревянное помещение – «чипучину» – и вдыхали ароматы распаренных растений: шалфея, шелухи овса,

картофельной кожуры. Так лечили простуду, ревматизм и даже некоторые инфекционные заболевания. «Чипучинное сидение» и воздействие различных ароматных снадобий, добавленных в горячую воду перед «забросом» на банную каменку, по существу, имеют один и тот же смысл. Но, разумеется, у русской бани гораздо более широкий спектр оздоровительного воздействия.

Ароматы растений способны уничтожать болезнетворных микробов и этим самым предохранять, от инфекционных заболеваний. Сейчас с успехом лечат различные болезни ароматами растений.

Лекарственные растения, применяемые для ароматизации парной бани

Зачастую плещут на камни настойкой эвкалипта, купленной в аптеке, или самодельным отваром из листьев этого южного растения. Особенно ценны листья эвкалипта. Они содержат много полезнейших эфирных масел. Листья некоторых пород эвкалипта пахнут... розами. Масла из таких листьев используют для ароматизации мыла, одеколona, кремов. Листья эвкалипта обладают бактерицидными свойствами. Цинеол, который добывается из этих листьев, мгновенно убивает возбудителей дизентерии, дифтерии, брюшного тифа. Препараты эвкалипта принимаются и внутрь при гриппе, малярии, желудочно-кишечных заболеваниях.

Теперь вы убедились, какую пользу дает поддача на камни эвкалиптовой настойки или заварка листьев «дерева жизни». Но как ни прекрасен эвкалипт, есть немало других, более доступных и, весьма полезных растений, которые придадут бане оздоровительный эффект.

Мята, или, как ее еще называют, холодянка – мохнатые веточки с лиловыми цветками-колокольчиками – своеобразный чемпион по аромату среди многих пряных трав. Мы часто встречаем в книгах упоминание о том, что древние греки называли амброзию «пищей богов». Что же такое амброзия? Оказывается, это простая мята. Когда древние римляне принимали гостей, то обязательно натирали мятой столы, а стены и полы опрыскивали мятной настойкой. Не сомневались, что запах мяты пробуждает доброе настроение. На головы детей надевали венки из этой травы, чтобы освежающий запах обострял мысль во время занятий. На Руси издревле уважали мяту. Когда болела кожа, мылись в мятных отварах. Женщины были уверены, что ничего нет лучше, как умыть лицо настоем из мяты. Кожа приобретала матовый оттенок, морщины разглаживались. Стоит попарить ноги в теплой воде, настоянной на мяте, как проходит усталость, исчезают отеки.

Ну, а в русской бане мята была всегда самой желанной гостьей! Без нее и не помышляли о добром, полезном, очищающем паре.

О целебном нектаре цветков липы наслышан каждый. Не случайно липу называют «медовым» деревом. Ароматный золотистый липовый мед выше всяких похвал. Исстари настоем цветков липы лечили простуду. Это снадобье вызывает обильный пот и, как говорят в народе, выгоняет болезнь. Ныне ученые уяснили механизм действия такого снадобья. Оказывается, вещества, которые содержатся в липовом цветке, способны стимулировать потовые железы. Что может быть лучше, когда находишься на банном полке!

Кстати сказать, не все одинаково потеют в бане, и такой стимулятор, как настой липы, сослужит добрую службу. Вообще-то цветки липы обладают (и это особенно существенно при поддаче в бане) сильным дезинфицирующим свойством.

Чабрец, или, как его еще называют, тимьян, а кое-где богородская трава, так же, как и липа, прекрасный медонос. Это трава с розовато-лиловыми цветками, пожалуй, самая душистая из всех трав. Люди издавна убедились, что аромат чабреца не только приятен, но и полезен. Настоями этой травы лечат кашель, помогают они и при болезнях горла. Полощут рот для уничтожения неприятного запаха. Моеют голову, чтобы избавиться от перхоти. Много еще полезных свойств у чабреца. Прикладывают горячую кашку из этой травы при

радикулите. Делают из чабреца ароматические ванны при болях в суставах.

Высушенный и смолотый в порошок чабрец добавляют в мед и принимают при повышенном кровяном давлении. Трава богата эфирными маслами. Из нее готовят известный препарат от кашля – пертуссин. В бане благоухающий аромат с виду незатейливой степной травы весьма полезен. Целебен для дыхания.

