

# **ЗОЛОТЫЕ** **РЕЦЕПТЫ** **НАРОДНОЙ** **МЕДИЦИНЫ**

**ЭФФЕКТИВНЫЕ РЕЦЕПТЫ,  
ПРОВЕРЕННЫЕ ВРЕМЕНЕМ**

**ЛЕЧЕНИЕ БЕЗ ЛЕКАРСТВ**

**НАТУРАЛЬНАЯ КОСМЕТИКА —  
ПУТЬ К ПРОДЛЕНИЮ МОЛОДОСТИ**



**ПОПУЛЯРНАЯ**  
**СЕМЕЙНАЯ ЭНЦИКЛОПЕДИЯ**

## ПРЕДИСЛОВИЕ

Оформление художника *А. Мусина*

**Берков Б. В., Беркова Г. И.**

Б48 Золотые рецепты народной медицины. — Харьков: Книжный клуб «Клуб семейного досуга», 2000. — 320 с.

ISBN 966-7857-09-3

ISBN 966-7857-10-7

Книга является собранием ценных и очень эффективных рецептов русской и зарубежной народной медицины по омоложению и укреплению организма, по лечению различных заболеваний от простудных до онкологических, по уходу за кожей и волосами. Все рецепты основаны на доступных лекарственных растениях и натуральных продуктах и достаточно просты в изготовлении, поэтому пользоваться ими смогут как опытные врачи-фитотерапевты, так и люди, далекие от медицины. Книга снабжена справочным разделом, в котором дается описание важнейших видов лекарственных растений, содержатся сведения о растениях, которыми следует пользоваться с осторожностью, и о противопоказаниях. Приведены также методики приготовления лекарственных препаратов фитотерапии.

ББК 51.1(2)2

**Берков Б. В., Беркова Г. И.**

Б48 Золоті рецепти народної медицини. — Харків: Книжковий клуб «Клуб сімейного дозвілля», 2000. — 320 с.

ISBN 966-7857-09-3

ISBN 966-7857-10-7

Книга є збіркою цінних та дуже ефективних рецептів російської та зарубіжної народної медицини щодо омолодження та укріплення організму, лікування різних захворювань, догляду за шкірою та волоссям. Всі рецепти мають за основу поширені лікарські рослини та натуральні продукти, вони достатньо легкі в приготуванні, і тому користуватися ними можуть як досвідчені лікарі-фитотерапевти, так і далекі від медицини люди. До книги додано розділ, що дає опис найважливіших видів лікарських рослин, містить інформацію про рослини, то їх слід використовувати з обережністю, та про протипоказання. Приведені також методики приготування лікарських препаратів фитотерапії.

ББК 51.1(2)2

© Lamand, 2000

© Права на русское издание,  
HEMIRO Ltd, 2000

ISBN 966-7857-09-3

ISBN 966-7857-10-7

*Народная медицина известна с древнейших времен. Ее арсенал входит большое количество старых, испытанных средств, вобравших в себя опыт и мудрость предыдущих поколений.*

*На прилавках магазинов сейчас можно увидеть много различных изданий по народной медицине. Но в них, как правило, приводятся сложные и практически недоступные для применения рецепты с использованием малораспространенных, редких растений, которые невозможно приобрести в аптеках, а также рецепты лекарственных препаратов, изготавливаемых из многокомпонентных лекарственных сборов.*

*Универсальность данного издания прежде всего в том, что старинные и современные рецепты здоровья И КРАСОТЫ на основе натуральных природных средств, а также рецепты лекарственных растений просты и доступны. Поэтому пользоваться ими смогут как опытные врачи физиотерапевты, так и люди, далекие от медицины.*

*Материалы, помещенные в книгу, взяты из старых русских и иностранных лечебников, а также из современных книг о лечении лекарственными травами.*

*Книга снабжена справочным разделом, в котором даются перечень лекарственных растений, обладающих противопоказаниями при некоторых заболеваниях, характеристики витаминов, минеральных веществ и других компонентов питания.*

*Приведены также методики приготовления лекарственных препаратов фитотерапии и способы сохранения витаминов.*

*Рецепты систематизированы и сгруппированы по видам заболеваний или иным признакам.*



## Омолаживающие, общеукрепляющие, витаминные, иммуностимулирующие и очищающие организм средства

Ослабленным после болезни людям рекомендуется съедать ежедневно по 100—150 г кураги как общеукрепляющее средство.

2—3 ст. л. меда с чаем, молоком, кипяченой водой, соком моркови полезны как общеукрепляющее средство, нормализующее деятельность всего организма, а особенно органов пищеварения, дыхания.

Дыню рекомендуется употреблять ослабленным детям. Дыню следует есть отдельно от других продуктов за 2 часа до или через 2 часа после еды.

При упадке сил рекомендуется пить сок дыни по 1 стакану 2—3 раза в день (детям дозу уменьшать).

При авитаминозе (заболевании вследствие неполноценного питания, в котором отсутствуют соответствующие витамины) полезен салат из молодых листьев одуванчика. Листья предварительно погрузить на полчаса в соленую воду, чтобы не горчили, затем промыть кипяченой водой, мелко нарезать, добавить соль, уксус или несколько капель лимона и растительное масло. Одуванчик собирать в городе нельзя — он накапливает свинец.

Полезно добавлять в салаты предварительно ошпаренные кипятком измельченные молодые листья и стебли крапивы. Крапива очистит организм от шлаков, регулирует углеводный обмен, улучшит деятельность эндокринных желез.

Весной, когда организм испытывает витаминный голод, рекомендуется варить борщ или щи из молодых листьев крапивы.

100 г спелых ягод крыжовника повышают сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям, обеспечивают треть суточной нормы в аскорбиновой кислоте.

В народной медицине свежую и кислую капусту огородную (кочанную) едят для повышения аппетита и улучшения пищеварения. Кислую капусту используют для профилактики гиповитаминоза С (недостаточного количества в организме витамина С).

Плоды калины обыкновенной едят в натуральном виде, готовят из них кисели, желе и т. п. при недостатке в организме витаминов.

Полезен как общеукрепляющее средство и сок калины.

При авитаминозе рекомендуется съедать в день 2—3 стакана брусники.

Суточную потребность человека в витамине С удовлетворяют 300 г вареного картофеля, который, кроме того, содержит витамины А (каротин), В, РР, К, а также кальций, калий, железо, йод и другие минеральные вещества. Использовать в пищу лучше картофель, выращенный без применения химических удобрений (например, на своем огороде).

Потребляя ежедневно примерно 5 яблок, или 500 г квашеной капусты, 2 стакана томатного сока, или 100 г протертой с сахаром черной смородины, или сок 1—2 лимонов, можно вполне удовлетворить потребность организма в витамине С.

В 100 г зеленого лука содержится суточная доза витамина С.



Зеленый чай в виде настоя рекомендуется употреблять при физической и умственной усталости. Можно добавлять мед по вкусу.

Полезно съесть в день по 1 ч. л. дрожжей, а каждый обед или ужин заканчивать овощными блюдами.

Для возбуждения аппетита рекомендуется пить по 1 ч. л. 3 раза в день сок тысячелистника с добавлением меда.

1—2 ч. л. сока сельдерея пахучего рекомендуется принимать 2 раза в день за 30 минут до еды при отсутствии аппетита.

При физическом и умственном переутомлении, после тяжелой болезни, операции рекомендуется пить по 0,5 стакана сока грейпфрута 3 раза в день.

При общей слабости эффективен березовый сок. Пить сок по 1 стакану на голодный желудок 2—3 раза в день в течение 2—3 недель.

Сок черноплодной рябины (аронии черноплодной) рекомендуется принимать по 0,5 стакана в течение 2 недель при авитаминозе, гипертонии.

При переутомлении рекомендуется ежедневно в течение нескольких недель выпивать в общей сложности по меньшей мере 0,5 стакана смесей сырых соков моркови, свеклы и огурца, взятых в соотношении 10:3:3.

#### *Отвар овса в молоке с медом*

Зерна овса всыпать в кастрюлю до 1/3 ее объема, залить почти доверху молоком, варить на слабом огне до полной готовности, время от времени добавляя молоко до перво-



начального объема, затем остудить, процедить, отжать овес через марлю, добавить в отвар мед в соотношении 2:1.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при истощении организма после перенесенных заболеваний. Отвар обладает легким слабительным действием.

#### *Овсяный кисель*

Литровую банку неомолоченного зерна овса промыть, переложить в эмалированную емкость 4 — 4,5 л, залить 3 л теплой кипяченой воды, добавить кусочек ржаного хлеба и поставить на подоконник на солнце, обвязав кастрюлю одним слоем марли. После того как забродит (через 3—4 дня), слить слизь, поставить кастрюлю на огонь, довести до кипения и кипятить 3 минуты, остудить ее с содержимым в холодной воде. Употреблять кисель как общеукрепляющее средство. Можно заправить кисель молоком.

#### *Настой, отвары шиповника*

1 ст. л. измельченных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, настаивать в закрытой посуде 1 час, процедить через марлю, отжать. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сироп.

Пить настой по 0,5 стакана (для детей 1/4 стакана) 2 раза в день перед едой при истощении организма и как средство, повышающее сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям.

#### *Настой, отвар плодов малины*

4 ч. л. плодов малины обыкновенной залить в термосе 2 стаканами кипятка, настаивать 2—3 часа.

Пить по 0,5 стакана теплого настоя 4 раза в день для возбуждения аппетита.

При упадке сил как витаминное и общеукрепляющее средство применяется отвар плодов малины: 20 г сухих ягод залить 200 мл кипятка, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Пить по 1 стакану 2 раза в день.

*Настой, отвар земляники*

2 ст. л. сухих ягод земляники лесной залить 1 стаканом кипятка, настоять.

Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день при общем упадке сил.

Как витаминное и общеукрепляющее средство в народной медицине применяется отвар земляники: 100 г сухих ягод земляники залить 1 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Пить по 0,5—1 стакану 3—5 раз в день.

*Целебные напитки из корневищ девясила*

50 г сухих измельченных корневищ девясила залить 1 л воды, кипятить 20 минут, процедить, добавить 0,5 стакана фруктового или ягодного сока и 100 г сахара (для больных сахарным диабетом в отвар добавляют мед). Применяется как общеукрепляющее средство.

Из корней девясила можно приготовить очень полезное девясиловое вино. Для этого 1 ст. л. измельченного свежего корня залить 0,5 л кагора или портвейна, варить 10 минут с добавлением 1 ст. л. меда.

Принимать по 50 мл после еды как общеукрепляющее средство при различных заболеваниях. Вино оказывает оздоравливающее действие на организм, обладает противовоспалительным, мочегонным, желчегонным, отхаркивающим, бактерицидным, противоглистным и кровоостанавливающим действием.

*Грецкие орехи*

Ядра грецких орехов потолочь и смешать с равным количеством (по массе) меда.

Употреблять по 100 г смеси в день в 3—4 приема как общеукрепляющее средство ослабленным людям.

Общеукрепляющим и витаминным средством является настойка грецких орехов. Для ее приготовления 15 г измельченных незрелых плодов грецкого ореха поместить в бутылку, залить 0,5 л спирта, настаивать на солнце 2 недели.

Принимать по 25 мл после еды.

*Листья грецкого ореха*

1—2 ч. л. листьев заварить как чай 1 стаканом кипятка.

Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день при истощении как общеукрепляющее средство.

Настой, приготовленный из расчета 300 г листьев или зеленой плодовой корки грецкого ореха на 1 стакан кипятка, пить по 1/3 стакана в день при авитаминозе как общеукрепляющее средство.

Для приготовления отвара 1 ст. л. сухих измельченных молодых листьев залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать 30—45 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день как витаминное и общеукрепляющее средство.

*Молоко с соком чеснока*

В качестве средства, тонизирующего организм зимой и после болезни, рекомендуется пить перед сном стакан теплого молока с добавлением 9—12 капель чесночного сока.

*Рецепт вечной молодости*

Очищенный и измельченный чеснок смешать со спиртом в соотношении 1:1, настаивать в темном месте в течение 10 дней, затем процедить и отстаивать еще 3 дня, снова профильтровать.

Лечебный эффект достигается дозировкой, прошедшей испытание в веках. Настойку при помощи пипетки капать в холодное молоко и принимать по 50 г такого молока 3 раза в день за 15 минут до еды по следующей схеме:

Дни приема настойки (в каплях)	Перед завтраком	Перед обедом	Перед ужином
1 и 21-й	2	2	2
2 и 20-й	4	5	6
3 и 19-й	7	8	9
4 и 18-й	10	11	12
5 и 17-й	12	11	10
6 и 16-й	15	14	13



Дни приема настойки (в каплях)	Перед завтраком	Перед обедом	Перед ужином
7 и 15-й	12	11	10
8 и 14-й	9	8	7
9 и 13-й	6	5	4
10 и 12-й	3	2	1
11-й	25	25	25

Курс лечения продолжается 21 день. Настойка предупреждает старение организма, склероз, стенокардию, инфаркт миокарда, образование опухолей.

После курса омоложения сделайте перерыв на 6 лет. Потом курс полезно повторить.

#### *Китайский рецепт молодости*

Древние китайские врачеватели рекомендовали выжать сок из 350 г мелко натертого чеснока, смешать с 300 г чистого 96%-ного спирта, поместить смесь в посуду с плотно прилегающей крышкой и настаивать 10 дней в холодном месте, затем процедить через 2—3 слоя марли, отжать сырье и подождать еще 3 дня. И затем начинать пить с холодным молоком (50 г молока на 1 прием) по следующей схеме:

Дни приема настойки (в каплях)	Утро	День	Вечер
1-й	2	2	2
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1
11-й	25	25	25

Далее следует принимать по 25 капель настойки с молоком 3 раза в день, пока не кончится вся настойка.

Курс омолаживания можно повторить не раньше чем



через 5 лет. Вообще, люди, не употреблявшие ранее чеснок, должны вводить его в рацион постепенно с небольшого количества независимо от цели его употребления.

**Примечание.** Препараты чеснока не рекомендуется принимать больным гиперацидными гастритами и заболеваниями поджелудочной железы (см. Справочный раздел).

#### *Эликсир молодости*

400 г чеснока очистить, вымыть, натереть на терке. Выжать сок 24 лимонов, смешать с чесноком и вылить в банку, завязать горлышко марлей. Перед приемом взбалтывать.

Принимать по 1 ч. л., разводя в 0,5 стакана кипяченой воды. Через 1—2 недели пропадает сонливость, улучшается общее состояние организма, повышается работоспособность. Кроме того, считается, что чеснок обладает антисклерозным и общеукрепляющим действием.

#### *Тибетский рецепт молодости*

Взять по 100 г ромашки аптечной, зверобоя обыкновенного (продырявленного), бессмертника, березовых почек, перемолоть, смешать в сосуде и закрыть крышкой.

Вечером 1 ст. л. смеси залить 0,5 л кипятка, настаивать 20 минут, процедить через ткань (не марлю) и выжать. Отлить жидкость в стакан, растворить в ней 1 ч. л. меда и выпить перед сном. Утром оставшуюся жидкость подогреть на пару, растворить в ней 2 ч. л. меда, выпить за 15—20 минут до завтрака. Повторять процедуру ежедневно, пока не кончится приготовленная смесь. Курс возобновить не раньше чем через 5 лет.

Это средство очищает кровеносные сосуды от жировых и известковых отложений, делает их эластичными, избавляет от головокружений, улучшает обмен веществ.

Применяется при снижении защитных сил организма, старении, заболевании сердечно-сосудистой системы, для очищения организма от холестериновых и жировых отложений, профилактики атеросклероза и гипертонии, усиления обмена веществ.

*Старинное средство от истощения*

Нарезать кусочками 400 г внутреннего свиного сала и 6 неочищенных больших зеленых яблок, перемешать и томить смесь в духовке на слабом огне. Растереть до бела 12 яичных желтков с 1 стаканом сахара, добавить топленое сало с яблоками, протереть через сито и соединить со смесью, приготовленной из желтков, сахара и шоколада, дать смеси остыть.

Этот целебный продукт намазывать на хлеб и съедать его во время еды 3—4 раза в день, запивая теплым (40—45°C) молоком, исхудавшим больным для прибавления в весе. Это средство русской народной медицины применяется и при малокровии.

*Кумыс*

1 л кобыльего (или коровьего) свежего молока разбавить равным количеством холодной воды, размешать, разлить по бутылкам, добавив сахарный песок (1 ст. л. на 1 л смеси). После полного растворения сахара в каждую бутылку добавить 1 ч. л. разведенных холодной водой дрожжей. Бутылки плотно закупорить и оставить при температуре 17—18°C 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 ст. л. 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.

Противопоказанием при лечении кумысом является язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, заболевания сердца, подагра, ревматизм.

*Сок алоэ с медом и маслом*

Для получения сока алоэ в домашних условиях используют растение не моложе 2 лет. Срезают крупные нижние и средние листья, промывают кипяченой водой, режут на мелкие кусочки и выжимают сок через сложенную вдвое марлю.

Сок алоэ в смеси с медом и маслом применяется в народной медицине при истощении после болезни.

*Питательная смесь из алоэ в кагоре*

Из комнатного растения алоэ 3—5-летнего возраста срезать наиболее крупные нижние листья, выжать сок, профильтровать через чистую марлю, сложенную 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 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при истощении и ослаблении организма после тяжелых заболеваний, для возбуждения аппетита и т. п.

*Общеукрепляющее средство из сухофруктов*

300 г очищенных грецких орехов, 300 г кураги, 300 г изюма, 2 лимона с цедрой пропустить через мясорубку, добавить 300 г меда, хорошо перемешать.

Съедать по 1—2 ч. л. в день ослабленным болезнью людям. Хранить в холодильнике.

Можно приготовить смесь в другой пропорции: 1 стакан очищенных грецких орехов, 1 стакан кураги, 1 стакан изюма, 2 лимона с цедрой, 1,4 стакана меда.

Принимать по 1 ст. л. (детям — по 1 ч. л. — 1 десертной ложке) как общеукрепляющее средство. На курс лечения требуется 1—2 порции такой смеси.

*Целебная смесь из внутреннего свиного сала*

Взять по 220 г меда, сливочного масла, топленого внутреннего свиного сала и какао. Все поместить в алюминиевую кастрюлю и растопить на слабом огне, непрерывно помешивая ложкой, чтобы не пригорело. Когда смесь



закипит, снять с огня, дать смеси остыть, переложить в стеклянную банку, плотно закрыть крышкой и хранить в темном прохладном месте.

Принимать по 1 ч. л., растворив в стакане очень горячего молока, 3—4 раза в день за 1—2 часа до еды как общеукрепляющее средство при истощении.

### *Целебная смесь из свиного сала и алоэ*

Листья алоэ в возрасте 3—5 лет выдержать в темноте при температуре 4—8°C в течение 12—14 дней для биостимуляции, затем листья промыть в воде, измельчить, отжать сок (100 мл).

400 г несоленого свиного сала измельчить ножом на мелкие кусочки. 1,5 кг яблок зеленых сортов без сердцевин также измельчить ножом, перемешать с измельченным салом и томить на медленном огне в духовке до образования однородной массы. Затем в смесь при непрерывном перемешивании добавить 100 мл сока алоэ и 400 г меда.

Желтки из 10 свежих яиц растереть с 1 стаканом сахарного песка и добавить в смесь, перемешать, профильтровать через марлю.

Принимать по 1 ст. л. на 1 стакан горячего молока 3—4 раза в день до еды при истощении организма.

Смесь можно намазывать на хлеб и есть.

### *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.

Стеклянную банку со смесью держать открытой в темном месте при температуре 20—30°C в течение 10 дней, перемешивая 2—3 раза в день деревянной ложкой.

Затем яблочную кашицу 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 хра-



нить 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 ст. ложки яблочного уксуса на 1 стакан воды, добавив 2 ч. 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, В<sub>1</sub>, В<sub>2</sub>, В<sub>6</sub>, 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.

Он употребляется как терапевтическое средство при различных заболеваниях и как диетический пищевой продукт. Яблочный уксус приятен в употреблении как приправа к салатам и другим блюдам, отвечая потребности человеческого организма в кислой добавке к пище.

Яблочный уксус великолепно зарекомендовал себя в лечении кожных заболеваний. Он является естественным природным средством ухода за кожей, стимулирует выделительные функции кожи, улучшает кровообращение, освежает, разглаживает и тонизирует ее.

Яблочный уксус лучше приготовить самим, так как синтетический яблочный уксус, приготовленный промышленным способом, не обладает качествами натурального.

### *Настой чайного гриба*

Для приготовления настоя чайного гриба в стеклянную банку емкостью 2—3 л наливают остывший процеженный заваренный чай обычной крепости (3—4 ч. л. 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 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.

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.

По своему внешнему виду гриб напоминает медузу. В природе он неизвестен и представляет собой сочетание (симбиоз) дрожжевого грибка, уксусно-кислой и глюконовой бактерии. Выращивается на настое сладкого чая, поэтому и называется «чайным».

В настое чайного гриба содержатся сахар, небольшое количество спирта, кофеин, уксусная, лимонная и глюконовая кислоты, различные ферменты, витамины С, В, углекислый газ.

Пленка чайного гриба во время роста наслаивается, и при желании один из слоев можно отделить и поместить в другую стеклянную банку со сладким чаем.

Настой чая можно заменить настоем кофе, гороховой или соевой муки (0,5 ч. л. на 1 л).

Старый напиток становится слишком кислым, это уже уксус, и используют его только для приправы или в косметических целях, разбавляя кипяченой водой.

Перед употреблением настой чайного гриба процеживают через марлю.

Настой чайного гриба — приятный, кисло-сладкий, слегка освежающий напиток, хорошо утоляющий жажду и по вкусу напоминающий квас. Настой улучшает аппетит, обладает бактерицидными свойствами.