Незаменима в бане и душица. Окраской и запахом она напоминает чабрец. Возьмите пурпурный лист душицы и посмотрит его на свет. Великое множество светлых точек. Это мельчайшие клеточки, насыщенные эфирным маслом. Вот почему душица (ее еще называют «материнкой») источает такой благоухающий аромат. И, действительно, завар из душицы придает бодрость и в то же время успокаивает. Еще в старину в русских деревнях мыли детей в отваре душицы, чтобы избавить их от золотухи.

Весьма подходящ и бане и зверобой. Его с давних времен называют «травой от девяноста девяти болезней». Пользуются зверобоем при лечении болезней желудка и печени, суставного ревматизма и подагры. Делают примочки от ушибов, ссадин, нагноения.

Не случайно это стройное растение с ярко-зелеными листочками называют «главной врачебной травой». Сам по себе отвар зверобоя, как и многие другие травы, при поддаче на камни в бане не дает крепкого пахучего запаха. Но вместе с другими создает своеобразный, неповторимый «букет». А главное – зверобой прибавляет в банную атмосферу многие физиологически активные вещества. Трава содержит иманин (сильное ранозаживляющее средство), эфирное масло, каротин, витамин С и многое другое. К тому же обладает обеззараживающим свойством.

Сгодятся в бане и листья весеннего цветка под своеобразным названием «мать-и-мачеха». Древние греки лечили настоем этого растения заболевания горла, избавлялись от кашля. При насморке втягивали в ноздри сок, выжатый из свежих листьев мать-и-мачехи. В русских травниках есть такой рецепт: листья этого растения прикладывают к нарывам. И еще, отвар мать-и-мачехи с добавлением крапивы считался верным средством при выпадении волос и от перхоти.

В русских банях пользовались и ромашкой аптечной. Этот неприметный цветок с приятным ароматом богат эфирным маслом, витамином С, каротином.

Ромашка отличается противовоспалительными, потогонными, антисептическими свойствами. Ее настоем полощут горло при ангине. Делают из ромашки припарки и примочки при воспалении кожи и даже экземе. Ромашковым отваром моют голову, чтобы избавиться от перхоти и придать волосам золотистый цвет, блеск, мягкость. У польских женщин издавна существует обычай мыть ежедневно лицо в крепком напаре из цветов ромашки. Причем лицо не вытирают, и кожа становится нежной, матовой, гладкой. Не случайно ромашка входит в состав косметических кремов, шампуней, лосьонов.

Для банного настоя смешивают ромашку, душицу и чабрец. «Аромат степи» – так называют этот банный коктейль. Настой листьев березы, можжевельника и липы – это «букет» под лирическим названием «лесная сказка». В эти банные коктейли можно немножко добавить горькой полыни, – траву с пряным запахом, особенно если она молодая. Еще Гиппократ применял снадобья из полыни при заболеваниях органов дыхания. Ныне они применяются при лечении бронхиальной астмы.

Уместно добавить и шалфей. В афоризмах медиков салернской школы (XII в.) есть такие слова: «Человек, почему ты умираешь, ведь в твоём саду растёт шалфей?». Это растение с серебристо-зеленоватой листвой богато многими полезными веществами, в том числе эфирным маслом. Придадут своеобразный аромат и листья смородины; они не только душисты, но и богаты аскорбиновой кислотой, эфирными маслами.

Для бани используют несколько лекарственных растений, составляя своего рода «букет», чтобы отвар из них обладал разными свойствами: антисептическим, отхаркивающим, тонизирующим, успокоительным, потогонным, ароматизирующим. Всего понемножку, но в разумных пропорциях (примерно 70–100 г на таз горячей воды). Стоит перейти меру и появится запах гари. Как говорится, всю песню испортишь.

Для приготовления отваров в большую эмалированную кастрюлю высыплют смесь различных трав и листьев. Все это заливают крутым кипятком и ставят на сильный огонь. Как только начинается кипение, огонь убавляют до минимума. Кастрюлю плотно закрывают крышкой, а сверху обматывают тряпкой. Таким образом травы кипятят на медленном огне. Довольно долго томят их. После этот кастрюлю снимают с огня и остужают отвар, не открывая крышки. Отвар охладился. Травяную массу отжимают в дуршлаге. Раствор процеживают через марлю и, для лучшей сохранности, разливают в бутылки, которые плотно закупоривают. Хранят это снадобье в темном прохладном месте. Обычно запасаются отваром на 1/2—2 месяца, учитывая, что при каждой поддаче на камни требуется всего 70—100 г на таз горячей воды.