#### *Салат из овсяных хлопьев*

1 ст. л. овсяных хлопьев настоять в течение 6 часов в 3 ст. л. кипяченой воды, добавить сок половины лимона, 1–2 шт. протертых свежих яблок или груш (или 150 г малины, клубники, смородины, ежевики или черники), 1 ст. л. сгущенного молока или сметаны, затем 1 ст. л. измельченных ядер грецких или кедровых орехов и 1 ст. л. измельченных хорошо промытых сухофруктов, все хорошо смешать.

Давать детям съесть в 2–3 приема при истощении, исхудании.



#### *Маточное молочко*

Пчелиное маточное молочко в чистом виде на кончике столового ножа рекомендуется класть под язык за 1 час до еды и держать до полного растворения 3–5 раз в день при истощении организма, преждевременном его старении.

Смешать 1 часть пчелиного маточного молочка с 20 частями водки.

Принимать по 15 капель настойки на 1 ст. л. теплой кипяченой воды, чая или молока 3–5 раз в день за 1 час до еды при истощении и преждевременном старении организма.

#### *Облепиха*

Облепиха — один из лучших естественных витаминоносителей.

1 кг ягод перебрать, тщательно промыть, сполоснуть охлажденной кипяченой водой, просушить на полотенцах, давить в эмалированной посуде деревянной ложкой или пестиком (примерно в 4 приема) и отжать сок через марлю (получится около 600 г).

Если смешать 3 стакана сока с 1 стаканом кипяченой воды, 50 г меда и 0,5 стакана отвара мяты, получится полезный витаминный напиток, который следует хранить в холодном месте.

Если выжатый из ягод сок оставить в посуде на сутки при комнатной температуре, на следующий день на поверхность всплывет более светлый слой — масляная пленка, которая предохраняет сок от порчи в течение нескольких месяцев при комнатной температуре.

#### *Облепиховое масло*

Для приготовления масла используются оставшиеся после выжимания сока (см. предыдущий рецепт) зерна и околоплодники, которые подсушивают сначала на воздухе, а затем в открытой духовке при небольшом огне до тех пор, пока они не станут темно-коричневого цвета и их можно крошить пальцами, после чего размолоть в кофемолке. Полученный порошок массой примерно 50 г залить из расче-



та 1 : 3 оливковым, кукурузным или стерилизованным на водяной бане подсолнечным нерафинированным маслом. Смесь выдержать 3 недели, часто помешивая, затем слить получившееся облепиховое масло.

Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день за 15—20 минут до еды ослабленным больным.

В оставшийся порошок можно добавить еще немного растительного масла и снова выдержать. Получившееся масло можно применять для смягчения кожи, губ и т. д.

### *Настой ячменного солода*

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°C 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 ст. л. 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 как общеукрепляющее средство.

### *Яблочный чай, отвар с медом*

3 неочищенных вымытых яблока среднего размера мелко нарезать, залить 1 л кипяченой воды, варить на малом огне 10 минут, настаивать 30 минут, растворить мед по вкусу.

Пить яблочный чай как общеукрепляющее витаминное средство.

Мытые яблоки нарезать на дольки (3 яблока), залить 1 л кипяченой воды, кипятить 20 минут, охладить, добавить 100 г меда и 4 г лимонной кислоты. Этот тонизирующий напиток очень полезен детям.



### *Настой золотого корня*

1 ч. л. измельченного золотого корня (родиолы розовой) залить 1 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 30—45 минут, процедить.

Пить по 150 мл, растворив мед по вкусу, 3 раза в день за 30 минут до еды при умственной и физической усталости, астенических состояниях после перенесенных болезней, при гипотонии.

Спиртовой экстракт золотого корня (родиолы розовой) принимать по 5—10 капель при повышенной утомляемости и как общеукрепляющее средство при астенических состояниях.

### *Настойка женьшеня*

Спиртовую настойку женьшеня (1 : 10) принимать по 20—25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды при физической и умственной усталости, после тяжелой болезни, при гипотонии.

Препараты женьшеня наиболее эффективны в осенне-зимний период.

### *Настой березовых листьев*

100 г молодых измельченных весенних листьев березы залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, дать осадку отстояться, перелить, оставив осадок.

Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой при авитаминозе.

### *Омолаживающий напиток*

В 1/4 чашки горячей воды добавить сок 1 лимона и 1 ч. л. оливкового масла, мешать, пока смесь не станет молочно-желтого цвета.

Полученный коктейль выпить маленькими глотками вместо завтрака.

1/2 чашки томатного сока размешать с 1 чашкой кислого молока. Этот витаминизированный напиток можно использовать вместо завтрака.



### *Дрожжи*

Полезно съедать в день по 1 ч. л. дрожжей, а каждый обед или ужин заканчивать овощами.

Смешать мед и дрожжи в соотношении 1 : 1 и ежедневно принимать пожилым людям по 75 г пасты для укрепления здоровья.

### *Витаминные салаты*

При недостатке витаминов весной полезен салат, приготовленный из крапивы, орехов и зеленого лука.

200 г листьев молодой крапивы промыть, погрузить на 5 минут в кипяток, откинуть на сито, нарезать. В 1/4 стакана отвара крапивы развести 25 г толченых грецких орехов, добавить 50 г измельченного зеленого лука, уксус по вкусу, перемешать и полученной смесью залить крапиву.

При недостатке витаминов весной взять по 300 г листьев крапивы, шавеля и подорожника, хорошо промыть (а крапиву ошпарить), мелко нарезать и смешать с 2 сваренными вкрутую яйцами, затем заправить подсолнечным маслом или майонезом.

При недостатке витаминов весной взять 100 г листьев одуванчика, замочить на 30 минут в холодной воде, после чего измельчить, добавить 50 г нарезанного зеленого лука, 25 г петрушки, соль и уксус по вкусу.

### *Лечение скорлупой яиц*

Включение в детское питание скорлупы благотворно сказывается при лечении рахита — заболевания, вызванного витаминной недостаточностью (гиповитаминоз D) и характеризующегося нарушением обмена веществ с расстройством процесса развития костей и поражением функций ряда органов и систем.

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 ис-



пользованию, 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.

Наиболее эффективен прием скорлупы в начале года, когда кальциевый обмен заметно замедляется.

### *Кальцинированный творог*

Кальций играет большую роль в формировании костной ткани. В костях и зубах содержится 98% кальция. Поэтому кальцинированный творог особенно полезен детям, подросткам, а также пожилым людям, у которых наблюдаются возрастные изменения костной ткани (в частности, ее разрежение).

Рекомендуется он и беременным женщинам, и кормящим грудью.

Чтобы приготовить кальцинированный творог, надо слегка подогреть (примерно до 40°C) сырое молоко и, непрерывно помешивая, влить 10%-ный раствор кальция хлорида (хлористого кальция) или всыпать порошок молочнокислого кальция из расчета 1—1,5 ст. л. раствора или 3 г порошка на 0,5 л молока. Покупают эти препараты в аптеке. Молоко довести почти до кипения и, после того как оно створожится, снять кастрюлю с огня, охладить. Творожистую массу откинуть на покрытое сложенной вдвое марлей сито. Чтобы творог был не очень жидким, положить его под гнет на несколько часов.

### *Ванны с травами*

300—400 г сухих измельченных листьев мяты перечной залить ведром крутого кипятка, настоять 30 минут и вылить в ванну. Траву можно поместить в мешочек из тонкой ткани, заварить крутым кипятком и дать настояться 30 минут, после чего настой слить в подготовленную ванну, поместив в нее и мешочек с мятой.

Вода в ванне должна иметь температуру 35—37°C. Ванну принимают в течение 10—15 минут при усталости.

400—500 г сухой измельченной травы душицы обыкно-



венной залить ведром крутого кипятка, настаивать 30—60 минут, процедить и вылить настой в ванну с водой, имеющей температуру 35—37°С. Длительность процедуры 10—15 минут. Ванну принимают как общеукрепляющее средство, для восстановления сил после физических и эмоциональных нагрузок.

Приготовить сбор лекарственных растений, состоящий из 50 г соплодий хмеля (шишек), 50 г травы сушеницы болотной, 100 г листьев боярышника и 200 г игл сосны, залить его 7 л крутого кипятка, варить на слабом огне 10 минут, настаивать 30 минут, процедить и вылить отвар в ванну.

Принимать ванну при температуре воды 36—37°С в течение 10 — 15 минут для восстановления сил после физической или эмоциональной нагрузки.

#### *Общеукрепляющие ванны*

В ванну, наполненную водой чуть больше чем наполовину, добавить 500 г поваренной соли. Температура воды 37—38°С.

Эта ванна обладает общеукрепляющим свойством, улучшает состояние кожи, очищает поры. Растворить в ванне 350 г натуральной морской соли (ее можно приобрести в аптеке), поплавать в этом «море» 15 минут.

Ванна снимет усталость, успокоит нервы, уменьшит боли при ревматизме и артрите, избавит от угревой сыпи. Состояние кожи улучшится, она станет более гладкой и эластичной.

Растворить в ванне 1 ст. л. меда. Ванна с медом снимет усталость, дневное напряжение, расслабит, устранит бессонницу, сделает кожу мягкой.

## **Заболевания органов дыхания**

### **Насморк, гайморит, ангина, тонзиллит, воспаление горла**

Для профилактики насморка в холодные дни разрежьте очищенные 3—4 дольки чеснока или луковицы поперек, положите на блюдце и оставьте в комнате. Выделяемые летучие вещества (фитонциды) обладают антибиотическим действием. Лук или чеснок необходимо ежедневно заменять свежими. Можно, попеременно закрывая то одну, то другую ноздрю, нюхать лук или чеснок. Выдох при этом делать через широко открытый рот.

Сразу после начала насморка перед сном приложить к пяткам горчичники, забинтовать фланелью, надеть шерстяные носки и держать горчичники по возможности дольше (1—2 часа), затем снять их и обязательно быстро ходить некоторое время по комнате.

При начинающемся насморке, не связанном с гриппом, рекомендуется выпить 0,5 стакана воды с 5 каплями йода.

При переохлаждении, в самом начале заболевания, когда начинаются насморк и боль в ушах и горле, в оба уха вложить тампоны из обернутых марлей или ватой кусочков лука. Это поможет справиться с инфекцией и приостановит развитие заболевания.

Кашица из тертого лука, тертых яблок, смешанная с медом в равных частях, — хорошее средство для лечения воспаления горла. Принимать по 2—3 ч. л. 2—3 раза в день.

Разрезать на несколько частей очищенную луковицу, положить на бинт, затем свернуть и приложить к носу так, чтобы куски лука находились под обеими ноздрями. Кон-

цы бинта завязать на затылке и подольше дышать, хорошо бы заснуть с этой повязкой.

Это средство применяют от аллергического насморка.

При насморке простудного характера можно капать в нос настой зеленого чая (чайную ложку зеленого чая залить стаканом кипятка и остудить). В каждую ноздрю капать так, чтобы слизистая обильно промывалась раствором. Повторять процедуру 6—8 раз в день.

Помогает от насморка промывание носа чистой водой комнатной температуры.

Воду влить в ладонь и втягивать поочередно одной и другой ноздрей, чтобы проходила в рот.

При хроническом насморке рекомендуется почаще втягивать в нос и прополаскивать нос соленой водой (1 ч. л. на стакан воды) или раствором, состоящим из 4 ч. л. пищевой соды и 5 капель йода на стакан воды.

При насморке можно смазывать носовые ходы 2—3 раза в день соком свежего листа каланхоэ перистого. Можно также закапывать в нос по 3—5 капель этого сока.

Свежие сизо-зеленые побеги с листьями измельчить, сок отжать и профильтровать. Соком смочить ватку на палочке и смазать миндалины при хроническом тонзиллите.

Прежде чем начать лечиться каланхоэ, посоветуйтесь с лечащим врачом.

Сок каланхоэ домашнего смешать с водой в соотношении 1 : 1 и полоскать горло несколько раз в день при заболевании горла простудного характера.

При насморке обернуть ступни ног марлей, смоченной в спиртовой настойке стручкового перца, надеть шерстяные носки и лечь в постель.

Смоченную в керосине и отжатую тряпочку приложить при насморке к подошвам, надеть на ноги шерстяные носки и тепло укутаться на ночь. К утру наступит облегчение или насморк пройдет.



Смешать по 5 мл свежееотжатого сока моркови и растительного масла, добавить несколько капель сока чеснока. Закапывать в нос по 5 капель 3—5 раз в день при насморке.

Зубок чеснока надкусывают и держат во рту, посасывая, как можно дольше при ангине и воспалении горла. Процедуру многократно повторяют.

Приготовить кашлицу из лука, подогреть ее и вдыхать в течение 25 минут при ангине.

3 ч. л. луковой шелухи залить 0,5 л воды, прокипятить несколько минут, настоять 4 часа, затем процедить. Отваром полоскать горло при ангине.

Разбавленный водой сок хрена используют для полосканий при ангилах, воспалениях слизистых оболочек рта, горла.

Обложить горло листьями свежей капусты, сверху обвязать теплым шарфом или полотенцем. Листья менять каждые 2 часа. Это средство применяется для задержания развития воспалительного процесса при ангине.

0,3 г мумие держать под языком до полного рассасывания, после чего заест медом. Эту процедуру повторять при ангине 1 раз в день до выздоровления.

Морковным соком, который обладает бактерицидными и противовоспалительными свойствами, полощут горло при ангине.

Размятый творог комнатной температуры положить на салфетку и обернуть ею шею при ангине. Снять через 4—5 часов.



При ангине рекомендуется пить слегка подогретый сок черной смородины.

Приготовить настой душицы обыкновенной в соотношении 1 :10 и применять для полосканий при болезнях горла и полостей рта.

Приготовить отвар коры дуба обыкновенного (1 : 10) и использовать для полоскания при тонзиллитах, фарингитах и воспалении слизистой оболочки ротовой полости.

10 г сухой измельченной собранной в период цветения травы лопуха большого (репейника) залить стаканом кипятка, плотно закрыть и дать настояться. Настоем полоскать горло при ангине.

Приготовить отвар листьев малины (1:10) и использовать его для полосканий при ангине и заболеваниях горла.

2 ст. л. измельченной коры ивы белой залить стаканом горячей воды, довести до кипения. Кипятить 15—20 минут на медленном огне, процедить и использовать для полоскания горла при ангине.

Отвар из лепестков роз, приготовленный в соотношении 1 :10, — хорошее средство для полоскания горла при ангинах и катарах верхних дыхательных путей (ОРЗ).

Отвар из сухих и измельченных листьев мать-и-мачехи, приготовленный в соотношении 1 :10, применяют для полоскания при ангине и воспалительных заболеваниях полости рта.

Листья ежевики сизой в виде сгущенного настоя или отвара произвольной концентрации используют в теплом виде для полосканий при ангине.



1 ст. л. цветков календулы лекарственной (ноготков лекарственных) настаивать в 2 стаканах кипятка 15 минут, процедить и использовать для полосканий при ангине, хроническом тонзиллите.

Отвар из листьев шавеля огородного, приготовленного в соотношении 1 :10, используют для полоскания при ангине.

При насморке, при обострении хронического гайморита полезно прогревать область гайморовых пазух двумя сваренными вкрутую яйцами, прикладывая их в скорлупе горячими по обе стороны носа. Держать до остывания.

3 ст. л. нарезанного репчатого лука залить 50 мл теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. л. меда, размешать до растворения, настоять 40 минут и процедить.

Применять для промывания полости носа или закапывать в нос 4—5 раз в день по 5 капель в каждую ноздрю при насморке.

#### *Масляный настой чеснока и лука*

Растительное масло выдержать на кипящей водяной бане в течение 30—40 минут, затем охладить, добавить измельченные чеснок и лук из расчета 1/4 головки репчатого лука и 4 зубчика чеснока на 50 мл масла, настоять 3 часа, процедить и использовать для смазывания оболочки носа при рините (насморке).

#### *Раствор меда*

Мед развести теплой водой (1:2) и применять для закапывания по 5—8 капель в каждую ноздрю 3—4 раза в день при остром и хроническом насморке.

Втягиваемый в ноздри 20%-ный медовый раствор излечивает хронический насморк.



### *Эвкалиптовое масло*

2 ст. л. сухих измельченных листьев эвкалипта залить 200 мл подсолнечного, оливкового, кукурузного или другого растительного масла, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять 4—5 часов и профильтровать через марлю.

Полученное эвкалиптовое масло закапывать в каждую ноздрю по 5—7 капель 4—6 раз в день при насморке.

### *Масло и масляный настой багульника*

1 ст. л. с верхом измельченного багульника залить 100 мл подсолнечного или оливкового масла, настаивать 21 день в темном месте, взбалтывая каждый день, затем процедить.

При насморке в первый раз закапать по 2—3 капли в каждую ноздрю, затем закапывать по 1 капле 3—4 раза в день. Процедуры проводить не более недели, насморк проходит через несколько дней.

2 ст. л. измельченной травы багульника залить 200 мл растительного масла, выдержать в кипящей водяной бане 45 минут, дать остыть при комнатной температуре, профильтровать и закапывать в нос по 2—3 капли масла в каждую ноздрю 3—4 раза в день при насморке.

### *Чеснок*

Свежий сок из дольки чеснока закапывают по 2 капли в ноздри или пропитывают им ватные или марлевые жгутики и вводят их в ноздри как противомикробное средство при гайморите. Жгутики периодически менять.

Для профилактики и лечения дифтерии надкусить зубок чеснока и держать его продолжительное время во рту, всасывая из него сок с последующим многократным повторением.

Размять 1 дольку чеснока, залить 2 ст. л. теплой кипяченой воды, настоять 40 минут в плотно закрытой баночке, процедить и закапывать быстро в нос в обе ноздри при насморке взрослым и детям старше 3 лет.



### *Хрен с лимонным соком*

С хорошо вымытых свежих корней хрена снять верхний слой, корни натереть на терке. Сок 3 лимонов смешать с 0,5 стакана тертого хрена.

Принимать по 0,5 ч. л. смеси 1 раз в день через 20—30 минут после завтрака. При хроническом гайморите курс лечения 3—4 месяца. После двухнедельного перерыва его можно повторить. Для профилактики рекомендуется принимать смесь весной и осенью.

При хроническом насморке неаллергического характера народная медицина рекомендует принимать эту смесь по 0,5 ч. л. 2 раза в день, после чего в течение 30 минут ничего не есть и не пить. Обычно прием лекарства вызывает обильное слезотечение, в дальнейшем с прекращением слезотечения выделения из носа прекратятся. Из диеты исключить молоко и молочные продукты.

### *Растворы для полосканий*

Слаборозовым раствором марганцовокислого калия или раствором, содержащим 0,5 ч. л. поваренной соли и 0,5 ч. л. питьевой соды на стакан теплой воды, полезно полоскать горло при тонзиллите (воспалении небных миндалин) и ангине (остром инфекционном заболевании, характеризующемся воспалением, главным образом — небных миндалин, острый тонзиллит). В раствор соли и соды можно добавить 3 капли йода. Лучше всего полоскать горло через каждый час.

При слабом заболевании горла, когда глотка только воспалена, но жара еще нет, достаточно прополоскать горло раствором соли (1 ч. л. на стакан теплой воды).

Приготовить раствор, состоящий из чайной ложки яблочного уксуса<sup>1</sup> на стакан воды. Набирать полный рот раствора, полоскать горло через каждый час, глотая раствор при ангине.

Взрослым и старшим детям можно сделать полоскание из раствора борной кислоты (1 ч. л. на стакан теплой воды)

<sup>1</sup> Яблочный уксус можно приготовить в соответствии с технологией, изложенной в рецепте на стр. 16—17.



при ангине и тонзиллите. Полоскать горло лучше через каждый час.

При ангине хорошо полоскать горло раствором, состоящим из смеси соли, соды и буры. Ангину в начальной стадии можно вылечить 30%-ным раствором лимонной кислоты, полоская им каждый час в течение дня горло.

100 г очищенного и измельченного чеснока залить 100 мл кипяченой воды комнатной температуры, плотно закрыть и дать настояться в течение 6–24 часов, процедить. Применяется в теплом виде для полоскания горла при ангине.

2–3 измельченные дольки чеснока залить стаканом кипятка и дать настояться 45 минут. Применять для полоскания горла при ангине.

### *Мед*

Полоскание горла и полости рта теплой кипяченой водой с медом рассасывает нарывы и снимает воспаление миндалин. Мед разводится водой в соотношении 1 : 2. Приготовить 30%-ный теплый водный раствор меда и 3–4 раза в день полоскать им горло и полость рта при ангине, хроническом тонзиллите.

Мед (лучше в сотах) полезно держать во рту 5–6 раз в день до полного растворения при ангине, хроническом тонзиллите.

При ангине рекомендуется жевать сотовый мед в течение нескольких часов с перерывами. При хроническом гайморите 5–6 раз в день жевать кусочек медовых сот в течение 15 минут, после чего выплюнуть воск.

### *Прополис*

После еды медленно жевать кусочки прополиса величиной с ноготь, съедая в день около 5 г. Можно класть прополис за щеку на ночь.

Помогает при ангине в любой стадии, однако лучший эффект дает только хороший прополис, вызывающий жжение во рту и онемение языка.

Прополис может вызвать аллергию, сыпь, зуд. Побочные явления исчезают с отменой лекарства. Старый прополис можно использовать для приготовления мазей.



### *Полоскание с прополисом*

10–20 капель 10%-ного спиртового раствора прополиса развести в 3/4 стакана теплой воды, чая или отвара ромашки.

Полоскать рот 3 раза в день после еды при острых воспалениях носоглотки и миндалин, верхних дыхательных путей.