Вообще-то большинство отваров (за исключением, пожалуй, эвкалиптового и мятного) «яркого» аромата не дают. Но они насыщают парную биологически полезными веществами, очищают воздух. Любители более острых ароматов добавляют в отвар немножко (примерно 1/2 стакана) пива или домашнего хлебного кислого кваса.

Можно для усиления аромата подлить в отвар 1 чайную ложку аптечной настойки эвкалипта.

Способы ароматизации парной бани

Если камни в банной печи достаточно горячи, светятся, то концентрацию снадобья в тазу с горячей водой надо снижать до 50–70 г. Чтобы масса пара, полученная из воды, выплеснутой на камни, быстрее уносила пары отвара, следует «забрасывать» воду со снадобьями в самую верхнюю часть каменки, но, разумеется, не попадая на кирпичи. Струя воды должна идти широко, как из пульверизатора, тогда пар будет в меру влажным, не сгорят и отвары.

Сначала надо плескать на камни просто горячую воду. Камни на какой-то миг остудятся, и тут же поддать горячую воду с порцией отвара. А затем снова «забросить» 2–3 порции чистой воды и после опять со снадобьями. Каменка сполна выдаст полезные ароматы. Лучше все это делать не одному, а вдвоем. Один поддает чистую воду, второй – следом за ним – со снадобьями. Перед тем, как начинать «забрасывать» воду с отварами на камни, можно насытить парную полезными ароматами: положить на полки свежесрубленный еловый лапник. Казалось бы, небольшой кустик, а какое благоухание распространяет! Словно в лесу. И еще один способ ароматизировать парную. В таз со снадобьями окунуть веник и энергично размахивать им на полке так, чтобы ароматная влага разбрызгивалась в разные стороны. Сразу же ощущаешь благодатный дух.

Целебный чай

Издавна в деревнях русские люди пили травяные чаи и лечили ими всякие хвори. Традиционно эти чаи использовались в бане. Собирали травы собственноручно, скручивали каждый листочек и вялили на чердаках. Знали какие травы следует смешивать, и в каких случаях их следует употреблять.

Для укрепления здоровья все большую популярность получают лечебный чай и целительные коктейли из лекарственных трав.

Настало время для более тонкого подхода к лечению людей. Сама природа дала человеку надежного друга – растение. В народной медицине выделены энергетические сборы лекарственных растений. Приняв их настои, человек обретает небывалые силы. Эти напитки влияют сказочно, как живая вода, потому что в целебные сборы входит набор лекарственных растений, которые помогают человеческому организму бороться с недугами.

На Руси в древности широко пользовались подобными напитками и из уст в уста передавали их состав. Эффективную, уникальную роль «чистящего средства» сосудов, печени, почек и других органов тела великолепно исполняют лекарственные растения.

Наши «зеленые» друзья, взяв мощную энергию у солнца и преобразовав в себе, отдают ее страдающему человеческому телу и вылечивают его. Больной пьет по назначенному курсу подобранный индивидуально для него сбор лекарственных трав, непременно соблюдая диету. Умело составленные сборы можно при необходимости принимать длительно, т. е. годами, без опасения причинить вред себе, что имеет особенно важное значение при хронических заболеваниях. У больных, долгое время находящихся на строгой диете, и при этом принимающих препараты лекарственных растений, не возникает авитаминозов, так как в сборах содержится комплекс естественных витаминов и микроэлементов в оптимальном для организма сочетании. Кроме того, правильно приготовленные настои лекарственных растений восстанавливают нормальную микрофлору кишечника, способствуют ликвидации дисбактериоза,

В результате использования лекарственных растений нормализуются обмен веществ и содержание холестерина в крови, усиливается выделение из организма токсических веществ, что замедляет развитие атеросклероза и связанных с ним осложнений, повышается энергетический обмен. Настои трав, корешков, цветков способствуют нормализации функции нервной системы, стабилизации артериального давления, улучшению коронарного кровообращения, исчезновения бессонницы и повышению работоспособности.