### *Свекла*

Натереть на терке красную свеклу, выжать и соком полоскать горло при воспалении миндалин (ангине).

При насморке в каждую ноздрю можно закапывать до 5–6 капель свежего сока свеклы или вложить в ноздри смоченные этим соком ватные тампоны. При насморке рекомендуется закапывать в каждую ноздрю 4 раза в день по 5 капель смесь из 1 ч. л. меда и 3 ч. л. сырого свекольного сока.

2 части свежесжатого свекольного сока смешать с 1 частью меда.

Закапывать эту смесь по 5–6 капель в каждую ноздрю 4–5 раз в день при насморке, вызванном аденоидами в носоглотке.

Излечить насморк помогают кусочки сырой свеклы, заложенные в ноздри.

Приготовить отвар свеклы в соотношении 1 : 2 и полоскать теплым отваром горло 4–6 раз в день в течение 3 недель при острой ангине и хроническом тонзиллите.

Свеклу натереть на терке, отжать сок, к стакану сока добавить 1 ст. л. столового уксуса.

Полоскать горло 5–6 раз в день при ангине, можно глотать по одному глотку.

Этим средством можно вылечить даже хроническую ангину (тонзиллит).

### *Липовый цвет*

1 ст. л. сухих мелконарезанных цветков заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут, процедить и принимать внутрь по 1–2 стакана в день после еды при простуде как потогонное средство.

Приготовить настой липового цвета в соотношении 1:10 и использовать его в теплом виде для полосканий при ангине и заболеваниях полости рта.





Можно 2 ст. л. цветков заварить в 2 стаканах кипящей воды, кипятить на слабом огне 10 минут, процедить и выпивать на ночь в горячем виде 2—3 стакана при простуде как потогонное средство.

### *Настой ромашки*

1 ст. л. цветков ромашки настоять в стакане кипятка. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при ангине и простуде. Настой употребляется и для полосканий при болезнях горла.

3 ст. л. сухих измельченных цветков залить 0,5 л кипящей воды, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить, развести в настое 2 ст. л. меда и употреблять для полоскания при ангине, хроническом тонзиллите.

### *Шалфей*

2 ч. л. измельченных листьев шалфея лекарственного заварить стаканом кипятка, настоять 30 минут, процедить и использовать для полоскания горла при ангине.

### *Зверобой*

4 ст. л. измельченной сухой травы зверобоя залить в термосе 0,5 л кипящей воды, настоять 1,5—2 часа, процедить, добавить по вкусу мед и пить теплый настой по 0,5 стакана 2—3 раза в день при ангине, гриппе, ОРЗ.

Настойка 30 г травы зверобоя обыкновенного на 100 мл спирта или стакане водки принимается по 50 капель 3 раза в день после еды при ангине. Кроме того, 40 капель разводятся в 0,5 стакана воды и используются для полоскания горла.

### *Алоэ*

Измельченными листьями алоэ (столетника) наполнить до половины бутылку с широким горлышком, засыпать доверху сахарным песком, завязать марлей горлышко, дать настояться 3 дня, процедить и отжать.

Сироп принимать 3 раза в день до еды по 1 ст. л. (детям — по 1 ч. л.) до полного выздоровления при ангине.

Срезать нижние листья алоэ, промыть, обсушить, из-



мельчить и отжать сок, растворить в нем мед (1 г меда на 5 мл сока) и принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды в течение месяца при ангине, заболевании горла.

Сок алоэ смешать с натуральным медом в соотношении 1 : 3 и ежедневно смазывать миндалины на протяжении 2 недель при хроническом тонзиллите у маленьких детей. В последующие 2 недели смазывать через день. Эту процедуру рекомендуется проводить натошак.

### *Малиновое варенье*

Малиновое варенье с горячим чаем издавна использовалось при простудных заболеваниях как потогонное средство.

Столовую ложку малинового варенья и 100 г меда поместить в эмалированную кружку, перемешать и довести до начала закипания на медленном огне, постоянно помешивая. Перед закипанием смесь делается жидкой (мед закипает при температуре 60°C). Кружку снять с огня, выпить содержимое, лечь в постель и укрыться потеплее. Этим способом ангина быстро вылечивается.

### *Облепиховое масло*

2 раза в день смазывать миндалины обильно пропитанной облепиховым маслом ваткой, накрученной на палочку. Одновременно принимать внутрь по 3 мл облепихового масла при тонзиллите.

Облепиховое масло можно приготовить по рецепту на стр. 19—20.

1 ч. л. масла влить в 0,5 л кипяченой воды, быстро размешать до получения эмульсии.

Этим составом полоскать горло каждые полчаса до прекращения боли при ангине и делать компрессы.

### *Смесь для смазывания и согревающей компресс*

Во время ангины при распухших гландах и повышенной температуре, кроме полосканий горла, рекомендуется смазывать глотку 1 раз в день смесью из равных частей глицерина и 5%-ного раствора йода, класть на шею согревающий компресс из водки или спирта.

## Простуда, острые респираторные заболевания (ОРЗ), грипп

При первых признаках простуды (насморк, кашель, повышение температуры, головная боль и т. д.) рекомендуется выпить раствор йода (5 капель на 0,5 стакана воды), если промочены ноги, натереть их водкой и надеть сухие чулки, поставить на спину и грудь несколько банок, выпить горячий чай с малиной или другое потогонное средство, плотно укрыться теплым и хорошо пропотеть.

1 ст. л. меда развести в 0,5 стакана отвара шиповника и принимать на ночь в течение месяца для профилактики острых респираторных заболеваний. Через месяц курс повторить.

При вдыхании фитонцидов измельченного чеснока можно скорее вылечить простудные заболевания.

70—80 г меда развести в стакане горячего молока и употреблять при простуде на ночь.

Смесь молока с соком хрена и соком лука (1:1:1) принимают при простуде по 1 ч. л. 3 раза в день до еды.

Теплый чай средней заварки с лимоном, черным перцем и медом — хорошее мочегонное и потогонное средство при простудных заболеваниях дыхательных путей и легких.

1 ст. л. ягод калины заварить стаканом кипятка и полученный чай пить при простуде.

Ягоды красной смородины или свежеприготовленный сок полезно употреблять внутрь как жаропонижающее, противовоспалительное средство, а также при лихорадочных состояниях, сопровождающих простуду.

Сок плодов клюквы болотной применяется при простуде как жаропонижающее средство.

Плоды (ягоды) клюквы болотной в виде настоя, морса или сиропа принимают внутрь без ограничений при простуде.

Эфирное масло тмина смешать с растительным маслом в соотношении 1 :50 и использовать для растирания груди при простуде.

Компресс из натертого хрена положить на шею сзади на ночь при простуде.

Приготовить смесь из 2 частей меда, 1 части измельченных листьев алоэ и 3 частей водки и использовать ее для компрессов при простудных заболеваниях.

Для профилактики гриппа рекомендуется несколько раз в день есть лук и чеснок. Людям, страдающим заболеваниями, при которых употребление лука и чеснока противопоказано, можно жевать лук и чеснок по 2—3 минуты 3—4 раза в день, не проглатывая.

Больным гриппом необходим постельный режим. В домашних условиях рекомендуется применять дезинфицирующие и противовоспалительные полоскания полости рта и горла, потогонные, жаропонижающие и болеутоляющие.

Насыпать в чулки (лучше шерстяные) порошок сухой горчицы и ходить в них несколько дней при гриппе.

Очищенный чеснок натереть на терке, смешать с медом (1 :1). Принимать по 1 ст. л., запивая теплой водой, перед сном при гриппе.

Маленькие кусочки очищенного чеснока посевного завернуть в ватку, сжать до появления сока и вложить в ноздри таким образом, чтобы можно было дышать носом, и держать их постоянно в ноздрах во время эпидемии гриппа.



25 г меда и сок половины лимона размешать в стакане теплой кипяченой воды и выпить при простуде и гриппе.

В 0,8 л кипяченой воды растворить 100 г меда и сок 1 лимона. Выпить в течение дня при простуде или гриппе.

Молодые ярко-зеленые веточки ели обыкновенной полезно жевать, не проглатывая, при хроническом тонзиллите и гриппе.

В народной медицине рекомендуется употреблять по 1/4 стакана 3—4 раза в день до еды отвар капусты при воспалении дыхательных путей, бронхите.

Приготовить смесь липового меда с тертым хреном в равных пропорциях и принимать ее каждый час по 1 ч. л. при ларингите.

Народная медицина рекомендует пить по 1 ч. л. сока редьки посевной 3 раза в день за 20—25 минут до еды, а также полоскать им горло для лечения ларингита.

10 г ягод сухой малины заварить 0,2 л кипятка и использовать для полоскания горла при воспалениях.

Смешать стакан свежего сока моркови с 2—3 ложками меда. Принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день при ларингите.

Ватку накрутить на палочку, смочить ее в смеси йода с глицерином и поглубже смазать горло при ларингите. Процедуру повторять в течение 3 дней.

1 ч. л. меда растворить в стакане кипятка, кипятить 1 минуту, остудить и полоскать горло 2—3 раза в день при ларингите.



### *Малина*

1 ст. л. сухих плодов малины заварить стаканом кипятка, настоять 20 минут. Пить по 1 стакану горячего настоя 2 раза в день при простуде.

Заварить в стакане воды 2 ст. л. сухих или 100 г свежих ягод малины, через 10—15 минут добавить 1 ст. л. меда и принимать в теплом виде в качестве потогонного средства при простуде.

### *Настой чеснока*

2—3 зубчика чеснока мелко нарезать и залить 30—50 мл кипятка, настоять 1—2 часа и процедить. Настой закапывать в нос по 2—3 капли в каждую ноздрю 1—2 раза в день. Через 2 дня настоем обновляют. Эта профилактическая процедура поможет вам избежать заболевания гриппом. С этой же целью мелко нарезанный чеснок можно зашить в небольшие марлевые мешочки и развесить над детской кроваткой во время эпидемии гриппа.

Измельчить 3 дольки чеснока, залить 3/4 стакана вина, настоять 3 часа.

Принимать по 1 ст. л. через каждые 2 часа при простуде и гриппе.

### *Средство от гриппа*

Тщательно перемешать стакан закипевшего молока, 1 ст. л. малины, 1 ч. л. сливочного масла, 1 ст. л. водки, 1/4 ч. л. соды.

Принимать по 1 стакану 2 раза в день с медом.

### *Лук*

Натереть 1 ст. л. репчатого лука, залить стаканом кипящего молока.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при гриппе.

Свеженатертую луковицу залить 0,5 л кипящего молока, настоять в теплом месте 1—2 часа и выпить 1 стакан горячего настоя на ночь, а другой утром при гриппе.



### Лимонное масло

Лимон положить в горячую воду, затем пропустить вместе с цедрой через мясорубку, смешать с 100 г мягкого сливочного масла и 1–2 ст. л. меда.

Употреблять в небольшом количестве как обычное сливочное масло во время эпидемии гриппа. Хранить лимонное масло, как обычное сливочное.

### Кашель, бронхит, коклюш, бронхиальная астма

Летучие вещества (фитонциды), выделяемые свежеприготовленной кашицей из лука и чеснока, рекомендуются вдыхать при заболеваниях верхних дыхательных путей, бронхов, пневмонии.

При кашле с удушьем и тошнотой рекомендуется пить чай из мяты перечной (1 ст. л. листьев на стакан кипятка) утром и вечером.

Горчичники полезно ставить на верхнюю часть грудины и горло при кашле.

Сок 1 или 1/2 лимона смешать со 100 г меда.

Принимать перед сном по столовой ложке с горячим чаем или молоком от кашля.

В народной медицине для лечения кашля используется сок клюквы с медом.

Свежеприготовленный сок капусты белокочанной принимать 3–4 раза в день за 30 минут до еды, начиная с 0,5 стакана на прием и постепенно увеличивая до 1 стакана, в течение 3–4 недель при болезнях дыхательных путей и голосовых связок.



Сок краснокочанной капусты рекомендуется принимать по 1 ч. л., добавив для вкуса сахар, несколько раз в день от кашля и охриплости.

Смешать 2 стакана свежесжатого сока моркови с 1 стаканом меда и принимать по 2 ст. л. несколько раз в день при кашле и охриплости голоса простудного характера.

Смешать в равных частях свежесжатый сок моркови и молоко. Принимать 5–6 раз в день при кашле.

Сок хрена с медом в соотношении 1 : 1 рекомендуется принимать 2 раза в день по 1 ст. л. утром и вечером при кашле, остром и хроническом бронхите в качестве смягчающего и отхаркивающего средства.

2/3 стакана горячего чая соединить с 1 ст. л. подсолнечного масла и пить на ночь перед сном ежедневно при кашле.

Теплое оливковое масло смешать с равным количеством меда и давать детям по 1 ч. л. 3–4 раза в день при кашле.

Отвар из пшеничных отрубей или ржаных отрубей (остатков от оболочки зерна, получающихся после размола) с медом народная медицина рекомендует в качестве эффективного средства от изнурительного кашля.

При бронхите, сопровождающемся жаром и сильным кашлем, рекомендуется на грудь и на икры ног ставить горчичники или же положить на эти же места на 10–15 минут смоченную скипидаром и хорошо отжатую салфетку из ткани. Вместо скипидара можно использовать тертый хрен.

Смешать 1 ч. л. молотого красного перца с 2 ст. л. растопленного свиного жира.



Втирать на ночь в область грудной клетки и лопаток при бронхите.

Горячее молоко с предварительно прокипяченным медом и щепоткой питьевой соды рекомендуется пить при бронхите. На ночь пить горячий настой или отвар потогонных лекарственных растений.

Сок брусники смешать в равной пропорции с пчелиным медом. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день при бронхите.

Березовый сок пить в течение месяца по 1 стакану 2—3 раза в день натощак при бронхите, пневмонии, туберкулезе легких в дополнение к другим лечебным средствам. После 10-дневного перерыва курс можно повторить.

Огуречный свежеприготовленный сок рекомендуется пить по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день при трахеите, бронхите и других заболеваниях органов дыхания.

Чай из молодых листьев сирени обыкновенной, собранных в период цветения, оказывает хороший лечебный эффект при бронхиальной астме.

Обсахаренные корневища крапивы жуют при бронхите, бронхиальной астме и коклюше, сопровождающихся кашлем.

Чайную ложку сока чеснока на стакан теплого молока принимать перед сном при бронхите, кашле с мокротой, пневмонии. Это средство действует как общеукрепляющее, способствует отделению мокроты.

400 г измельченного изюма залить стаканом воды и кипятить на слабом огне в течение 10 минут, процедить, отжать через марлю.



Принимать в сочетании с другими средствами по нескольку раз в день при бронхите, пневмонии.

Смешать жидкий натуральный мед с теплым оливковым маслом в равных частях и давать детям по 1 ч. л. 3—4 раза в день при коклюше.

Для смягчения приступов бронхиальной астмы используют камедь — застывший клейкий сок (смолу) из коры алычи, абрикоса, вишни, черешни, сливы, яблони, которая при жевании (в виде жвачки) смягчает приступы кашля.

При внезапном приступе бронхиальной астмы нюхать нашатырный спирт, к икрам прикладывать горчичники, глотать куски льда, ячменный кофе, растереть тело щетками, проветривать комнату. Если в комнате накурено, у изголовья кровати больного поставить блюдо с нашатырным спиртом.

При приступе кашля хорошо сделать ингаляцию горячим паром вареного картофеля, пить горячий чай из свежих или сухих листьев и ягод брусники. Затем лечь в постель и хорошо укрыться.

Если приступ слабый, можно ограничиться только приемом горячего брусничного чая.

#### *Чеснок и смеси с чесноком*

Растереть чеснок со свиным салом (1 :1) и полученной смесью натереть ступни ног перед сном, поверх надеть теплые шерстяные носки. Этим средством хорошо лечить кашель и насморк.

Смешать растертый чеснок со свиным жиром в соотношении 1 :2. Втирать в кожу груди, спины, шеи при коклюше.

Смешать растертую головку чеснока со 100 г масла (или жира). Втирать в подошвы ног на ночь при коклюше и мучительном кашле.

При простуде и кашле растереть перед сном ноги толченым чесноком, надеть шерстяные носки, грудь растереть



керосином, а внутрь принять 0,5 стакана меда, разведенного в 0,5 стакана портвейна.

При кашле рекомендуется несколько раз в день растереть ладони и ступни соком чеснока. На улицу лучше не выходить.

### *Старое деревенское средство от кашля*

Грудь протереть кусочком сукна, после чего втереть досуха нутряное свиное сало или топленое масло. К свиному салу можно прибавить небольшое количество соснового масла. Это старое деревенское средство применяется для лечения продолжительного грудного кашля.

### *Редька черная*

Редьку вымыть, натереть вместе с кожурой на терке, отжать в банку сок. Чуть влажный жмых положить в марлю, завернуть и приложить к груди, сверху накрыть полотенцем. Действует как горчичники. Затем снять и положить на бока, затем под лопатки (но не на почки). Если ожогов нет, то процедуру повторить на следующий день, если ожоги есть, то через день при бронхитах. Отжатый сок выпить сразу же с медом таким образом: выпить 2—3 глотка, а после 30-минутного перерыва выпить еще 2—3 глотка и так за 2 часа выпить весь сок.

У большой редьки с хвостиком срезать верх и выдолбить внутреннюю часть (приблизительно на 1/3), которую заполнить медом. Редьку поставить на стакан с водой, опустив в нее хвостик, накрыть кусочком редьки или плотной бумаги и оставить на 4 часа. Образовавшийся сок с медом слить.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день (детям по 1 ч. л.) за 20—30 минут до еды при кашле, бронхите, коклюше. После того как сок слили, снова положить мед. Так можно делать 3 дня, затем редька высыхает.

6 или 8 штук редьки нарезать очень тонкими ломтиками, каждый ломтик посыпать сахаром. Примерно через полдня появится сок.

Принимать по 1 ст. л. каждый час. Знахари утвержда-



ют, что это средство излечивает самый тяжелый кашель в сравнительно короткий период времени.

2 стакана сока редьки смешать с 1 стаканом меда и принимать по 1—2 ст. л. (детям — по 1 ч. л.) через каждый час при кашле, заболеваниях бронхов и легких, охриплости голоса.

Из натертой на терке черной редьки выжать через марлю сок, 1 л сока смешать с 400 г жидкого меда.

Принимать по 2 ст. л. перед едой и перед сном при хроническом бронхите, сопровождающемся кашлем, как отхаркивающее средство.

Смешать сок редьки с молоком в равных частях и принимать по 40—50 мл 5—6 раз в день при бронхите.

Редьку нарезать маленькими кубиками, положить в кастрюлю, посыпать сахаром, поставить в духовку и печь в течение 2 часов, после чего процедить, вынуть кусочки редьки, а жидкость перелить в бутылку.

Принимать по 2 ч. л. 3—4 раза в день перед едой и на ночь перед сном при бронхите.

### *Инжир*

4—5 штук инжира запарить в стакане кипящего молока, растереть ложкой.

Принимать по 0,5 стакана 2—4 раза в день в теплом виде при простуде, сухом кашле и коклюше, охриплости.

2 ст. л. сухих соплодий инжира отварить в 1 стакане воды или молока.

Отваром полоскать горло при сухом кашле.

4 ст. л. истолченных плодов инжира залить 3 стаканами молока, кипятить 10 минут, процедить, добавить мед по вкусу.

Пить по 1/2—1/3 стакана в теплом виде 3—4 раза в день до еды при ОРЗ, бронхите, бронхиальной астме, трахеите, болях в груди.

### *Лук*

Мелко нарезанные 2 луковицы среднего размера отварить в стакане молока, настоять 4 часа, процедить, принимать по 1 ст. л. каждые 3 часа от кашля.



Репчатый лук поджарить на сливочном масле, смешать с медом в соотношении 1 :1 и употреблять по 1 ст. л. несколько раз в день от кашля.

500 г очищенного и измельченного лука репчатого, 50 г меда, 400 г сахара варить в 1 л воды на медленном огне 3 часа. Жидкость остудить, процедить, перелить в бутылку и плотно закрыть.

Принимать по 4 — 6 ст. л. при кашле, бронхите и коклюше.

### *Целебное средство при бронхиальной астме*

2 кг зерна овса в шелухе промыть, просушить, залить 5 л холодной воды, выдержать 3 часа при температуре 200°С, процедить, отжать. В настой добавить 200 г выдержанных в холодильнике в течение 10—12 дней свежих листьев алоэ, 200 г меда и 200 г коньяка. Перемешать. После этого смесь снова поместить в духовку, довести до кипения, снять, остудить, процедить, отжать через 6 слоев марли.

Параллельно из 3 л цельного молока сделать сыворотку. К сыворотке добавить 1 стакан меда и 100 г молотого корня девясила высокого. Кастрюлю поставить в духовку на 4 часа, чтобы тихо кипело под крышкой, затем остудить, отжать.

Принимать обе смеси попеременно по 0,5 стакана 3 раза в день после легкой еды (через 10 минут) при бронхиальной астме. Можно обе смеси принимать вместе по 1/4 стакана каждой. Хранить в холодильнике, при приеме наливать в горячую чашку.

### *Средство от застарелого кашля*

Взять 1 лимон и варить его в небольшом количестве воды на медленном огне не более 10 минут, затем вынуть лимон, разрезать пополам, отжать сок, добавить 2 ст. л. глицерина, тщательно размешать, переложить в стакан и долить доверху медом.

Принимать по 1 ч. л. в день. При сильном кашле — 4 ч. л. в день (утром, до обеда, после обеда и на ночь). По мере ослабления кашля число приемов уменьшить.



### *Молоко с медом*

В стакане горячего молока (или чая) развести 1 ст. л. меда и принимать на ночь при кашле.

Стакан горячего молока, 1 ст. л. меда, 30 г смальца смешать. Принимать 2—3 раза в день при кашле.

### *Средство от кашля и бронхита*

2 ст. л. сливочного масла, 2 желтка, 1 ч. л. муки, 2 ч. л. меда хорошо смешать и принимать по десертной ложке 4—5 раз в день до еды.

### *Целебная смесь*

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 ст. л. 3 раза в день при длительном кашле, пневмонии и перед употреблением взбалтывать.

### *Средство от кашля для пожилых*

Взять 200 г меда, 300 г порошка какао, 200 г свиного внутреннего жира, 20 г сливочного масла, 15 шт. яичных желтков, смешать и варить на медленном огне 10 минут, остудить.

Принимать по 1 ч. л. в 1/3 стакана горячего молока от кашля у лиц пожилого возраста. Пить медленно небольшими глотками 3 раза в день.

**Средство от кашля для грудных детей**

К 1 ч. л. меда добавить 2 ст. л. семян аниса и щепотку поваренной соли. Все это залить стаканом воды, довести до кипения, процедить.

Давать ребенку по чайной ложке каждые 2 часа. По мере стихания кашля дозу смеси следует сокращать. Все смеси, содержащие мед, не рекомендуется давать детям, страдающим диатезом.

**Настой алоэ в вине**

4 больших листа алоэ (столетника) положить в литровую бутылку с натуральным вином и настаивать 4 дня.

Принимать по десертной ложке настоя 3 раза в день при бронхите.

**Настойка чеснока, прополиса с медом**

Взять 200 г свежеприготовленной чесночной кашицы, залить ее в бутылке из темного стекла 200 мл 96%-ного спирта, дать настояться в темном месте 10 дней, затем процедить, добавить 30 мл 20%-ной спиртовой настойки прополиса и 50 г меда, хорошо размешать, выдержать 3 дня.

Принимать каплями, разводя их в 50 мл молока, 3 раза в день за 20 минут до еды при хроническом бронхите, склонности к ОРЗ, пневмонии по следующей схеме:

**Количество капель**

Дни приема (в каплях)	завтрак	обед	ужин
1-й	1	2	3
2-й	4	5	6
3-й	7	8	9
4-й	10	11	12
5-й	13	14	15
6-й	15	14	13
7-й	12	11	10
8-й	9	8	7
9-й	6	5	4
10-й	3	2	1
11-30-й	25	25	25

Через 5 месяцев курс повторяется.

**Отвары овса**

2 стакана овса залить 3 л воды и кипятить на среднем огне, приоткрыв крышку, в течение 3 часов. После этого должен остаться всего 1 стакан отвара.

Пить теплым 1 раз в день в течение месяца при бронхите. Питье следует варить ежедневно.

Овес (или ячмень) засыпать в кастрюлю на 2/3 ее объема, залить молоком так, чтобы оно не доходило до края кастрюли на 4 см, закрыть крышкой и поставить в духовку с небольшим жаром. По мере выкипания молока его следует добавлять до первоначального объема до тех пор, пока крупа полностью не разварится.

Принимать по 2—3 ст. л. 3 раза в день при кашле, бронхите, пневмонии.

**Алоэ с медом**

Срезанные нижние листья алоэ (столетника), промыть, измельчить, отжать сок. В сок добавить пчелиный мед из расчета 1 г меда на 5 мл сока, тщательно перемешать.

Свежую смесь принимать по 1 ч. л. 3 раза в день при трахеите, бронхите, воспалительных заболеваниях полости рта, верхних дыхательных путей.

Измельченный лист алоэ варить вместе с 300 г меда и 0,5 стакана воды на очень слабом огне 2 часа, остудить, перемешать.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при бронхите. Хранить лекарство в прохладном месте.

**Яблочные отвары**

2 ст. л. измельченных сушеных яблок запить стаканом воды, кипятить 10—15 минут, охладить 10—15 минут и пить теплый отвар при бронхите и пневмонии, когда мокрота трудно отделяется.

3 вымытых неочищенных яблока нарезать мелкими ломтиками, залить 1 л воды, кипятить 15 минут.

Пить по 2—3 чашки в теплом виде при кашле и охриплости.





В эмалированную кастрюльку налить 2 стакана воды, опустить в нее кожуру яблок, вскипятить с сахаром по вкусу. Пить 3—4 раза в день при кашле.

***Сербско-македонское средство  
от бронхита и потери голоса***

В 1,5 л кипящей воды положить 400 г любых отрубей, дать немного остыть, затем процедить и подсластить коричневым (жженым) сахаром. Сербы и македонцы употребляют картофельный сахар.

Полученный отвар пить очень горячим в течение всего дня вместо чая, кофе, супа и всякой другой жидкости.

***Гоголь-моголь***

2 яичных желтка растереть с сахаром до бела и давать детям утром натощак в 2 приема при кашле.

Гоголь-моголь — хорошее средство, помогающее сохранить чистоту голоса, избежать охриплости и потери голоса. В гоголь-моголь можно добавить 1 ч. л. коньяка.

***Настой чеснока с лимоном***

2 очищенные головки чеснока средней величины и 5 лимонов с цедрой натереть на терке, залить 1 л кипяченой воды комнатной температуры, настаивать 5 дней, процедить, отжать.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 20 минут до еды при бронхиальной астме.

***Чесночное масло***

Мелко нарезать 5 крупных долек чеснока, смешать со 100 г свежего сливочного масла и солью по вкусу.

Чесночное масло можно употреблять, намазывая его на хлеб или добавляя в картофельное пюре, при лечении бронхиальной астмы.



***Бальзам от бронхиальной астмы***

Приготовить смесь, состоящую из сока алоэ, клюквы, свеклы, редьки черной, лимона обыкновенного, лука репчатого, меда пчелиного, сахарного песка, спирта медицинского 96%-ного — по 1 стакану, все тщательно перемешать.

Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при бронхиальной астме. Хранить лекарство в холодильнике.

***Бальзам от бронхиальной астмы***

Алоэ — 250 г, кагор марочный — 0,5 л, мед натуральный — 350 г.

Перед срезанием листьев алоэ растение не поливать 2 недели. Срезанные листья не мыть, а вытереть с них пыль, мелко нарезать, сложить в стеклянную банку, запить кагором и медом, хорошо перемешать, настаивать в прохладном месте 9 дней, после чего процедить и отжать.

Принимать первые 2 дня по 1 ст. л. 3 раза в день, а затем по 1 ч. л. 3 раза в день. Хранить лекарство в холодильнике.

**Воспаление легких (пневмония),  
туберкулез**

***Водяное обертывание***

Ведро воды нагреть до 60°C. Лняную или хлопковую простыню порвать на бинты шириной 10 см, скрутить, как бинт (не туго), намочить.

Сделать второй бинт из фланели шириной 20 см. На руку надеть шерстяную и резиновую перчатки, хорошо промочить 1-й бинт, слегка отжать. На область сердца положить сухой носовой платок. Начинать обертывание сбоку и через плечи крест-накрест. Затем забинтоваться сухим фланелевым бинтом и укрыться теплым одеялом. Выпить малину, липу с медом.

Держать бинты не более 20—25 минут, так как это действует на сердце. Можно выпить валидол, корвалол.

Сделать 2—3 процедуры при воспалении легких.



### *Уксусное обертывание*

Для отвлечения жара от груди 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.

### *Кальциевая настойка*

Знахарское средство кальциумий (кальциумит) готовится из следующих компонентов: 10 лимонов, 6 свежих яиц с белой скорлупой, 300 г меда (лучше липового), 3/4 стакана коньяка.

Целые яйца помещают в банку, заливают отжатым соком от 10 лимонов, закрывают банку, оборачивают темной плотной бумагой и ставят в сухое, прохладное, но не холодное место. Банку можно обернуть и обычной белой бумагой, тогда ее ставят в темное место. Держат до растворения яичной скорлупы, что происходит за 5—8 дней. По истечении этого срока мед подогревают до состояния текучести; остужают и добавляют в общую смесь из яиц и лимонного сока, затем вливают коньяк. Лекарство переливают в бутылку из темного стекла и хранят в сухом, прохладном и темном месте.

Хранить не более 3 недель.

Принимают по десертной ложке 3 раза в день сразу после еды при воспалении легких, туберкулезе и истощении в начальной стадии.

Другой способ приготовления: 10 свежих яиц с белой скорлупой и 10 нарезанных лимонов сложить в банку из темного стекла с широкой горловиной, поставить в темное и теплое место. Через 10—12 дней яйца превратятся в полужидкую массу. Необходимо время от времени снимать плесень и перемешивать деревянной ложкой (палочкой). Затем в полученную однородную массу влить 0,5 л коньяка, предварительно сняв с массы плесень. Масса должна бродить еще 3 недели. После прекращения образования пле-



сени содержимое перемешать и перелить в бутылку с широким горлом (чтобы можно было снимать плесень в случае ее появления).

Принимать по десертной ложке 3 раза в день при бронхо-легочных заболеваниях и от туберкулеза. Лекарство хранить в прохладном месте.

### *Средство от туберкулеза*

Взять 1 л молочной сыворотки, которая остается от скисшего молока, когда творожная масса собрана, подогреть до 30—35°C и погрузить в нее 3 свежих чисто вымытых куриных яйца в скорлупе, держать кастрюлю с сывороткой и яйцами с теплом месте в течение 5 — 6 дней. По истечении этого срока яичная скорлупа растворится, а содержимое яиц в тонкой оболочке всплывет вверх. Их надо выбросить. Сыворотку с растворенной скорлупой держать при комнатной температуре.

Пить по 0,5 стакана перед едой 3 раза в день в течение 2 месяцев.

### *Целебная смесь меда и жира*

1 стакан меда смешать с таким же количеством нутряного свиного жира, добавить 1 ст. л. почек березы, перемешать, растопить смесь на слабом огне, настоять 2 часа, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при туберкулезе легких.

### *Целебная смесь из листьев алоэ*

Листья алоэ в возрасте 3—5 лет выдержать в темноте при температуре 4 — 8°C 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 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при туберкулезе.

*Смесь алоэ с медом и вином*

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 ч. л. 1 раз в день за час до еды. Затем по 1 ч. л. 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°C в течение 4 — 5 дней.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при туберкулезе.

*Целебный бальзам*

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 ч. л. каждый час в течение первых 5 дней, затем по 1 ст. л. каждые 3 часа в течение месяца при туберкулезе легких и как общеукрепляющее средство. После 10-дневного перерыва курс можно повторить.

*Прополис*

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%-ном 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.

Чистый прополис принимают по 3—5 г, продолжительно жуют, затем глотают, по 3—5 раз в день за 1—1,5 часа до еды.

*Отвары овса*

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, операций, тяжелых болезней.

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.

1 стакан зерен овса залить 1 л воды, томить до выпаривания 1/4 части жидкости.

Пить по 0,5 стакана отвара с медом при туберкулезе, истощении организма, после тяжелой болезни.

*Старинный рецепт*

Взять по 1 фунту<sup>1</sup> масла, нутряного свиного сала, меда, сахара, 1/4 фунта 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, пока не получится такое тесто, как для блинов, остудить.

Пить по 1 ст. л. 3 раза в день от легочных и сердечных болезней.

*Рецепт тибетской медицины*

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

<sup>1</sup> 1 фунт — 409,5 г.



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.

## Желудочно-кишечный тракт

### Гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки

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. При хроническом гастрите с недостаточной кислотностью и секрецией исключаются свежий хлеб, изделия из сдобного и слоеного теста, супы гороховые, фасолевого, грибные, молочные, окрошка, жирное мясо, утка, гусь, копчености, соленая рыба, закусочные консервы, сырые, маринованные, соленые овощи, лук, редис, редька, чеснок, огурцы, сладкий перец, грибы, брюква, бобовые каши, запеканки, яйца вкрутую, сало свиное, говяжий, бараний и кулинарные жиры, острые соусы, горчица, хрен, перец, а также крыжовник, красная смородина, инжир, дыня, виноградный сок, квас. Ограниченно употребляются картофель, зеленый лук, сельдь, сметана.



Общая масса дневного рациона 3 кг, в том числе до 1,5 л свободной жидкости.

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, настоек и сироп из ягод принимать внутрь при гастрите и язвенной болезни желудка с пониженной кислотностью.

В народной медицине сырые, вареные и моченые ягоды рекомендуют при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, поносах.

Свежевыжатый сок ягод рябины обыкновенной пить по 1 ч. л. перед едой при гастритах с пониженной кислотностью.

Чай, кисель из сухих измельченных ягод бузины черной рекомендуется принимать при пониженной кислотности желудка.

Свежие ягоды рябины черноплодной (аронии черноплодной) рекомендуется съедать по 100—150 г в день за 3 приема вместе с плодами смородины черной и настоем шиповника для лечения гипацидных гастритов (воспаления слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью).

Свежий ягодный сок черной смородины рекомендуется принимать при гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока, 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.



### Мед

30—35 г меда растворить в холодной кипяченой воде (суточная доза 100 г).

Принимать за 15—20 минут до еды при гастрите с пониженной кислотностью.

Курс лечения — 1,5—2 месяца.

Гастрит с повышенной кислотностью следует лечить так: 30—35 г меда растворить в теплой кипяченой воде. Пить 3 раза в день за 1,5 ч до еды.

Курс лечения — 2 месяца. При возникновении изжоги в мед добавить молоко или творог.

При язвенной болезни желудка 1 ст. л. 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.

Принятие 1 ст. л. меда 3—4 раза в день за 1,5—2 часа до еды понижает кислотность в желудке, действует обезболивающе при язвенной болезни.

### Рябина

500 г рябины обыкновенной засыпать 300 г сахара, настоять 5 часов, потом прокипятить 30 минут.

Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды при гастритах с пониженной кислотностью.

3 ст. л. сухих плодов рябины (красной) залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на малом огне 15 минут, настаивать 1—2 часа, процедить.

Пить по 1/3 стакана 2—3 раза в день при анацидных и гипацидных гастритах.

### Сок картофеля

Свежеприготовленный сок картофеля принимать по 3/4 стакана натощак при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки. 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 сок из клубней картофеля красных сортов принимать по 0,5 стакана натощак 3 раза в день и перед сном при гиперацидных гастритах (воспалении слизистой оболочки желудка с повышенной кислотностью).

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.

Картофель для лечения можно использовать, если он выращен без химических удобрений.

Другой способ лечения гастритов с повышенной кислотностью и язвенной болезни. 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. Рекомендуется, кроме этого, проводить профилактические курсы лечения ранней весной и осенью.

Картофель прошлого года после февраля лучше не использовать.

Свежеприготовленный сок картофеля пить по 0,5 стакана с 1 ст. л. меда 2—3 раза в день за 30 минут до еды при гастрите с повышенной кислотностью, язвенной болезни желудка.

Курс лечения — 10 дней. После 10-дневного перерыва лечение повторить.

#### *Сок капусты*

Измельченные свежие листья поспевшего кочана капусты огородной отжать.

Принимать сок 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.

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.

Свежеприготовленный сок капусты огородной принимать по 1 стакану 3—4 раза в день за 30—45 минут до еды в течение месяца при лечении гастрита, язвы. Через 4—6 месяцев курс лечения повторить.

#### *Яблоки*

При гастрите народные целители рекомендуют такое средство. Очистить от кожуры и сердцевин 2 яблока зеленого сорта, натереть их на мелкой терке и съесть, лучше рано утром. До и после приема яблок не есть и не пить 4—5 часов.

Продолжительность лечения: 1-й месяц — ежедневно, 2-й месяц — 2—3 раза в неделю, 3-й месяц — 1 раз в 7 дней. На ночь употреблять не рекомендуется — будет «пучить».

3 вымытых неочищенных яблока нарезать мелкими ломтиками, залить 1 л воды, кипятить 15 минут.

Яблочный чай пить по 2—3 раза в теплом виде при катаре желудка (воспалении слизистой оболочки желудка).

1 ч. л. «с горкой» сухих цветков яблони залить 1 стаканом кипятка, настоять.

Выпить маленькими глотками в течение дня при катаре желудка.



### *Настойка чеснока*

100 г свеженатертого чеснока залить 150 мл водки, настаивать 14 дней, профильтровать.

Принимать по 25 капель на 0,5 стакана теплого молока 3—4 раза в день до еды при анацидных гастритах (воспалении слизистой оболочки желудка с пониженной кислотностью).

Курс лечения — 3—6 месяцев. При гиперацидных гастритах препараты чеснока противопоказаны.

### *Орехи с медом*

Перемешать мед, молотые орехи, молотую гречку и принимать смесь по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды при язве желудка и 12-перстной кишки.

### *Настой чаги*

1 стакан измельченной чаги (березового гриба) 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.

Пить настой по 0,5 стакана 6 раз в день перед едой. Принимать пищу следует не раньше чем через 30 минут после приема настоя.

Настой хранить в прохладном месте не более 3—4 дней. При лечении чагой следует придерживаться молочно-растительной диеты. Нельзя есть острые и пряные блюда, копчености, консервы. Принимать чагу можно длительное время при хронических гастритах, язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.



### *Мумие*

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.

Мумие принимать по 0,2—0,5 г в виде водного раствора в течение 28 дней при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки.

Другой способ лечения: принимать по 0,15 г мумие, растворяя в 1 ст. л. кипяченой воды, 2 раза в день за 1 час до еды при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки в течение 3—4 недель.

### *Алоэ с медом*

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 ч. л. ежедневно в течение 7 дней, а в дальнейшем — по 1 ст. л. 3 раза в день за 2 часа до еды при язве желудка и 12-перстной кишки.

### *Масло зверобоя*

100 г измельченной травы зверобоя обыкновенного залить 200 мл оливкового масла, стерилизовать 6 часов, процедить. Хранить в прохладном месте.

Пить по 2 ст. л. за 30 минут до еды при язве желудка и 12-перстной кишки.

Другой способ приготовления: 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 ст. л. натощак в течение 1—2 месяцев при язвенной болезни желудка.



Третий способ приготовления: 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.

Применять как в предыдущем рецепте.

### *Настойка прополиса*

Принимать по 40—50 капель 20%-ной 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.

25%-ную настойку прополиса на 96%-ном спирте принимать по 20 — 30 капель на 0,5 стакана теплой кипяченой воды или молока 3—4 раза в день до еды при гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки.

### *Прополисное масло*

Приготовить из расчета 10—15 г прополиса на 100 г сливочного масла.

Принимать по 1 ч. л. на 2/3 стакана теплого молока 3—4 раза в день за час до еды при гастритах, язве желудка и 12-перстной кишки.

## **Колиты, энтериты, энтероколиты, колики**

При хроническом колите (воспалении толстой кишки), хроническом энтероколите (воспалении тонких и толстых кишок) 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, шавель, огурцы, репу, брюкву, грибы, шпинат, бобовые, ягоды с грубой кожицей, абрикосы, сливы, инжир, абрикосовый и сливо-



вый 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 ст. л. 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), колитах, анацидных гастритах, язвенной болезни желудка с нормальной и пониженной кислотностью.

Свежеприготовленный сок подорожника пить по 1 ст. л. 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.

### *Настой ромашки*

3 ст. л. 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.





3 ст. л. 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 ст. л. меда.

Применять для микроклизм при колитах и трещинах прямой кишки, вводя 50 мл настоя в задний проход перед сном.

Приготовить настой ромашки из расчета 1 ст. л. 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.

Высушенный и измельченный в ступке поверхностный слой арбуза съедобного (цедру) принимать по 1 ч. л. на 50 мл кипяченой воды с медом 3—4 раза в день при колите.

### *Настойка грецких орехов*

15 измельченных незрелых плодов грецкого ореха поместить в бутылку, залить 0,5 л спирта, настоять на солнце 2 недели.

Принимать по 25 мл после еды при гастритах.

## **Запоры**

Слабительное свойство имеют простокваша, кефир, кумыс, мед, сладкие блюда, ржаной хлеб, гречневая каша, свекла, капуста, помидоры, редька, репа, щавель и другие овощи с твердой клетчаткой, фрукты в кожуре, смородина, вишня, сливы, абрикосы, соленые блюда, белое вино, холодные напитки, квас и т. п.

Ослабляют перистальтику и ведут к запорам горячий чай, кофе, вода и т. п., красное вино, какао, свежий белый хлеб, пироги, мучные блюда (особенно в горячем виде),



кисели с картофельным крахмалом, рисовые и ячменные отвары, жилистые сорта мяса, вяжущие вещества, содержащие большое количество жидкости.

Не рекомендуется использовать продукты, содержащие большое количество жидкости.

Не рекомендуется использовать касторовое, вазелиновое и другие масла, а также солевые слабительные (глауберова соль, сернокислая магнезия и др.), так как при длительном употреблении эти слабительные оказывают отрицательное влияние на функции кишечника.

При запорах и склонности к ним рекомендуются слабительные или противогеморройные сборы. Периодически следует менять состав сбора, так как к нему привыкают.

Противопоказаниями к применению лекарственных растений, обладающих слабительными свойствами, являются:

- аппендицит,
- воспалительные процессы брюшной полости,
- кишечная непроходимость,
- острые лихорадочные состояния.

Не следует длительное время употреблять слабительные средства, так как это может привести к нарушению водно-солевого обмена.

При запорах рекомендуется применять сок редьки, теплый рассол квашеной капусты, чай из свежих яблок и вишен от 4 до 5 раз в день.

Свежеприготовленный сок из вишен, а также отвары свежих и сушеных плодов пьют против запоров.

Употреблять натощак 100—150 г вареной красной свеклы при хронических запорах и нарушениях пищеварения.

При длительных запорах отвар свеклы применяют для клизм: 20 г свеклы залить 2 стаканами воды, кипятить 30 минут.



При спастических запорах полезен салат из вареной свеклы и растительного масла, употреблять лучше натощак утром.