Во всем мироздании нет ни единого существа, о котором бы не позаботилась природа. Любое животное, особенно дикое, побуждаемое инстинктом, ищет при всякой ране целебную травку. Оторванность от естественных природных условий – один из главных факторов неблагоприятного влияния на эмоциональный статус человека, и отсюда следуют все отрицательные последствия. Вот почему на протяжении всей истории человечества отшельники, подвижники, староверы, святые уходили в горы, пустыни, леса...

Наука о чае создавалась веками, на выведение новых сортов уходили годы, жизни целых поколений. Помимо черного и зеленого чая, существует желтый, красный. Есть и лечебные – из трав, жаль только, что интересоваться ими начинают люди, лишь когда заболевают.

Конечно, есть много любителей, которые пьют обычный чай с добавками – мятой, зверобоем, мелиссой, но чаще это делают, не зная правил, на глазок, без учета состояния своего здоровья. А ведь каждая трава даже в малых дозах может стать и лекарством, и ядом.

Народная медицина накопила немало рецептов. Например, при язвенной болезни желудка к основному сбору из пяти трав, куда входят ромашка, зверобой, календула, бессмертник и цвет боярышника, добавляются корень солодки и купены, лапчатка. Страдающим гипертонией к основному, сбору следует добавить василистник, гармалу, корень валерианы, а также эфедру, солодку, розмарин и чуть-чуть черного индийского или цейлонского чая. Для диабетиков полезно присоединять козлятник (галегу), лист ореха (грецкого), солодку, девясил. Ангины лечите чаем из айланта (китайского ясеня). Он также помогает при желчнокаменной болезни, регулирует менструации у женщин.

Чай из мяты устраняет тошноту, изжогу, отрыжку. В наших банях все чаще пьют обыкновенный, скажем, индийский или цейлонский, чай с добавлением мяты. Вкус отменный, напиток моментально утоляет жажду, да и самочувствие становится прекрасным.

Но особенно славится настоящий на мяте квас – такому доброму питью в русской бане всегда отдавали предпочтение: «во рту холодит, в животе горячит».

Черный чай отлично помогает при гипотонии, а зеленый – при гипертонии. Зеленый чай к тому же снимает влияние радиации.

Издавна славился квас, настоящий на душице. Заваривали из нее чай и, как написано в одном из старых травников, «...пили для исправления дурного настроения».

А тот, кто раз попробует чай из ромашки, навсегда полюбит этот нежный ароматный напиток. Во Франции, например, такой чай в большом почете. Считают, что он взбадривает, как кофе, но гораздо полезнее по своему многообразному составу.

Нашим женщинам такой совет: ежедневно пейте чай из семи трав. Почему из семи? Это число считается благоприятным, счастливым. Включите в состав ромашку, лаванду,

розмарин, донник, мать-и-мачеху, лист банана, зизифору (горный чабрец). Этот удивительный «букет» поможет улучшить, и цвет кожи лица, а также обменные процессы в организме.

Приготовление целебного чая несложно, но необходимо соблюдение неперменного правила: это надо делать обязательно в фарфоровом или фаянсовом заварном чайнике, в крайнем случае в эмалированной кружке или кастрюльке. Обдав посуду кипятком, бросьте щепотку трав (смесь уже должна быть готова), добавьте маленькую щепотку черного или, зеленого чая, 1 чайную ложку меда или кусочек сахара. Последние 2 компонента способствуют устранению горечи, благодаря им чай лучше усваивается. Хорошо бы 3 раза перелить содержимое из чайника в другую посуду и обратно. Через 3–4 минуты напиток готов – эфирные масла держатся только это короткое время. Наливайте 1/3 чашки и пейте небольшими глотками. Можно повторно запаривать травы, но только крутым кипятком. Чай пьют до, после, во время еды и просто, когда есть в нем потребность, но обязательно неостывшим.

Хорошо попить такой чаек в русской баньке, не торопясь, спокойно, один, а лучше всей семьей, с родней или друзьями, выпить целебный напиток, убедиться в его пользе.

Массаж

В бане полезно проводить массаж или самомассаж, особенно при остеохондрозе позвоночника. Делают его после выхода из парного отделения. Перед массажем не следует ни в коем случае охлаждаться, даже выходить в прохладное помещение. Начинают самомассаж с бедер. Сначала проводят поглаживание и энергичное выжимание двумя руками; затем разминание: ординарное, двойное кольцевое и гребнями одного или обоих кулаков, в зависимости от массируемого участка – внутреннего, среднего или наружного, – при этом одна из кистей захватывает большой палец другой, чтобы не расходились кулаки и было легче проводить кругообразные и прямолинейные разминания. Последний прием применяют и при растирании на бедре (фасции). Заканчивают самомассаж на бедре ударными приемами (поколачиванием), потряхиванием и поглаживанием.