Сырые ягоды калины рекомендуется применять при запорах как слабительное средство.

Принимать по 0,5—1 ч. л. морской капусты в виде сухого порошка, запивая водой, 2 раза в день при хронических запорах.

При запорах в виде слабительного принимать 4 стакана слегка подогретого огуречного рассола в день. Для получения этого рассола нужно держать огурцы в соленой воде в течение месяца.

При запорах и геморрое пить по 150 мл морковного сока натощак как слабительное средство.

0,5 стакана огуречного рассола в смеси с 2 ст. л. меда хорошо очищает кишечник.

При запорах полезно пить рассол капусты с дрожжами или с корой крушины.

Промытый чернослив залить с вечера крутым кипятком. Утром натощак съесть несколько слив и выпить полученную жидкость (не подслащая ее) в качестве слабительного средства.

Плоды черники в свежем виде рекомендуется употреблять при хронических запорах (но не отвары).

Ягоды брусники в свежем виде или моченые ягоды рекомендуется употреблять по 2—3 стакана в день при хронических запорах.



Подогретая вода из-под моченой брусники принимает-ся натощак, действует как слабительное средство.

Кашица вареной или сырой тыквы обыкновенной, смешанная с медом, употребляется при спастических запорах.

Рекомендуется при хронических запорах как слабительное средство подсолнечное масло.

#### *Смесь тертых яблок с квашеной капустой*

Очищенные от кожуры яблоки натереть на терке и смешать с равным количеством мелко нарезанной квашеной капусты.

Принимать натощак по 0,5 стакана для лечения запоров, особенно при геморрое.

#### *Кефир с растительным маслом*

В стакан свежего кефира добавить 10 г растительного масла, тщательно размешать и медленно выпить перед сном при запорах.

#### *Курага с черносливом*

400 г мытой кураги и 400 г очищенного от косточек и промытого чернослива, 1 пачку сенны александрийской соединить, пропустить через мясорубку, добавить 200 г меда, перемешать.

Принимать по 1 ч. л. с теплой кипяченой водой во время ужина при запорах. Дозу подобрать индивидуально.

#### *Растворы меда*

1 ст. л. меда растворить в стакане холодной кипяченой воды.

Выпить натощак небольшими глотками как слабительное.

Другой способ употребления: мед растворить в холод-



ной кипяченой воде или в яблочном соке (суточная норма 80—100 г), принимать 3 раза в день перед едой при запорах.

В стакане слегка подогретого молока растворить 15 г засахаренного меда и пить эту смесь по 1/3 стакана на ночь от запоров (детям в возрасте 5—8 лет давать по 1 десертной ложке перед сном).

### *Сок алоэ (столетника)*

Растение перед срезанием листьев не поливать 2 недели. Лучше взять наиболее крупные нижние листья 3—5-летнего комнатного растения. Выжатый сок профильтровать через чистую бязевую ткань или марлю, сложенную в несколько слоев.

300 г меда смешать со 150 г алоэ. Хранить в холоде.

Принимать по 1 ст. л. 2 раза в день, запивая водой, натощак утром и на ночь как слабительное.

Из выдержанных (для биостимуляции) в течение 10—12 дней в холодильнике листьев алоэ отжать сок, смешать с медом (1 :1).

Принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды при хроническом запоре.

Из толстых листьев алоэ выжать 100 г сока, смешать его со 100 г меда, дать постоять несколько часов.

Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день при хронических запорах, гастритах и метеоризме.

Сок алоэ принимать по 10—15 капель на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 2—3 раза в день за 30 минут до еды при хронических запорах как слабительное средство.

## Геморрой, желудочно-кишечные кровотечения

### *Средство от геморроя*

В пол-литровую банку вылить 1—2 ст. л. подсолнечного масла, добавить 0,5 л теплой воды. Грушей собрать масло, а потом воду взболтать и сделать клизму. Походить 5—7 минут и очистить кишечник. После этого сделать клизму



из теплого настоя травы тысячелистника, цветков календулы и ромашки, взятых в равных долях.

Затем геморроидальные шишки смазать березовой мазью.

Для приготовления березовой мази берется 1 часть березовых почек на 10 частей сливочного или топленого масла (почки заготавливают впрок, высушивая в прохладном помещении). Почки и масло уложить в огнеупорную стеклянную посуду слоями, заканчивая маслом, закрыть крышкой. Щель между крышкой и кастрюлей замазать тестом и поставить кастрюлю в духовку на 24 часа. Когда смесь закипит, выключить, дать остыть, не вынимая из печи, опять довести до кипения и т. д. Готовую горячую смесь процедить через марлю.

### *Прополисная мазь*

В эмалированную посуду положить 100 г несоленого сливочного масла, довести до кипения, снять с огня, добавить 10 г очищенного мелко натертого прополиса и при температуре 80°C довести до однородной массы, тщательно перемешивая смесь в течение 30 минут. Затем профильтровать через марлю и при перемешивании довести до полного остывания.

Мазь использовать для смазывания геморроидальных узлов и прямой кишки при трещинах 2—4 раза до и после дефекации.

### *Процедуры при геморрое*

Положительный эффект при кровотечении, боли и воспалении в прямой кишке оказывают холодные промежностные души, смазывание заднего прохода касторовым маслом, клизмы на ночь из настоя дубовой коры, ромашки и подорожника.

Присесть на корточках в ванной и подвести душ с гибким шлангом так, чтобы струи воды вертикально падали на область промежности. Температура воды первоначально должна быть 35°C, за 3—5 минут постепенно снизить ее до 25°C. Курс лечения при хроническом и острой стадии геморроя — 15—20 минут ежедневных процедур.



### *Прогревания над паром*

Народная медицина рекомендует излечивать геморрой следующим способом. В толстый глиняный горшок налить 25 г молока, опустить в горшок 4 головки лука, закрыть и парить в духовке на слабом огне.

Затем закрыть горшок деревянной крышкой с отверстием и прогревать над паром задний проход. Сеанс повторить через 3 дня. Достаточно 3—4 прогреваний. Рекомендуется за 6 часов до процедуры принять слабительное, а перед процедурой и после нее смазать внутри и снаружи задний проход вазелином.

### *Кавказский способ лечения холодом*

На геморроидальные шишки накладывать холодный компресс из мягкой ткани 3—4 раза в день в течение 1 минуты, кроме того, делать холодное обмывание после каждой дефекации. Лечение проводить от 3 недель до 1,5 месяца до исчезновения шишек.

При застарелом внутреннем геморрое употреблялись ледяные свечи. Делались бумажные формы малого диаметра, потом все большего. Эти формы заполняли водой и давали замерзнуть. Перед тем как вводить такую свечу в задний проход, конец ее опускали в теплую воду, чтобы не поранило.

Первые 3—5 дней держать свечи 30 секунд, а затем прибавлять по 30 секунд.

### *Паровые ванны*

При выпадении прямой кишки меньше ходить, стараться не нагибаться, не поднимать тяжестей, ежедневно подмываться холодной водой.

Рекомендуется делать над судном сидячие паровые ванны по 15 минут из настоя ромашки, приготовленного из расчета 1 ч. л. цветков ромашки на 1 стакан кипятка. Вода в судне должна быть такой горячей, чтобы шел пар. Во время процедуры надо сесть на судно и закрыть себя с пола до поясицы одеялом.



### *Кора дуба*

10 г коры молодого дуба заварить в 1 стакане кипятка.

Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день при лечении желудочно-кишечных кровотечений.

Ванночки из отвара дубовой коры снимают боли при геморрое.

Отвар коры дуба, приготовленный из расчета 2 ст. л. (20 г) измельченной коры на 1 стакан воды, используют для примочек при геморрое, трещинах анального отверстия.

### *Картофельные свечи*

Для лечения геморроя из сырого картофеля выстругать свечку толщиной с большой палец и длиной 5—7 см. Эту свечку ежедневно перед сном надо вводить полностью в задний проход. Выходит она обычно при дефекации.

Для лечения геморроя народная медицина предлагает следующий метод: сначала принять ванну с температурой воды 35°C в течение 30 минут, после чего лечь в постель и ввести в задний проход на 30 минут вырезанную из сырого картофеля свечу толщиной с палец. Через день повторить.

За 2 суток до лечения нельзя употреблять алкоголь.

### *Аппликации*

Если шишки вышли из заднего прохода, набухли и причиняют боль, приложить к ним завернутую в тряпочку тертую красную свеклу или тертую морковь. Это быстро успокаивает боль и помогает шишкам войти обратно.

Листья тысячелистника обыкновенного, обваренные кипятком, рекомендуется прикладывать к геморрою.

Осиновые листья прикладывать к геморроидальным шишкам.

Больное место предварительно обмыть теплой водой с мылом, затем прохладной, после чего приложить на 2 часа листья. Листья снять раньше, если боль усилится во время процедуры. Прохладной водой обмыть шишки. Через 1—2 дня процедуру повторить.



Припарки из травы горца почечуйного принимать при геморроидальных шишках как обезболивающее и противовоспалительное средство.

### Воспаления желудка, метеоризм, диспепсия, атония

Рекомендуется съесть по 1 яблоку 2—3 раза в день при воспалительных заболеваниях желудка и кишечника для улучшения пищеварения и нормализации обмена веществ.

2—3 ст. л. 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.

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.

Свежеприготовленный сок дыни рекомендуется пить по 1 стакану 2—3 раза в день для улучшения пищеварения, при геморрое.

Сок из свежих листьев подорожника пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 15—20 минут до еды как средство, оказывающее положительное действие при заболеваниях желудочно-кишечного тракта.

### *Отвар ячменя*

20 г семян настаивать в стакане кипяченой воды в течение 4—5 часов, затем варить на слабом огне 10 минут, процедить.

Пить полученный слизистый отвар по 1 ст. л. 4—6 раз в день при воспалительных заболеваниях желудочно-кишечного тракта. Отвар ячменного зерна обладает мягчительным и обволакивающим свойством.

Другой способ приготовления: 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.

### *Овес*

2 ст. л. 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.

### *Грецкий орех*

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 ст. л. молодых клейких листьев грецкого ореха настаивать в 2 стаканах кипятка в течение 2 часов.

Пить по 2 ст. л. теплого настоя 3—4 раза в день до еды при тех же заболеваниях, что и сок.

### *Алоэ с медом*

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 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды для улучшения пищеварения, при истощении и ослаблении организма.

### *Алоэ с медом и лимонами*

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.

### *Сок картофеля*

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.

### *Мумие*

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.

### *Древесный уголь*

Истолченный в порошок древесный уголь тополя, березы или липы принимать по 0,5 ч. л. 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.



## Понос, дизентерия

Горячее питье, крепкий чай, крепкий кофе без молока, какао, красное вино, кисели, рисовый отвар, кофе из ячменя и желудей оказывают крепящее действие.

В связи с тем что понос может сопровождать воспалительные заболевания желудочно-кишечного тракта, при затяжном характере поноса обязательно следует обратиться к врачу для выяснения его причины.

Для лечения расстройств желудка, дизентерии народная медицина применяет настои и отвары различных растений и других средств.

### *Семенная льна*

3 г семян льна обыкновенного залить 0,5 стакана кипящей воды, взбалтывать в течение 15 минут, процедить.

Принимать слизь по 1 ст. л. 3—4 раза в день как легкое закрепляющее средство при поносах. Ежедневно следует готовить свежую порцию слизи.

Нетолченые семена залить кипящей водой из расчета 1 :30, взбалтывать в течение 15 минут, процедить, остаток отжать в настой.

Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды при воспалении слизистых оболочек желудочно-кишечного тракта как обволакивающее, противовоспалительное средство.

### *Отвар риса*

Недробленый рис промыть, залить холодной водой из расчета 1 стакан риса на 7 стаканов воды и варить на слабом огне до полной готовности риса. Отвар слить.

Пить отвар в теплом виде по 0,5 стакана каждые 2 часа (ребенку — 1/3 стакана) при расстройстве желудка, длящемся несколько дней.

### *Чай с крахмалом*

Приготовить стакан крепко заваренного чая, добавить в него 1 ст. л. крахмала, размешать и выпить.



### *Настой гранатовой корки*

1 ст. л. измельченной корки заварить 1 стаканом кипятка, дать настояться до тех пор, чтобы настой приобрел цвет, и выпить все сразу при поносе.

Для лечения поноса издавна используется и такое популярное средство, как отвар гранатовой корки.

### *Кора и листья дуба*

Отвар, приготовленный в соотношении 1 :10, принимать по 0,5 стакана при поносах и желудочно-кишечных кровотечениях.

1 ч. л. измельченной коры молодых ветвей дуба, собранной ранней весной во время сокодвижения, залить 2 стаканами холодной кипяченой воды, настаивать 8 часов, процедить.

Пить небольшими глотками в течение дня при поносах, дизентерии, воспалении желудочно-кишечного тракта (детям не рекомендуется).

Другой способ приготовления: 10 г коры молодого дуба заварить в 1 стакане воды, настаивать 30 минут.

Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день при поносах и желудочно-кишечных кровотечениях.

Водочную настойку дубовых листьев пить натощак по 1 ст. л. при поносах, особенно хронических.

### *Черника*

3—4 ч. л. черники обыкновенной залить 2 стаканами кипятка, настаивать 4—5 часов.

Пить по 1/4 стакана 5—6 раз и более в день при поносах.

1 ст. л. ягод черники обыкновенной залить 2 стаканами кипяченой воды и кипятить до тех пор, пока не останется один стакан жидкости, процедить.

Пить в теплом виде по 1/4 стакана 4 раза в день против поноса.

Другой способ приготовления: из сухих ягод черники по общепринятой методике приготовить отвар в соотношении 1 :20.



Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день при поносах.  
60 г листьев заварить 1 л кипятка на 30 минут. Пить как чай при поносе.

### *Отвары черемухи*

1 ст. л. плодов черемухи обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10—15 минут, настаивать 1—2 часа, процедить.

Пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день при поносе.

1 ст. л. плодов заварить 1 стаканом кипяченой воды, кипятить на медленном огне 5 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Пить по 1/4 стакана 2—3 раза в день при дизентерии.

30 г коры черемухи обыкновенной залить 2 стаканами кипятка, варить под крышкой 10—15 минут, остудить, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 4—5 раз в день при сильном поносе.

### *Настойка перегородок грецких орехов*

Перегородки 300 г грецких орехов залить 250 мл спирта, настаивать 3 дня.

Принимать по 6—10 капель на рюмку теплой кипяченой воды при расстройстве желудка, длящемся несколько дней.

Другой способ приготовления: перегородки 200 г грецких орехов залить 0,5 л спирта, настаивать 2—3 дня.

Принимать по 6—10 капель в небольшой рюмке теплой воды по 3—4 раза в день. После прекращения поноса прекратить прием капель.

### *Средство от дизентерии*

1 ч. л. толченого древесного угля или пережаренного и истолченного черного хлеба смешать с рюмкой спирта или красного вина и выпить. Если понос не прекратится, на следующий день повторить еще раз.



## Глисты

### *Семена тыквы*

Сырые, очищенные от кожуры семена тыквы с зеленой внутренней тонкой кожицей употреблять для изгнания глистов в течение 10—14 дней по 300—500 г натощак, съедая в течение 1 часа (детям 10—12 лет — 150 г, 5—7 лет — 100 г, 3—4 лет — 75 г), через 3—4 часа принять слабительное, желателно солевое, а через 30 минут поставить клизму.

Другой способ применения: пропущенные через мясорубку очищенные семена тыквы принимать утром натощак, запивая теплым молоком, по 2 ст. л. в течение нескольких дней для изгнания глистов.

Рекомендуются семена тыквы и для изгнания круглых глистов детям, беременным, лицам пожилого возраста. Для этого в течение часа принимать небольшими порциями натощак 300 г толченых семян в смеси с сахаром или медом (3 : 1). Через 3 часа принять слабительное (можно касторовое масло), через 30 минут поставить клизму. Детям семена давать из расчета 15 г семян на 1 год жизни или в зависимости от возраста: детям 3—4 лет — 75 г, 5—7 лет — 100 г, 10 лет и старше — 150—200 г на прием.

В дни лечения необходима диета. В 1-й день — протертая каша или жидкая пища (суп, овощные пюре, простокваша и т. д.), вечером — солевое слабительное (25—30 г глауберовой или английской соли для взрослого человека).

Для изгнания солитеров (цепней) можно также съесть натощак 100 г очищенных от верхней кожуры, но обязательно с зеленой тонкой кожицей тыквенных семян. Через 1 час выпить маленькими глотками стакан молока, в котором была сварена головка чеснока. Через 30 минут после этого выпить слабительное, а еще через 1,5—2 часа сделать клизму из теплой воды, в которой также была сварена головка чеснока.

500 г измельченных очищенных семян залить 1 л воды, выдержать на водяной бане, не доводя до кипения, 2 часа, дать остыть 10 минут, процедить.

Выпить порциями в течение часа, через 2 часа принять солевое слабительное для изгнания глистов (для взрослых).





100 г семян, очищенных от верхней кожуры, измельчить и смешать с сахаром.

Полученную кашу принимать натощак утром по 3—5 ст. л. и сразу выпивать касторовое масло для изгнания цепня.

### Соки

В народной медицине употребляют как противоглистное средство по 1 стакану свежееотжатого сока дыни 2—3 раза в день.

Использовать дыни, выращенные без применения ядохимикатов.

Для изгнания глистов рекомендуется есть как можно больше сырой моркови, пить свежееотжатый морковный сок.

Можно морковный сок пить по 0,5—1 стакану натощак 3 раза в день в течение недели, при этом ежедневно ставить клизму с отжатым из 2 морковей соком при острицах.

Мед смешать с соком редьки в равных частях (вместо меда можно взять сахар).

Принимать по 1/4, а затем по 1/3 стакана 4—6 раз в день для изгнания глистов (для ребенка доза снижается в 2—3 раза в зависимости от возраста).

### Репчатый лук

Измельченную луковицу средней величины залить 1 стаканом кипяченой воды, настаивать 10—12 часов, процедить.

Пить натощак по 1/3 стакана 3 раза в день в течение 3—4 дней для изгнания остриц и аскарид (круглых глистов).

Измельченную луковицу средней величины залить 1 стаканом кипятка, настаивать 12 часов, процедить.

Пить по 0,5 стакана в день в течение 3—4 дней для изгнания аскарид и остриц.

Мелко нарезанным репчатым луком наполнить наполовину бутылку, залить ее доверху спиртом или водкой, настаивать в теплом месте 10 дней.

Принимать по 1—2 ст. л. 2 раза в день перед едой ежедневно для изгнания глистов.

Для выведения любых глистов из кишечника можно



применять клизмы (150—300 мл) с отваром из репчатого лука в течение 7 дней подряд или такие же клизмы с отваром из долек чеснока.

### Отвар корок граната

50 г корок плодов граната залить 2 л кипяченой воды, дать постоять 6 часов, затем кипятить до тех пор, пока не выварится половина жидкости, охладить, процедить.

Выпить отвар в течение 1 часа, через 30 минут принять солевое слабительное для изгнания ленточных глистов. Временное головокружение, слабость, ухудшение зрения вскоре пройдут.

Другой способ приготовления: измельченную корку 1 граната отварить в 150 мл кипятка, процедить, охладить.

Выпить отвар в 3 приема за 1,5 часа, не принимая пищи, а через 3—4 часа принять слабительное для изгнания глистов.

### Чеснок с молоком

Съесть 10 зубчиков чеснока с топленным или кипяченым молоком, а через 2 часа выпить слабительное для изгнания любых глистов.

1 ч. л. истолченного чеснока залить 0,5 стакана молока, вскипятить и сразу же снять с огня, остудить, процедить.

Всю дозу принять натощак утром для изгнания аскарид. После этого не есть 2 часа.

### Клизмы с чесноком

Клизма из теплого отвара чеснока применяется для борьбы с глистами у детей. 5—6 зубчиков чеснока кипятить в 100—150 мл воды и использовать отвар для ежедневных клизм в течение недели при инвазии (заражении) глистами. Через 2 недели курс лечения повторяют.

5—6 мелко нарезанных зубчиков чеснока посевного залить 1 стаканом теплой воды, дать немного настояться, процедить.

Применять для клизм как глистогонное средство.

Большую головку чеснока сварить в 1 стакане молока



до мягкости. Молоко процедить, остудить и поставить из него клизму на всю ночь. Процедуру делать ежедневно в течение 7 дней. Ребенку для клизмы достаточно 1/4— 1/2 стакана молока, в котором варился чеснок. Применяют для изгнания остриц.

Приготовить отвар полыни горькой в соотношении 1:10 и смешать 2 стакана его с отваром чеснока, приготовленного из расчета 1 головка средней величины на 1 стакан воды.

Смесь отваров использовать для клизмы, ставя ее 1 раз в день в течение 3—5 дней при острицах.

### *Настойка чеснока*

Из 5 головок чеснока средней величины (очищенных от шелухи) сделать кашницу, залить ее 0,5 л водки, настаивать при комнатной температуре 7 дней, процедить, отжать сырье и хранить плотно закупоренную настойку в прохладном месте.

Принимать натошак по 30 капель за 30 минут до еды в течение 3—4 дней, применяя слабительное (не масляное), для изгнания глистов.

## **Заболевания печени, желчевыводящих путей**

При заболеваниях печени назначается щадящая диета, содержащая легкоусвояемые углеводы, достаточное количество полноценных белков и витаминов, ограничение жиров. Полезны растительно-молочные продукты, особенно творог.

При желчнокаменной болезни рекомендуется принимать пищу часто, маленькими порциями, исключая продукты, содержащие большое количество холестерина: печень, мозги, желтки, колбасы, жирную рыбу, баранину, жиры и пр., алкогольные напитки.

Полезно употреблять больше сахара и воды, особенно минеральной. Полезна физическая нагрузка.



Употребление 120—180 г в сутки меда с соком лимона или шиповника помогает при болях в печени и почках.

2 ч. л. меда растворить в 1 стакане теплой кипяченой воды.

Принимать по 1 стакану 2—3 раза в день при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Употреблять натошак по 100—150 г вареной красной столовой свеклы при болезнях печени.

При заболеваниях печени полезно есть утром натошак салат из вареной свеклы с растительным маслом.

Мякоть плодов и сок тыквы обыкновенной употребляют при заболеваниях печени, нарушении обмена веществ.

Суточная доза — 0,5 кг тертой сырой тыквы или 0,5 стакана тыквенного сока.

По другому источнику, при заболеваниях печени, желчных путей, желчного пузыря рекомендуется ежедневно в течение 3—4 месяцев пить 2—3 стакана тыквенного сока или съедать от 1 до 3 кг сырой, вареной или печеной тыквы.

Сырая и вареная мякоть тыквы назначается после болезни Боткина (ускоряет восстановление антитоксической функции печени) как желчегонное средство при желтухе, воспалении печени, в качестве противоопухолевого средства.

Сок земляники лесной, приготовленный из свежих ягод, рекомендуется пить натошак по 50—100 г при заболеваниях печени.

Сок клюквы с чаем или кипяченой водой, а также клюквенный морс полезно пить при заболеваниях печени (болях в правом подреберье).

Подсолнечное масло принимать внутрь по 1/4 стакана утром натошак и на ночь, после приема отдыхать на правом боку, подложив грелку, в течение часа при хронических заболеваниях печени, желчного пузыря и желтухе.



Принимать по 0,5 стакана в день рассола квашеной капусты полезно при болезнях печени. Хорошо также принимать смесь рассола с томатным соком (1 :1) в таких же дозах.

2 ст. л. лепестков шиповника смешать с 0,5 ст. л. меда и принимать, запивая горячим чаем, при болях в печени.

В 0,5 л яблочного сока растворить 75 г меда.

Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день при заболеваниях печени и желчевыводящих путей.

Мед в смеси с яблочным уксусом 1 :1 полезно употреблять при заболеваниях печени, воспалениях желчного пузыря и его протоков, гепатите по 1 ч. л. 3—4 раза в день.

Ядра грецких орехов потолочь и смешать с равным количеством (по массе) меда.

Употреблять до 100 г смеси в день за 3—4 приема при болезни печени.

При неприятных ощущениях в печени выпить 2 взбитых желтка свежих куриных яиц. Через 5 минут выпить стакан теплой минеральной воды. Затем на 2 часа лечь на правый бок на теплую грелку.

Прикладывать к правому подреберью на место печени при болях теплые припарки из размятой горячей картошки, сваренной «в мундире».

Свежеотжатый сок из корней сельдерея рекомендуется пить по 1/4 стакана 2—3 раза в день при заболеваниях печени, желчевыводящих путей.

#### ***Кукурузные рыльца***

Настой, приготовленный из расчета 100 г кукурузных измельченных рылец (кукурузные столбики с рыльцами, собранные в период созревания початков, т. е. кукурузные



волоски, облегающие кукурузный початок) на стакан кипятка, охладить, процедить и пить по 1—3 ст. л. через 3—4 часа при воспалительных заболеваниях печени, желчных ходов и желчного пузыря.

Кукурузные рыльца повышают свертываемость крови.

10 г измельченных рылец залить 1,5 стакана кипяченой воды, кипятить на слабом огне в эмалированной посуде под крышкой 30 минут, охладить, процедить.

Пить по 1—3 ст. л. через каждые 3—4 часа при воспалительных заболеваниях печени, желчного пузыря и желчных ходов.

Кукурузные рыльца и молодые листья с початка отварить в течение 15 минут.

Полученный отвар пить по 2 чашки в день для лечения воспалительных заболеваний печени.

Кукурузные рыльца спелого початка заварить 1 стаканом кипятка и пить как чай в течение 6 месяцев при воспалении печени.

#### ***Сок редьки с медом***

Смешать 1 стакан сока черной редьки с таким же количеством меда.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день для улучшения деятельности органов пищеварения, при заболеваниях печени, желчного пузыря.

Натереть редьку, отжать сок и смешать его с медом в соотношении 1:1.

Принимать, начиная с 1/3 стакана в день и постепенно дойдя до 1 стакана в день, для предупреждения образования камней в желчных протоках и почках.

#### ***Мед с оливковым маслом***

6 ст. л. меда смешать с 4 ст. л. оливкового масла и 2 ст. л. сока лимона.

Принимать по 1 ст. л. перед едой при заболеваниях печени и желчного пузыря.



### *Средство от камней в желчном пузыре*

Это средство приводится в книге американского доктора Н.-В. Вокера «Сырые овощные соки» и считается очень эффективным, но применять его можно, только проконсультировавшись у врача.

После нескольких клизм и очистки желудка необходимо голодать все время, пока не излечится болезнь. В день выпивать 10—12 стаканов горячей воды, в каждый стакан добавить сок 1 лимона. Кроме этого, пить в день 1,5 л смеси из 900 мл морковного, 300 мл свекольного и 300 мл огуречного сока. На второй день голодания могут наступить очень сильные спазмы по 10—15 минут каждый. К концу недели наступает кризис и будет очень сильная боль около получаса, затем боли прекращаются, а вскоре камни выходят в виде грязного осадка в моче.

### *Календула*

1 ст. л. сухих измельченных цветков календулы лекарственной залить 250 мл кипяченой воды, кипятить на медленном огне 5—7 минут, настаивать 1—2 часа, процедить.

Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день при болезнях печени и желчевыводящих путей. Обладает желчегонным, противовоспалительным, вяжущим действием.

2 ч. л. цветков календулы лекарственной заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Пить по 0,5 стакана 4 раза в день при заболеваниях печени.

### *Земляника*

2 ст. л. измельченных листьев земляники залить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 2—3 часа.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при болезнях печени.

1 ст. л. измельченных листьев или корней земляники лесной залить 2 стаканами кипяченой воды, кипятить на слабом огне 1 час, процедить.

Принимать по 1/4 стакана 2—3 раза в день при воспалении печени.

Настой, приготовленный из расчета 2 ст. л. ягод на



1 стакан кипятка, принимать по 0,5 стакана при камнях в печени.

Для растворения и изгнания желчных камней из печени и желчного пузыря рекомендуется ежедневно съедать в течение 3 недель по 3—5 полных стаканов ягод земляники.

### *Капуста огородная*

Пить свежеприготовленный сок капусты огородной по 1 стакану 2—3 раза в день до еды при желтухе.

Пить ежедневно в течение всего дня рассол квашеной капусты по 1 стакану через каждые 2—3 часа до полного выздоровления при желтухе. Обладает желчегонным и мочегонным действием.

Капусту огородную пропустить через мясорубку, отжать сок через чистую марлю или тонкую ткань в банку или эмалированную кастрюлю. Хранить сок в прохладном месте не более 1—2 дней.

Принимать по несколько стаканов, выпивая их равными порциями в 3—4 приема за 40 минут до еды, при холециститах, гастритах с пониженной кислотностью желудочного сока.



## Кожные заболевания и повреждения

### Раны, порезы, язвы, гнойники, нарывы

Смазывать пчелиным медом плохо заживающие раны и язвы и прикладывать повязки с медом.

Разрезать кусочек листа алоэ (столетника) и приложить одну из половинок к ране или порезу резаной стороной. Через 5—6 часов рана «схватится».

Сок алоэ (столетника) применяют наружно в виде примочек и орошений при лечении ран, поврежденных участков кожи, абсцессов, трофических язв, ожогов. Раны и язвы быстро очищаются.

Льняное масло используют наружно при лечении труднозаживающих ран и язв.

В народной медицине моча (урина) считается одним из действенных средств для дезинфекции и лечения ран, порезов, воспалений и небольших ожогов. Мочой промывают раны, прикладывают примочки к больным местам, накладывают повязки, смоченные мочой. При высыхании повязки снова смачивают мочой. Использовать следует среднюю порцию мочи.

Свежеприготовленную кашу из тертой моркови накладывать на язвы и раны, в том числе гнойные, для ускорения регенерации.

Повязки со свежим морковным соком издавна использовали для лечения гнойных незаживающих ран. В течение дня прилегающие к ранам слои повязки смачивать 2—3 раза соком, на следующий день повязку менять.

Сырая свекольная каша издавна применялась при воспалении ран. По мере высыхания повязки с кашей менять.

Можно делать также примочки из сока свеклы.

Каша репчатого лука на молоке и печеный лук ускоряют созревание нарывов.

Свежеприготовленная каша из лука прикладывается через марлю к больному месту и очищает гнойные раны, ускоряет их заживление.

Кашу чеснока прикладывать через марлю к гнойным ранам и язвам.

Свеженатертую кашу из яблок используют при долго не заживающих ранах и язвах.

Можно к долго не заживающим язвам прикладывать куски сырых яблок.

Свежие спелые ягоды земляники лесной размять и через льняную ткань приложить к мокнущей ране, застарелой язве.

Сгущенный сок граната (нажараб) используется как ранозаживляющее средство.

Свежеприготовленный сок медуницы лекарственной залить в рану, смочить соком салфетку и приложить к ране как кровоостанавливающее, ранозаживляющее и обеззараживающее средство.

Свежие сизо-зеленые побеги каланхоэ перистого с листьями измельчить, сок отжать и профильтровать. Использовать для лечения долго не заживающих ран. Предварительно свежие листья и стебли хранят для биостимуляции в холодильнике в течение недели при температуре +5—10°C.

Сок свежего зеленого папоротника любого вида хорошо лечит раны и язвы.

Свежеприготовленный сок сельдерея используют для примочек и орошения при гнойниках и других заболеваниях кожи.

Примочки из густого сахарного сиропа прикладывают к ранам и язвам, что быстро очищает их от нагноений, ускоряет заживление.

Живицу (смолистое вещество, выделяющееся при поперезе из стволов хвойных деревьев) можно использовать при ранениях вместо йода. Даже самые тяжелые раны быстро заживают.

Порошком из живицы кедра сибирского посыпают раны и забинтовывают.

В некоторых районах страны при травмах вместо йода используют гриб-дождевик, обладающий очень сильным ранозаживляющим и кровоостанавливающим действием.

Припудривание ран спорами гриба-дождевика также заживляет раны, останавливает кровотечение. Споры можно сохранять в сухом месте годами, при этом они не теряют лечебных свойств.

Порошок коры ивы белой используют для присыпки гнойных и гангренозных ран.

Мелкий порошок из корневищ аира обыкновенного используют для присыпания гнойных ран и язв.

Свежий сок полыни смешать со сливочным маслом или вазелином в соотношении 1 :4. Мазь использовать для заживления ран.



Свежий домашний творог накладывать толстым слоем на язвы (в том числе трофические) и менять каждые 3 часа.

Свежую промытую траву тысячелистника обыкновенного с цветами пропустить через мясорубку. Полученную массу использовать для ускорения заживления и рубцевания ран, снятия воспалительных процессов на поверхности тела.

Свежий сок из листьев тысячелистника или обваренные кипятком и размоченные в теплой воде сухие листья прикладывают к долго не заживающим или кровоточащим ранам.

Ранозаживляющим свойством обладает и настой тысячелистника.

Отвар молодой коры дуба используют для компрессов при лечении ран.

Отвар коры ивы, приготовленный в соотношении 1 :10, использовать для промываний язв и ран.

Припарки или крепкий отвар из свежих листьев сирени используют при лечении гнойных язв.

Молодые листья сирени хорошо промыть, обложить ими больное место и прибинтовать. Листья менять через каждый час. Такие обертывания используются для лечения ран, трофических язв.

Иногда хороший результат дает прикладывание к ранам стружки молодых веточек сирени.

Свежие листья или порошок из высушенных листьев крапивы двудомной используют для наружного лечения нагноившихся ран как ранозаживляющее и противовоспалительное средство.

Свежую траву горца птичьего (спорыша) используют наружно, прикладывая к ранам и язвам.



Листья медуницы прикладывают к ранам, порошком из высушенных листьев засыпают раны.

Измельченные листья зверобоя рекомендуется прикладывать к ранам для их быстрого заживления.

Припарки из травы зверобоя применяли для заживления ран, при ушибах.

Свежие свекольные листья прикладывают к пораненному месту при ранениях, ссадинах, нарывах, ожогах.

Свежие или сушеные распаренные листья земляники лесной прикладывают к долго не заживающим и гнойным язвам для очищения их от гноя и ускорения заживления.

Свежеизмельченные листья сельдерея пахучего рекомендуется прикладывать к труднозаживающим ранам и язвам.

Лепесток белой лилии приложить к больному месту, накрыть кусочком пергамента и забинтовать или заклеить пластырем при порезе или уколе пальца. На другой день палец заживет.

Свежие листья капусты прикладывают к гнойным ранам и язвам, нарывам и опухолям.

Гнойные раны, язвы можно лечить таким средством: измельченные капустные листья смешать с яичным белком и регулярно прикладывать к ранам и язвам.

Свежие или сухие размоченные листья лопуха большого (репейника) в народе используют как ранозаживляющее средство, прикладывая их к язвам и долго не заживающим ранам.

Свежеперетертые корни лопуха большого используют наружно в виде повязок для лечения долго не заживающих язв и ран.



Очищенную головку чеснока растереть в 50 г меда. Прикладывать к укушенной или гнойной ране. Повязки менять ежедневно.

Свежие листья подорожника (целые или свежеистолченные) прикладывают к пораненному месту при ранениях, ссадинах, нарывах, ожогах.

Высушенные листья подорожника растереть в порошок, просеять через мелкое сито и тщательно растереть с оливковым маслом в соотношении 1 :5 (по массе).

Мазью смазывать большие места при незаживающих ранах, свищах, фурункулах.

#### *Старинная ранозаживляющая мазь*

Данное средство считается одним из лучших лекарств, которые русский знахарский гений создал за много столетий. Взять 100 г растительного масла, 8 г желтого воска, 5 г белого воска, 20 г сосновой смолы (канифоли), 1 г ладана, 1 ст. л. свежего несоленого сливочного масла, положить все в кастрюлю и кипятить 10 минут при постоянном помешивании. Пену, появляющуюся на поверхности, снимать.

Мазь намазывать тонким слоем на марлю или чистую тряпочку и прикладывать к ране или порезу, даже очень старым и запущенным.

Если канифоль и ладан в кусочках, размельчить их и превратить в мелкий порошок.

#### *Ранозаживляющие мази*

100 г травы подорожника промыть, высушить, измельчить и сложить в кастрюлю. Добавить 100 г сливочного масла, томить на слабом огне 40 минут, процедить. Хранить в холодильнике.

На небольшом огне вскипятить 2 части оливкового масла и 1 часть чистого пчелиного воска, остудить, переложить в банку.

Повязку с полученной мазью прикладывать к предварительно промытой перекисью водорода ране.

Пропущенную через мясорубку свежую зелень сельде-



рея пахучего смешать с топленным сливочным маслом в соотношении 1:1.

Применять для лечения ран, язв, гнойничков как противовоспалительное, ранозаживляющее и противомикробное средство.

2 стакана цветков пастернака растереть со 100 г свиного сала, топить на слабом огне, процедить.

Этой мазью смазывать раны 2 раза в день.

#### *Ранозаживляющая мазь из грецких орехов*

15 г измельченных незрелых плодов или листьев грецкого ореха залить 100 мл воды, прокипятить, добавить подсолнечное масло и выдержать 10 дней, затем нагревать в течение 3 часов на кипящей водяной бане. Процедить, кипятить еще 40 минут, добавить 15 г желтого воска. Этой мазью смазывать раны.

#### *Зверобойное масло*

Взять 1 л подсолнечного масла, 200 г водки, 500 г свежих цветков зверобоя обыкновенного, поместить в посуду, накрыть и настаивать на солнце в течение 2 недель.

Зверобойное масло способствует заживлению гнойных ран.

Другой способ приготовления: 100 г свежей травы зверобоя с цветками измельчить, залить 0,5 л растительного масла, кипятить на слабом огне 30 минут, дать настояться, остудить, профильтровать.

Использовать при лечении труднозаживающих ран и язв.

Третий способ приготовления: 500 г свежих цветков зверобоя или свежей измельченной травы залить 0,5 л водки или белого вина и 1 л растительного масла, дать постоять 3 дня, затем на слабом огне в течение 2—3 часов выпарить водку или вино. Настаивать в темном месте 2—3 недели, профильтровать.

Полученное масло (темно-красного цвета) применять для лечения ран, трофических язв.

Четвертый способ приготовления: порошок, приготовленный из сухой травы зверобоя, смешать с подогретым рас-

тительным маслом в соотношении 1 :2, выдержать на кипящей водяной бане 3—4 часа, настаивать 3 недели, периодически взбалтывая, профильтровать.

Использовать наружно для лечения ран, трофических язв.

#### *Облепиховое масло*

Облепиховое масло можно приготовить следующими способами.

1-й способ. Из хорошо промытых ягод облепихи крушиновидной выжать сок. Полученный жом сушить до полного высыхания околоплодной оболочки ягод при комнатной температуре. Затем сухой жом перетереть руками до полного отделения шелухи от семян. Семена измельчить в муку. На 100 г полученной муки добавить 300 г растительного (лучше оливкового) масла, поместить смесь в стеклянную, эмалированную или фарфоровую посуду, закрыть ее, поставить в темное место и держать 10 дней при комнатной температуре, ежедневно перемешивая.

2-й способ. Высушенный и измельченный жом поместить в стеклянную или эмалированную посуду, залить растительным маслом, чтобы оно на 3—4 см покрывало жом, и прогревать на водяной бане при температуре 40—50°C при помешивании 1 час, после чего поставить при комнатной температуре в темное место на 3—4 недели. За это время осадок уплотнится, и масло следует слить в чистую посуду и хранить в холодильнике (может сохраняться до 2 лет).

Местное применение облепихового масла (наряду с приемом внутрь по 2—3 мл 1 раз в день) при долго не заживающих ранах и язвах ускоряет процесс их заживления.

#### *Целебные лепешки*

Замешанное на воде тесто смешать пополам с истолченным древесным углем.

Прикладывать смесь к гнойным ранам и порезам для их очищения.

Ржаную муку смешать с медом до консистенции мокрой глины. Сделать лепешку.

Лепешку приложить к гнойнику, покрыть сверху компрессной (пергаментной) бумагой и завязать.





## Экзема, псориаз

Свежим ягодным соком лечат экзему. Можно взять спелые ягоды земляники лесной, размять, толстым слоем намазать на чистую льняную ткань и прикладывать к больному месту 3—4 дня подряд при экземах с нагноениями, трещинами, струпьями.

Соком из мякоти тыквы обыкновенной или кашицей из растертой мякоти плодов лечат экзему, прикладывая к пораженным участкам кожи.

Процеженным соком клюквы рекомендуется смазывать кожу при экземе.

Густо сваренные ягоды черники обыкновенной в народной медицине применяют для компрессов и примочек при лечении мокнушей экземы.

Березовый сок пить по 1 стакану на голодный желудок 2 — 3 раза в день в течение 2—3 недель при экземе. После 7-дневного перерыва курс лечения можно повторить. Больным необходимо соблюдать молочно-растительную диету.

Яблочным неразбавленным уксусом (который можно приготовить согласно рецепту на стр. 16—17) орошать пораженные экземой участки кожи 6 раз в день с утра и до вечера.

Соком калины хорошо обмывать места, пораженные экземой.

Смачиванием больных мест живицей сосны можно излечить мокнущую экзему.

При появлении на теле сухой чешуйчатой экземы нужно принимать по 1 ст. л. 3 раза в день вместе с едой кукурузное масло. Через 1—2 месяца шелушение кожи исчезнет, она станет эластичной.



Порошок из высушенных семян фасоли обыкновенной использовать для присыпок при экземе в качестве противовоспалительного и антибиотического средства. Им можно присыпать кожу при порезах, плохо заживающих ранах и язвах.

Свежеприготовленную кашу или сок из чеснока по-севного смешать со свиным салом в соотношении 1:1.

Мазь использовать для лечения экземы.

Соком чистотела смазывать 2—3 раза в день пораженное место при экземе, псориазе.

Хорошим средством растительного происхождения, с помощью которого можно лечить экзему, является сырой тертый картофель. Для этого очищенные от кожуры клубни натереть на терке, массу в виде кашицы толщиной 0,5—1 см приложить к пораженным участкам в период острого воспаления и забинтовать. Через 1,5—2 часа повязку снять и заменить новой.

Можно также к 100 г свежеприготовленной картофельной кашицы добавить 1 ч. л. меда, смешать. Полученную смесь нанести на марлевую салфетку слоем около 1 см, приложить к пораженному участку кожи, забинтовать. Повязку снять через 2 часа, оставшуюся на коже смесь снять сухой тряпочкой. Повязки накладывать несколько раз в день, заменяя их новыми.

Свежеприготовленный сок сырого картофеля можно применять в виде компрессов на пораженный участок кожи при экземе. По мере высыхания компресс заменять.

Прополис в чистом виде принимать по 0,3 г 2—3 раза в день в течение 2—3 месяцев при псориазе.

### *Пихтовая мазь*

Пихтовое масло смешать с жировой основой в соотношении 1 : 1,5.

Мазью следует смазывать зону поражения кожи, накрывать компрессной бумагой и завязывать. Эту процедуру



ру проводят 2 раза в сутки при мокнущей экземе в течение 2 недель. Если после этого улучшения не наступило, кроме наружного использования мази, одновременно принимать пихтовое масло внутрь по 4—9 капель 1 раз в день.