Так же массируют второе бедро и коленный сустав, затем голень. На икроножной мышце применяют поглаживание, выжимание ребром ладони, разминание (двойное, кольцевое и гребнями сжатых в кулак пальцев). Заканчивают массаж энергичным потряхиванием и поглаживанием.

На ахилловом сухожилии делают прямолинейное и кругообразное растирания подушечками четырех пальцев обеих рук, а также «щипцы» прямолинейные и зигзагообразные. На передне-берцовых мышцах применяют поглаживание; выжимание ребром ладони (можно со стороны мизинца или большого пальца); разминание ребром ладони, фалангами согнутых в кулак пальцев, подушечками четырех пальцев.

Особое внимание уделяют массажу поясничной и крестцовой областей: их мышцы и связки становятся после парной эластичными, что создает благоприятные условия для глубокого массажа. Начинают массаж с энергичных поглаживаний, которые проводят основанием ладони от копчика вдоль крестца. Растирание выполняют прямолинейное и кругообразное подушечками четырех пальцев обеих рук вдоль крестца и в стороны – по линии прикрепления больших ягодичных мышц к тазовой кости.

Затем проводят растирание вокруг копчика: кругообразное подушечками четырех пальцев или гребнями обоих кулаков от копчика к спине. В этом же положении делают растирания и в области тазобедренных суставов: кругообразное подушечками пальцев, гребнями согнутых в кулак пальцев; кулаком (со стороны большого указательного пальца). После этого переходят к самомассажу поясницы.

Сначала на пояснице делают растирание тыльной стороной кисти с отягощением, после чего приступают к более жестким растираниям: прямолинейному и кругообразному подушечками пальцев обеих рук; кругообразному подушечками четырех пальцев с

отягощением и гребнями кулаков. Растирания проводят вдоль позвоночного столба, вдоль гребня подвздошной кости – от позвоночника в стороны. При растирании крестца и поясничной области таз время от времени подают то вперед, то назад.

Спину массируют и в положении сидя, и в положении стоя. Затем приступают к массажу живота и заканчивают сеанс массажем волосистой части головы.

Каждый прием массажа повторяют 2–3 раза, общее же время самомассажа в бане – 10–15 минут. Разумеется, в бане можно делать, и обычный массаж, пользуясь услугами профессиональных массажистов (они работают при многих банях) или партнера, массируя друг друга по очереди.

О влиянии бани на здоровье можно сказать очень много. Но все же при пользовании ею необходим элементарный самоконтроль. Если после бани без видимых причин появляются головные боли, бессонница, вялость, раздражительность, снижается аппетит, значит, вы неправильно пользовались баней или не учли каких-то особенностей своего физического состояния. В этом случае необходимо посоветоваться с врачом, который поможет вам изменить методику и дозировку банной процедуры. Если же после бани у вас отличное самочувствие, повышенная работоспособность, хороший аппетит, крепкий сон, значит, все в порядке, – баня пошла вам па пользу.

Список литературы

1. Популярная медицинская энциклопедия. Под редакцией В. И. Покровского. Ульяновск, «Книгочей», 1997.
2. Корсун В. Ф., Корсун Е. В. Энциклопедия фитотерапии. М., Центрполиграф, 2007.
3. Берков Б. В., Беркова Г. И. 1000 золотых рецептов народной медицины. М., ЭКСМО-Пресс, 2000.
4. Гаммерман А. Ф. и соавт. Растения-целители. М., 1963.
5. Добров А. Народная медицина. Минск, Книжный дом, 2005.
6. Семенова А. Н. Целительные свойства синего йода. СПб., ИД «Невский проспект», 1988.
7. Павлов С. А. Лечение золотом. СПб., Лениздат, 2005.
8. Павлов С. А. Лечение серебром. СПб., Лениздат, 2005.
9. Константинов Ю. Чайный гриб. М., Центрполиграф, 2002.
10. Трошин В. Д. и соавт. Кладезь здоровья. Нижний Новгород, 1995.