#### *Мази из лекарственных растений*

100 г топленого сливочного масла смешать с 10 г мелко измельченных корней лапчатки, варить смесь 5 минут, процедить в горячем виде.

Мазь использовать для лечения мокнущих экзем, язв, ран и т. п.

20 г порошка травы чистотела смешать с 70 г вазелина и 10 г ланолина. Использовать при лечении экземы, псориаза.

Смешать 1 часть порошка листьев шалфея лекарственного с 9 частями подогретого топленого масла и использовать для лечения экземы, псориаза и других кожных заболеваний.

#### *Яичные желтки от экземы*

Взять 12 яиц, сварить их вкрутую, вынуть желтки. Надеть желток на вилку или спицу или положив его на металлическую сетку, держать желток над огнем свечи. Подогреваемый свечой желток будет давать капли «сока», которые надо собирать в чашку, блюдце. Как только капля поджариваемого на огне желтка увеличится, надо подставить блюдце или чашку. Капнет — опять ждать следующей капли. Надо потратить много времени, чтобы натопить нужное количество драгоценной мази. Количество яиц в рецепте — 12 — взято условно. В конкретном случае надо сообщить их количество с тем, какое пространство кожи поражено экземой или другой накожной болезнью. Иногда бывает достаточно и 2 яиц, а другой раз их потребуется 100 и более.

Полученным «маслом» надо смазывать марлю или любую ткань и накладывать ее на пораженное болезнью место. Менять изредка, 1 раз в 1—2 дня. Лучше не завязывать, но, если надо работать, можно завязать, но так, чтобы по-



вязка не впитывала драгоценного масла, для этого надо подложить восковую бумагу. Такое лечение продолжать до полного выздоровления.

#### *Деготь от экземы*

Взять 100 г березового дегтя, 50 г свежих сливок и 4 сырых желтка, все перемешать и хорошо растереть в течение 15 минут.

Мазью смазывать пораженные экземой места. Смывать мазь теплой сывороткой от кислого молока.

#### *Настойка березовых почек*

10%-ную настойку на 70%-ном спирте или водке принимать внутрь по 20 капель (спиртовой настойки) или 30 капель (водочной настойки) на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 3—4 раза в день до еды и использовать наружно для растираний больных участков кожи при острых и хронических формах экземы.

#### *Настойка чистотела*

0,5 стакана измельченных корней или стеблей травы чистотела залить 0,5 л спирта, настаивать несколько дней, процедить.

Настойкой обрабатывать ранки при экземе и псориазе, после чего смазывать их рыбьим жиром или свиным соленым салом, взятым под кожей.

#### *Куриный помет*

Из куриного помета выбрать белые частички, хорошо высушить на сковородке, мелко истолочь в ступке. Затем смешать с аптечным дегтем и намазать полученной массой пораженные экземой на почве аллергии участки рук. Подержать 30 минут (не более, чтобы не было ожога).

Продельывать эту процедуру 1 раз в день в течение 2—3 дней.



### *Средство от экземы и псориаза*

Чешую морских рыб промыть, просушить, размолоть в муку, смешать с рыбьим жиром.

Наносить на пораженные экземой и псориазом участки кожи, ранки.

### *Березовая мазь*

Собранные до середины июня березовые листья промыть холодной водой, просушить в тени. В стеклянную посуду положить сантиметровой слой свежего сливочного масла, сверху накрыть сантиметровым слоем листьев. Затем снова слой масла, слой листьев и опять масла. Закрывать посуду крышкой и замазать щели жидким тестом. Потом поставить в духовку и на минимальном огне варить в течение суток в таком режиме: 2 часа греется, 2 — остывает. Потом отжать в марле, слить в банку с крышкой и хранить в холодильнике.

Использовать мазь от экземы и многих других кожных заболеваний.

### *Лечение отваром лопуха*

4—5 ст. л. сухого измельченного корня лопуха сварить в ведре воды. В остуженную до средней температуры воду погрузить сложенную вчетверо простыню, отжать не досуха, плотно укрыть больного экземой.

Сверху укутать сухой простыней и одеялом. Процедуру делать на ночь 6 дней подряд, после чего перерыв 1 сутки. Процедуру повторять до тех пор, пока на теле, очищаемся от экземы, не появится легкая сыпь. Через 1—2 дня она исчезнет.

Курс лечения 2—3 недели.

15 г измельченного корня залить 1 стаканом воды, кипятить 10 минут, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 4 раза в день до еды при застарелой экземе.



### *Деготь березовый*

Взять в равных частях березовый деготь и корни конского щавеля, поставить на огонь, довести до кипения, снять с огня, снова довести до кипения, снять и еще раз довести до кипения.

Смесью смазывать поверхность тела при экземе. Для устранения запаха принять ванну с добавлением 1 стакана 5%-ного уксуса в течение примерно 20 минут.

### *Диатез, золотуха*

#### *Черёда*

3 ст. л. травы череды трехраздельной (10 г) залить 1 стаканом кипятка, нагревать на кипящей водяной бане в течение 15 минут, охладить при комнатной температуре в течение 1 часа, процедить, отжать марлю, добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Использовать наружно для промываний и примочек при диатезах (особенно у детей), экземе, пиодермии. При диатезах настой можно применять внутрь по 1 ст. л. 2—3 раза в день после еды.

3 ст. л. сухой измельченной травы череды трехраздельной залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 1 час, процедить.

Использовать для промываний, примочек и ванн при диатезе, экземе, нейродермитах.

#### *Напиток из желудей*

Спелые дубовые желуди очистить от кожуры, измельчить и обжарить, не допуская подгорания, дать остыть, перемолоть в кофемолке.

Принимать 3—4 г на стакан воды при золотухе у детей. Можно добавить сахар для вкуса.

#### *Калиновый отвар*

Когда на калине весной начинают набухать почки и зеленеть прошлогодние побеги, срезать их вместе с почками, мелко измельчить и высушить на солнце или в теплой ду-



ховке. Наполнить кастрюлю на четверть ее объема и залить доверху водой, плотно закрыть крышкой и поставить в духовку на слабый жар на 10—12 часов. Готовый отвар остудить, процедить.

Принимать по 1 ч. л. за 2 часа до завтрака и через 2 часа после обеда и ужина при золотухе у детей. Назначенную врачом диету необходимо соблюдать.

#### *Ванны с марганцовкой*

Марганцовокислый калий предварительно растворять в стакане, чтобы кристаллики не попадали в ванну, затем раствор вливать в воду для ванны до получения розовой окраски.

Принимать ванны в течение 5—15 минут при экссудативном диатезе у детей, гнойничковых поражениях кожи. После ванны тело облить теплой водой и вытереть полотенцем. Курс лечения 5—10 ванн.

#### *Крахмальные ванны с отрубями*

Взять 500 г картофельной муки, 1—1,5 кг пшеничных отрубей, поместить все в полотняный мешочек и опустить его в ванну. Принимая ванну, мешочек необходимо отжимать, чтобы смесь поступала в воду. Для детской ванны количество крахмала 100 г, отрубей — 400 г. Продолжительность приема ванны 30 минут при температуре воды 36–37°С.

Применять ванны при экссудативном диатезе у детей, при кожных заболеваниях с зудом, в том числе и нервного происхождения. После процедуры кожу не обмывать водой, а обсушить полотенцем или простыней. Курс лечения 15—20 ванн.

Отруби применяются и в другом народном средстве.

Листья капусты белокочанной отварить в молоке, обвалять в отрубях.

Использовать для припарок против диатеза, мокнушей экземы, золотухи.



### Сыпь, зуд, крапивница, аллергические и другие заболевания кожи

Различного рода сыпи, особенно от грязи, иногда быстро проходят, если смазать пораженное место соком свежего помидора.

Зуд во всем теле исчезает, если искупаться в воде, в которой сварен 1 кг ячменя.

Тертую морковь прикладывают к воспаленным участкам кожи, ожогам, гнойным ранам.

Сок хрена, разбавленный пополам с водой, используют для обмываний при крапивнице.

Свежеприготовленный сок сельдерея используется для примочек и орошений при аллергической крапивнице, гнойничковых и других заболеваниях кожи.

Внутри принимают сок по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при аллергической крапивнице и дерматитах.

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

Масло шиповника майского применяется наружно для лечения дерматозов, трофических язв, пролежней.

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 при герпесе (пузырьковые высыпания, называемые вирусами группы герпеса).

Можно смачивать пораженное место несколько раз в день валокордином.



Свежие листья малины промыть, пропустить через мясорубку и смешать с топленным сливочным маслом в пропорции 1 :4.

Применять при кожных сыпях и гнойничковых заболеваниях кожи.

Мелко нарезанные корневища девясила высокого смешать с несоленым смальцем, кипятить 15 минут, процедить в горячем виде.

Мазь употреблять при зуде, чесотке.

Смешать 10 г порошка сухих цветков календулы лекарственной с 50 г вазелина или ланолина (1 :5) или смешать свежий сок растения с ланолином в соотношении 1:10.

Мазь применять при воспалительных заболеваниях кожи, трещинах кожи, ранениях.

Салат из свежих листьев одуванчика рекомендуется употреблять при болезнях кожи.

Молодые листья одуванчика содержат много витаминов, микроэлементов, органических кислот и других веществ.

Порошок из корней одуванчика, как и свежие листья одуванчика, понижает содержание холестерина в крови (принимать порошок по 1/3 ч. л. 2—3 раза в день за 30 минут до еды).

Если из-за недостатка хлоридов в организме кожа становится аллергичной, следует обтирать ее после купания солью и не смывать. Она сама потом осыплется.

Смоченной в керосине тряпочкой смазать рожистое воспаление, оставить на 10 минут, затем вытереть. Процедуру делать 2—3 дня.

При рожистом воспалении кожи показаны общие тепловые ванны (хвойные или с чередой). Нельзя прикладывать мазевые повязки. Рекомендуется хорошо растереть кожу и закрывать пораженные участки плотной шерстяной тканью.



Рекомендуется есть больше овощей, фруктов, соков, кисломолочных продуктов. Не рекомендуется употреблять жир, мясо, колбасы, консервы, лук, чеснок.

### *Отвар коры дуба*

2 ст. л. высушенной измельченной коры (20 г) залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне или на кипящей водяной бане в течение 20—30 минут при помешивании, охладить при комнатной температуре в течение 10—15 минут, процедить, отжать через марлю, довести объем до первоначального кипяченой водой.

Использовать в виде примочек при кожных заболеваниях, пролежнях.

Болгарская прорицательница Ванга советовала при появлении сыпи искупаться в воде, в которой варилась дубовая кора.

1 кг дубовой коры, еловой коры (дубильного корья) залить 5 л воды, варить 30 минут, процедить и добавить в ванну.

Применяется при хронических болезнях кожи.

1—3 кг измельченной сухой коры для полной ванны объемом 250 л (для половинной — 500 г, для сидячей или ножной — 250 г) замочить в 5 л холодной воды на 3—4 часа, затем кипятить 30 минут, процедить и добавить в ванну.

Применяется при лечении влажных высыпаний на коже, экземе заднего прохода. Ванны содействуют заживлению ран и оказывают жаропонижающее действие.

### *Крапива*

16 г сухих листьев крапивы жгучей залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 15—20 минут, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды от аллергии, крапивницы, отеков кожи и слизистой.

2—3 ст. л. надземной части крапивы жгучей настаивать в 0,5 л кипятка в течение 1 часа, процедить.

Пить теплый настой по 1/3—1/2 стакана 3—4 раза в день до еды при аллергических заболеваниях.



### *Мазь из березовых почек или сосновых иголок*

Заготовленные впрок и высушенные в прохладном помещении березовые почки или сосновые иголки и сливочное или топленое масло в соотношении 1 :10 уложить поочередно слоями в огнеупорную стеклянную посуду так, чтобы первым и последним слоем был слой масла. Посуду закрыть крышкой, зазор между крышкой и кастрюлей замазать мокрой мукой (тестом) и поставить в духовку на 24 часа в таком режиме: когда смесь закипит, выключить и, не вынимая из печи, дать остыть, затем снова довести до кипения, дать остыть и т. д. Горячую смесь процедить через марлю.

Использовать мазь от кожных заболеваний.

Заготовленные до Петрова дня березовые листья помыть, высушить и приготовить мазь по вышеописанному способу.

Мазь используется от дерматитов, трофических язв, экзем, укусов мошек.

### *Глина с чесноком и скипидаром*

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 или кусок холста и приложить к пораженному участку при кожных заболеваниях. Использованную глину выбросить.

Если разведенная водой глина медленно выпадет в осадок, она годится для лечения, если быстро — глина тощая и для использования не годится.

Противопоказаний практически нет. Этим средством лечат также артриты, остеохондрозы.

### *Мазь чистотела*

Высушенную траву, собранную весной в начале цветения, растереть в ступке, просеять через мелкое сито, смешать с равным количеством растопленного горячего сви-



ного жира или вазелина (1 ложка травы на 1 ложку жира). Чтобы мазь не портилась при хранении, добавить 10 капель карболки.

Мазью смазывать пораженные места при дерматозах, экземах, псориазе, волчанке, кожном туберкулезе, раке кожи.

Мазевую повязку накладывать после обмывания пораженных мест крепким настоем из высушенной травы чистотела.

Мазь, приготовленную по рецепту на стр. 100, применяют при лечении туберкулеза и кожного рака. Пораженное место смазывают 2—3 раза в день.

## Лишай, чесотка

С незапамятных времен от лишаяев от кошек и собак избавлялись таким способом: кишмиш или изюм разрезать пополам и натирать лишай. Подобного рода лишай проходит после первого натирания.

Соком ягод калины хорошо смазывать лицо при лишаях и угрях.

Настой цветков калины в соотношении 1 :10 используется для обмываний, примочек при кожных сыпях, лишаях.

Смазывать соком любого молочая больные лишаем и чесоткой места.

Сок травы полыни обыкновенной используется для растирания, компрессов и примочек при лишае и чесотке.

Пораженные чесоткой места смазать чистым дегтем, а через несколько часов обмыть их теплой водой с отрубями или корнем алтея.

Облепиховую мазь применять при чешуйчатом лишае.



10 г сухого измельченного корня девясила высокого смешать с 50 г топленого свиного жира, варить 15 минут, настоять, процедить еще в горячем виде.

Использовать для лечения чесотки, экземы.

### *Чеснок*

Свежеприготовленный сок чеснока втирают в воспаленную кожу при лишаях, пиодермии, экземе.

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, повторить в течение нескольких дней.

Головку чеснока растереть в 100 г масла или жира.

Использовать при чесотке, экземе.

Больное место натереть чесноком, после чего втирать смесь березового угля со свежеприготовленным соком корня лопуха. Втирать 20–30 минут при лишаях.

### *Средство от чесотки*

Это средство в народной медицине применяется при поражении чесоткой всего тела.

1 ст. л. топленого свиного сала, 1 ст. л. натертого на терке хозяйственного мыла, 2 ч. л. очищенной серы и 1 ч. л. дегтя тщательно смешать и натирать тело после бани в течение 3 дней.

### *Средство от лишая*

Горячую серу насыпать в деревянное (лампадное) масло так, чтобы получилась густая смесь. Пораженный участок тела намазать толстым слоем полученной смеси и не мыть 3 дня.

Если по истечении этого времени окажется, что следы лишая остались, смазать еще раз.



### *Отвар травы чистотела*

5 ст. л. сухой измельченной травы чистотела залить 1 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 1,5–2 часа, процедить.

Использовать для компрессов при лишаях, раке кожи.

### *Настой полыни*

3 ст. л. сухой измельченной травы настаивать в 0,5 л кипятка 2–3 часа. Использовать в горячем виде при лишае и чесотке в виде примочек, компрессов, растирания.

### *Педикулез*

Завшивленное белье надо прокипятить в течение 15–20 минут в 2%-ном растворе кальцинированной соды, после чего прогладить с обеих сторон, особенно швы и складки.

При незначительном поражении людей головными вшами голову следует вымыть, ополоснуть теплым 9%-ным столовым уксусом или 5–10%-ным водным раствором уксусной кислоты, после чего насекомых и их яйца (гниды) счесывают частым гребнем, сквозь зубцы которого пропускают обильно смоченный уксусом ватный жгутик. Вычесывание вшей облегчает последующее уксусное обертывание головы (на несколько часов).

Удалить насекомых можно стрижкой и сбриванием волос с последующим их сжиганием.

Для уничтожения вшей для взрослых можно применить 5%-ную борную мазь.

При средней и большой зараженности педикулезом применяются чемеричная вода (токсична), специальные педикулицидные таблетки, 25%-ная водно-мыльная суспензия бензил-бензоната.

Эфирное масло тмина смешать с растительным маслом в соотношении 1 :50 и использовать для втираний против кожных паразитов.

#### *Водно-керосиновая эмульсия*

Взять 0,9 л воды, 0,5 л керосина, 500 г мыльной стружки и все тщательно перемешать. К литру этой смеси добавить 0,9 л воды и вновь хорошо перемешать. Смазать эмульсией волосы и укутать полиэтиленовой пленкой, затем косынкой (полотенцем) и подержать 30 минут. Затем вымыть волосы и прополоскать теплым 5—10%-ным водным раствором уксусной кислоты.

#### *Растительное масло с керосином*

Для лечения педикулеза волосы коротко остричь, смочить волосистую часть головы смесью растительного масла с керосином (1 :1), покрыть вошеной бумагой или клеенкой и закрепить повязкой на 8—12 часов. Затем голову помыть теплой водой с мылом, а волосы в течение нескольких дней расчесывать густой расческой, периодически смачивая ее в теплом (подогретом) столовом 8%-ном уксусе. Для лучшего удаления гнид между зубьями расчески продевают кусочки ваты.

#### *Мазь из семян петрушки*

30 г семян залить 200 мл воды и кипятить на слабом огне до тех пор, пока не останется половина жидкости. Затем смешать со сливочным маслом или вазелином в соотношении 1 :4.

Смазывать кожу головы 2 раза в неделю от вшей.

### **Фурункулы, угри, прыщи**

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 угревой сыпи умываться горячей водой не рекомендуется. После умывания кожу лица протирают лосьоном.

При нечистой, склонной к образованию угрей коже полезно утром натощак съесть ложку меда.

При угрях рекомендуется смазывать лицо соком ягод калины. Смыть по высыхании. Сок также можно использовать для компрессов, которые накладываются на пораженные угрями участки кожи.

Одновременно рекомендуется принимать настой из ягод калины, для чего 4 ст. л. 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 ч. л. 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.

Кашицу из печеного репчатого лука накладывают на фурункул, карбункул для ускорения созревания.

Испечь луковицу, разрезать пополам, одну из половинок горячей приложить к фурункулу и завязать. Повязку с горячим луком менять каждые 3—4 часа.

Сырую луковицу 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. Можно также использовать растертые цветы лилии болотной с сахаром или с медом (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.

Лепешки из фасолевой муки с медом применяют для лечения фурункулов, нарывов.

Свежие истолченные листья подорожника большого применяют наружно при фурункулах.

Свежие листья мать-и-мачехи, прикладываемые к фурункулам, нарывам, ускоряют их созревание.

Можно прикладывать свежие истолченные листья, использовать свежий сок.

Отваренные в молоке молодые листья бузины применяют наружно как противовоспалительное средство при фурункулах, опрелостях.

Народное средство при фурункулах: 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 лепеш-



ки и прикладывать их к фурункулам для ускорения их созревания, вскрытия и очищения.

Хорошим средством лечения фурункулов является мед, применяемый наружно как мазь.

Отварами цветков малины, коры дуба, травы чистотела, травы череды трехраздельной или плодов дыни протирать лицо при угревой сыпи.

#### *Льняная слизь*

3 г семян льна залить 0,5 стакана кипящей воды, взбалтывать в течение 15 минут, процедить.

Использовать в виде припарок и компрессов при фурункулах.

Толченые распаренные семена льна обыкновенного используют в виде припарок и компрессов при фурункулах.

#### *Отвар березовых почек*

1 ст. л. 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 настоем в тех же целях, что и отвар.

#### *Огуречные примочки и протирания*

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 ст. л. измельченных свежих огурцов залить 1 стаканом кипящей воды, настаивать 3—4 часа, процедить, затем добавить 1 ч. л. пчелиного меда, размешать до полного растворения.

Использовать для протирания лица при угрях. Через 30—60 минут сполоснуть кожу прохладной водой.



### *Огуречный лосьон*

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.

### *Маска из листьев сирени против угрей*

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°C) марлевой или льняной салфеткой. Маску держать 20—25 минут.

### *Календула*

1 ст. л. сухих цветков или 3 свежих цветка календулы лекарственной (ноготков лекарственных) залить 100 мл салицилового спирта, настаивать 1 сутки, процедить.

3 ст. л. 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.

1 ст. л. настойки 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.

2 ст. л. цветков календулы или сок свежей травы смешать с 50 мл спирта, добавить 40 мл воды, 3 мл одеколора,



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.

10 мл сока свежих цветков календулы смешать со 100 г свиного сала. Применять для лечения угрей.

### *Лосьон из борной кислоты*

1 ч. л. борной кислоты растворить в 0,5 стакана кипяченой воды комнатной температуры, добавить 1/4 стакана водки.

Использовать для протираний при угревой сыпи.

## **Бородавки, мозоли, папилломы, кандиломы, грибковые заболевания**

Если бородавка подошвенная, необходимо распарить ногу в горячей воде с питьевой содой и мылом, затем осторожно соскоблить ороговевший верхний слой, вытереть насухо. Положить на бородавку маленький кусочек сырого мяса, заклеить пластырем и забинтовать на 3—4 дня, не допуская попадания влаги. Затем повязку снять и вновь распарить ногу в растворе соды и мыла. Размягченная бородавка легко отделяется от здоровой ткани. Если она достаточно велика и всю ее безболезненно удалить не удастся, лечение следует повторить.

Втирание свежего чесночного сока в бородавки помогает избавиться от них. Можно натирать бородавки разрезанной частью зубчика чеснока. Натолочь чеснок, смешать его со свиным топленым салом (1 : 1), намазать на ткань, привязать к бородавке. Сменять ежедневно.

Свежим тертым луком натирают бородавки, мозоли.



Для выведения бородавок рекомендуется каждый день натирать их соком кислых свежих яблок. Бородавки будут уменьшаться, темнеть и дней через 10 исчезнут.

Млечным соком одуванчика лекарственного смазывают мозоли и бородавки.

Для избавления от бородавок рекомендуется втирать в бородавку в течение 20 минут на ночь и утром касторку, чтобы масло хорошо впитывалось в нее.

Бородавки можно удалить безболезненно, если их ежедневно несколько раз смачивать крепким настоем или отваром полыни любого вида.

Мел с конопляным маслом размягчает мозоли и бородавки.

Взять в равных частях чистый мел и свиное сало, растереть в однородную массу.

Прикладывать смесь при сухих мозолях в течение нескольких дней.

Бородавки вскоре исчезнут, если парить руки, покрытые бородавками, в горячем крепком настое клоповника мусорного.

Головку чеснока растереть в 100 г масла или жира. Мазь использовать при лечении мозолей.

Нередко на подошвах, пятках и пальцах ног появляются утолщения кожи, мозоли. В таких случаях полезны горячие мыльно-содовые ванны (1—2 ч. л. питьевой соды на 1 л воды). Размягченные утолщения кожи надо растереть жесткой щеткой, пемзой, затем смазать борным вазелином, делая такие процедуры ежедневно или через день.

Мозоли удаляйте так: 5—6 дней подряд принимайте мыльно-содовую ножную ванну, размягченные мозоли соскабливайте слой за слоем, застарелые — смазывайте мо-



зольной жидкостью или наложите мозольный пластырь. Эффективны также сырой натертый картофель, листья алоэ (столетника).

При мозолях следует прикладывать к больному месту натертые на мелкой терке хорошо промытые неочищенные картофелины. Кашицу положить тонким слоем на салфетку и прикладывать 3—4 раза в сутки.

### *Картофель*

Чтобы избавиться от бородавок, разрезанную сырую картофелину нужно приложить срезом к бородавке и привязать на ночь.

Знахари для выведения бородавок рекомендуют следующий способ. Взять небольшую картофелину, разрезать ее пополам, одну половину выбросить (суеверные знахари говорят, что надо выбрасывать через голову назад от себя), а второй половиной (резаной стороной) натереть все бородавки, и эту часть картофелины сейчас же закопать в землю в сухом месте, чтобы она там высохла, а не начала бы расти. Через несколько дней, когда картофель высохнет, бородавки исчезнут.

Другой способ: сырую картофелину разрезать вдоль на 12 частей, брать каждую часть в отдельности и тереть ею бородавку в течение 1 минуты, а затем завернуть картофель в тонкую тряпку и бросить в навоз. Картофель сгниет, бородавки пройдут.

### *Чистотел*

Соком свежесорванного чистотела выводят бородавки и мозоли. Растение сломать на «коленце» и соком регулярно смазывать бородавки, мозоли. Периодически следует подрезать почерневший струп бородавок и продолжать смазывать их до исчезновения.

Сок чистотела эффективен также при лечении папиллом (доброкачественная опухоль кожи или слизистой оболочки в виде сосочков или «цветной капусты»), кандилом (остроконечные бородавки вирусного происхождения), волчанки.

Из чистотела делают мазь: траву проваривают с вазели-



ном и жидкость сливают. Используют для выведения бородавок, мозолей.

Мазью чистотела, приготовленной по рецепту на стр. 100, пользуются при лечении бородавок, мозолей, папиллом, кандилом.

### *Лимон*

Распарить ногу и привязать к мозоли корку лимона с мякотью на ночь. Процедуру повторять в течение 2—3 дней, после чего опять распарить ногу и аккуратно снять мозоль.

### *Уксусная кислота*

Ежедневно вечером, перед сном, капать из пипетки на бородавку 1 каплю уксусной кислоты, соблюдая предельную осторожность. Больше одной капли употреблять не советуют: кислота очень едкая. Через несколько дней бородавки сойдут.

Избавиться от бородавок можно следующим образом: подержать в уксусной эссенции или уксусе 2 часа сырую луковицу и привязать ее на ночь. Будет сильно дергать...

Так сделать несколько раз, пока бородавка не выйдет с корнем.

### *Луковая шелуха*

Луковую шелуху залить в банке столовым уксусом, закрыть горлышко банки компрессной бумагой, завязать, выдержать 2 недели при комнатной температуре. Затем шелуху извлечь, дать стечь уксусу и слегка просушить. Шелуху слоем в 2—3 мм положить на мозоль, окружающую кожу смазать вазелином или жиром и завязать на ночь.

Утром распарить ногу и осторожно соскоблить мозоль. Если мозоли большие, процедуру следует повторить.

### *Куриное яйцо от мозолей*

Свежее куриное яйцо погрузить в банку с уксусной эссенцией. Через 8—10 дней, когда яйцо полностью растворится, полученную жидкость наносить на мозоль и забинтовывать.



### *Средство против грибка*

Взять в равных частях деготь, пережженный на огне до образования бело-серого порошка медный купорос, порошок желтой серы, хорошо перемешать и прокипятить 3 минуты в дегте. Вместо дегтя можно использовать несоленый жир.

Мазью смазывать пораженные грибком между пальцев ног и рук места (дерматит или волчий лишай).

При грибковых заболеваниях на ногах необходимо мыть ноги уксусом, стирать чулки и носки уксусом, протирать уксусом обувь.

### Ожоги, обморожения

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.

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.) Нельзя посыпать ожог крахмалом, мукой, смазывать жиром во избежание занесения инфекции.

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 ч. л. на 1 стакан воды). Можно посыпать ожог чистым мелом или магнезией. Вообще, если известно, что ожог



вызван кислотой, можно промывать поверхность 2%-ным 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%-ной 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 ч. л. 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.

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.

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.

Если вы обгорели на солнце, приложите к обожженному месту компресс из свежего молока — это снимет 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 ст. л. на 1 л воды).



Одним из лучших средств лечения ожогов в знахарской практике считается моча. Сразу же после ожога смочить обожженное место мочой и дать просохнуть.

При ожогах, обморожениях применяют свеженатертую кашу из яблок.

Вместо кашицы к коже можно прикладывать при ожогах и обморожениях куски сырых яблок.

При ожогах применяют кашу из растертой мякоти плодов тыквы обыкновенной, которую прикладывают к пораженным участкам кожи.

Народная медицина рекомендует при ожогах прикладывать к воспаленному месту сок из мякоти тыквы.

Сок черноплодной рябины (аронии черноплодной) используют для лечения ожогов, облегчения чувства боли.

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.

Порошок из семян льна смешать с водой, прокипятить и приложить в виде компресса при ожогах.

При ожогах наружно применяют и льняное масло.

Снимает боль и способствует быстрому заживлению при ожогах каша 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.

При обморожении, чтобы восстановить кровообращение в обмороженном участке кожи, который становится белым и теряет чувствительность, больного следует отнести в теплое помещение, растереть обмороженный участок смоченной камфорным или борным спиртом либо одеколоном ваткой. Если нет ни того ни другого, растереть обмороженное место рукой, чистым носовым платком, но не снегом и не перчаткой: снегом легко повредить кожу, а перчаткой можно занести инфекцию.

Обмороженные 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°C. Затем помассировать обмороженные участки рукой или мягким полотенцем, смазать каким-либо кремом, наложить стерильную повязку и напоить больного чаем.

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.

При общем обморожении больного следует уложить в ванну с температурой воды 25°C. Постепенно в течение 15—20 минут прибавлять горячую воду, доводя температуру воды до 36—37°C. Поддерживая эту температуру, проводить энергичный массаж всего тела. При нормализации температуры тела и пульса больного вынуть из ванны, вытереть досуха, уложить в постель и обложить грелками.



### *Картофель*

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.

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 1 ч. л. меда, массу нанести на марлевую салфетку слоем в 1 см, приложить к обожженному участку кожи и слегка прибинтовать. Часа через 3 повязку сменить.

### *Корень лопуха*

Свежеперетертые корни лопуха большого используют наружно в виде повязок для лечения ожогов.

4 ст. л. 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.

### *Мазь из лука*

100 г измельченного репчатого лука пережарить в 100 г коровьего топленого масла, процедить.

Смесью смазывать ожоговые раны. Обожженное место не будет гноиться и быстро заживет.

Другой способ приготовления: 3 луковицы средней величины залить 0,5 л растительного масла, прокипятить до золотистого цвета, процедить. Полученной мазью смазывать места ожога.

### *Зверобойное масло*

100 г свежей травы зверобоя обыкновенного с цветками измельчить, залить 0,5 л растительного масла, кипятить на слабом огне 30 минут, дать настояться, остудить, профильтровать.



Использовать для лечения ожогов.

Другой способ приготовления: взять 1 л подсолнечного масла, 200 г водки, 500 г свежих цветков зверобоя, поместить в посуду, накрыть и настаивать на солнце в течение 2 недель.

Зверобойное масло способствует заживлению ожогов, помогает при обморожении.

Третий способ приготовления: 1 часть измельченного в порошок зверобоя залить 2 частями оливкового масла, настаивать 2—3 недели, процедить.

Масло использовать для лечения ожогов, прикладывая смоченную им марлю к пораженному участку кожи.

### *Облепиховое масло*

Марлевые салфетки пропитать облепиховым маслом, отжать, наложить на предварительно обработанное место ожога, закрепить легкой повязкой. При ожоге лица ожоговые поверхности после первичной обработки орошают 1—2 раза в сутки облепиховым маслом.

### *Желток со сливочным маслом*

При ожоге, по совету Ванги, следует немедленно размешать свежий яичный желток с 1 ст. л. свежего сливочного масла до консистенции майонеза.

Нанести смесь на чистую марлю и наложить на обожженное место. Боль прекратится сразу, рана затянется в течение 5 дней.

В народной медицине есть и другие средства для лечения небольших ожогов с применением яичного желтка и белка.

Желток из сваренного вкрутую яйца измельчить, прожарить на чугунной сковородке. Сначала каша из желтка почернеет, а затем пустит сок. Сок слить в бутылочку из темного стекла для длительного хранения. Этим соком смазывать место ожога.

При ожоге можно воспользоваться и взбитым яйцом (желток и белок вместе). Место ожога нужно смазывать достаточно часто.



Для лечения ожогов применялась смесь взбитого в пену белка или взбитого яйца с 1 ст. л. растительного масла. Место ожога нужно смазывать достаточно часто.

При ожоге приложите к воспаленному месту чистую салфетку, смоченную яичным белком. Это снимет самую сильную боль и залечит рану.

Ожоги можно лечить с помощью листьев капусты. Измельченные капустные листья смешать с яичным белком и регулярно прикладывать к обожженным местам.

### *Отвар листьев черники*

Приготовить отвар из листьев черники в соотношении 1 :20 (1 часть сырья на 20 частей воды).

Использовать для обмываний и примочек при ожогах.

Для обмывания и примочек при ожогах применяются отвары календулы, липового цвета, коры дуба.

### *Мумие*

3 г мумие растворить в 100 г кипяченой воды и полученный 3%-ный раствор использовать для орошения ожоговых поверхностей. При глубоких ожогах одновременно 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 топленным внутренним свиным, куриным или гусиным жиром в соотношении 1 :10 до образования однородной пастообразной массы.

Мазь использовать для лечения ожогов.

### *Гангрена*

В народной медицине при гангрене (омертвлении тканей организма, сопровождающемся их гниением) применяются следующие средства:

Свежеистолченные листья или ягоды паслена черного используют наружно в виде повязок.



Порошок листьев можжевельника донского (казацкого) используют наружно для присыпки.

Листья подорожника ланцетолистного истолочь до получения сметанообразной массы и использовать наружно для лечения гангренозных ран.

Старинным народным средством для излечения внутреннего антонова огня является сок кислого шавеля (обыкновенного), который следует пить 3 раза в день «сколько жажда потребует».

Наружный антонов огонь излечивается прикладыванием истолченного шавеля к тому месту, где больной чувствует жар.

Старинным народным средством является гвоздичное масло.

Пропитанную этим маслом ткань прикладывают к больному месту, где антонов огонь, или принимают его внутрь по несколько капель.

Ржаной хлеб свежесыпанный посолить и тщательно разжевать. Больное место обложить толстым слоем этого хлеба и перевязать.

#### *Способ лечения гангрены*

При гангренозных состояниях конечностей народная медицина рекомендует очистить механическим путем или с помощью перекиси водорода рану или царапину от инородных включений и наложить на всю гангренозную поверхность кусок бараньей или говяжьей печени от свежезарезанного животного, не обмывая его, слегка закрепить повязкой. Повязку держать 1—2 часа или до тех пор, пока под печенью не появятся нарывчики, которые все следует прокалывать стерильной иглой. Затем повторить наложение окровавленного куска печени и повторять до тех пор, пока нарывчики не прекратят появляться.



## Пролежни

Пролежень — омертвление кожи и других мягких тканей в связи с нарушением их питания, например, у лежащего в одном положении тяжелобольного.

В качестве противомикробных средств при лечении пролежней можно применять настой тимьяна ползучего, настой или отвар листьев и почек березы, березовый деготь, настой листьев шалфея, травы зверобоя, отвар корня девясила, кашицу лука, моркови, алоэ, каланхоэ, а также гвоздичное, эвкалиптовое, пихтовое, анисовое масло, масло мяты перечной.

Вытяжки для ванночек и примочек при пролежнях желательно подогреть до 37—40°C и воздействовать ими в течение 10—15 минут.

#### *Примочки с настойкой календулы и вьюнка полевого*

К 1 части календулы или вьюнка полевого добавить 2 части водки и настаивать при комнатной температуре не менее 2 недель, затем процедить и слить в пузырек. Для лечения пролежней настойку следует развести водой из расчета 1 ст. л. настойки на 0,5 стакана кипяченой воды.

Примочки с разведенной настойкой календулы или вьюнка прикладывать к пролежням 1—3 раза в день на 10—15 минут.

#### *Мазь из календулы*

10 г измельченных в порошок цветков календулы лекарственной смешать с 50 г вазелина.

Мазь использовать для лечения пролежней.

#### *Отвар коры дуба*

4 ст. л. сухой измельченной коры (40 г) залить 1 стаканом (200 мл) горячей воды, кипятить на слабом огне 20—30 минут, процедить.

Использовать наружно для лечения пролежней.





## Мочеполовая система

### Заболевания почек, мочевого пузыря

При заболеваниях почек и мочевыводящих путей рекомендуется фруктово-овощная диета с ограничением соли, специй, животного белка, жирного. Масса дневного рациона вместе с жидкостью должна быть в пределах 2—2,5 кг.

Пиво, вина и крепкие напитки ухудшают течение почечных заболеваний.

Людам с больными почками народная медицина рекомендует есть побольше вареной картошки «в мундире», теплой и очищенной только перед употреблением.

При хронических заболеваниях, при отеках рекомендуется съедать по 100—150 г кураги.

При больных почках для профилактики мочекаменной (почечнокаменной) болезни рекомендуется ежедневно пить по 2 ст. л. оливкового масла.

При заболеваниях почек полезно пить по 0,5—1 стакану в день свежего сока из мякоти плодов тыквы обыкновенной, чай из семечек тыквы.

При нефрите (воспалении почек с поражением в первую очередь почечных клубочков) рекомендуется в течение 1,5 месяца есть тыкву в любом виде, не есть очень соленое, жирное, мясо.

При отеках рекомендуется употреблять вареную или печеную мякоть тыквы в качестве мочегонного средства.

Сок сладких гранатов рекомендуется употреблять от почечных колик.

При заболеваниях почек рекомендуется съедать по 3—4 сладких яблока в день.

При больных почках для профилактики почечнокаменной болезни рекомендуется пить 3 раза в день по 1 стакану горячей кипяченой воды с размешанной в ней 1 ст. л. порошка из сушеной кожуры яблок.

Баклажаны в любом виде следует употреблять для снижения содержания холестерина в почках и выведения солей мочевой кислоты с мочой из организма.

При больных почках для профилактики почечнокаменной болезни рекомендуется пить натощак утром 1 рюмку сока редьки.

Сок свежих листьев, стеблей, корней петрушки огородной нормализует работу надпочечников, помогает при заболеваниях мочеполового тракта, нефрите, камнях в почках и др. заболеваниях почек.

Сырой сок петрушки — один из самых сильнодействующих, и его нельзя пить в чистом виде в больших количествах, так как это может привести к расстройству нервной системы. Никогда не следует пить отдельно более 30—60 мл этого сока в прием, а лучше смешивать это количество сока с достаточным количеством морковного, салатного, сельдерейного или шпинатного сока.

Сок арбуза следует употреблять при мочекаменной болезни как сильное мочегонное средство.



### *Настой петрушки*

80 г травы петрушки огородной тщательно промыть кипяченой водой, нарезать, сложить в кастрюлю и залить молоком, чтобы оно покрывало всю нарезанную траву, поставить в нежаркую печь и дать молоку вытопиться (но не выкипеть), процедить.

Принимать молочный настой по 1—2 ст. л. каждый час, выпить всю дозу в течение одного дня как сильное мочегонное средство при задержке мочи.

2 ч. л. измельченной травы петрушки огородной залить в термосе 0,5 л кипятка на ночь, процедить.

Пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день при нарушении функций почек как мочегонное.

2 ч. л. измельченных корней петрушки огородной залить в термосе 0,5 л кипятка на ночь, процедить.

Пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день при нарушении функций почек как мочегонное.

1 ч. л. истолченных семян петрушки огородной залить 1 стаканом кипяченой воды, настаивать 10 часов, процедить.

Пить по 1/4 стакана 4 раза в день как сильное мочегонное.

### *Настой, отвар мать-и-мачехи*

1 ст. л. молодых листьев залить 1 стаканом кипяченой воды, настаивать 30 минут, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 5—6 раз в день при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

Отвар, приготовленный из расчета 15 г молодых листьев на 1 стакан воды, принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день при воспалительных заболеваниях почек и мочевыводящих путей.

### *Льняное семя*

1 ч. л. льняного семени залить 1 стаканом кипяченой воды, прокипятить.

Принимать по 0,5 стакана через каждые 2 часа в течение 2 дней, разбавляя кипяченой водой. Можно добавить



лимонный сок для вкуса. Русские деревенские лекари применяли это средство для очищения почек.

Целые семена льна залить кипящей водой в соотношении 1 :30, взбалтывать в течение 15 минут, процедить, отжать сырье.

Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды при воспалительных заболеваниях почек и мочевого пузыря как обволакивающее и противовоспалительное средство. Курс лечения — 2—3 недели.

### *Настойягод клюквы*

1 ст. л. измельченных ягод клюквы болотной залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 1—2 часа.

Пить по 1/2—2/3 стакана (можно целый) 4—5 раз в день до еды свежеприготовленного настоя при пиелонефрите (воспалительном остром или хроническом инфекционном заболевании почек) и других заболеваниях почек.

При этих заболеваниях полезно употреблять без ограничения свежие ягоды клюквы.

### *Листья и почки березы*

Настой, приготовленный из расчета 30 г почек на 1 стакан воды, принимать по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день при болезнях почек и мочевого пузыря, отеках, водянке как мочегонное средство.

100 г измельченных молодых весенних листьев березы залить 2 стаканами теплой кипяченой воды, настаивать 6 часов, процедить, отжать сырье, дать настояться, перелить, оставив осадок.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при заболеваниях почек, при отеках почечного происхождения.

2 ст. л. листьев березы белой залить в термосе 2 стаканами кипятка, настаивать 1—2 часа, процедить.

Пить по 0,5 стакана в теплом виде 3—4 раза в день до еды при отеках почечного происхождения в качестве мочегонного средства.

2 ст. л. измельченных листьев или 1 ст. л. почек залить 0,5 л кипятка, добавить немного питьевой соды, чтобы растворились смолистые вещества, настаивать 1 час, процедить.



Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды при заболеваниях почек, мочевого пузыря, мочевыводящих путей.

Отвар, приготовленный из расчета 30 г почек на 1 стакан воды, принимать по 2—3 ст. л. 3—4 раза в день при болезнях почек и мочевого пузыря, отеках, водянке.

## Мочекаменная (почечнокаменная) болезнь

При песке и камнях в почках не рекомендуется употреблять содействующую образованию извести пищу (яйца, молоко) и пищу, содействующую образованию мочевой кислоты (почки, печенка, мясо, язык, шавель, шпинат, пряности). Следует пить как можно больше, особенно горячей воды, находиться постоянно в движении (камни быстрее проходят в мочеточник), однако тяжелая физическая работа, занятия спортом, верховая езда не рекомендуются.

Больным мочекаменной болезнью нельзя употреблять спиртные напитки.

При болезнях почек и мочевыводящих путей рекомендуется ежедневное употребление арбуза по несколько раз в день в течение всего сезона или его сока, в том числе и консервированного.

При уратных и кальциоксалатных 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.

Плоды и сок винограда рекомендуется принимать несколько раз в день как средство, способствующее выведению из организма мочевой кислоты и препятствующее образованию камней.

Свежие ягоды клюквы болотной рекомендуется употреблять для предупреждения камнеобразования в почках и при лечении инфекций мочевыводящих путей.



Сок и отвары плодов вишни полезно употреблять при мочекаменной болезни.

При песке и камнях в почках полезно пить березовый сок по 1 стакану 1—3 раза в день в течение 1 месяца.

При камнях в почках рекомендуется пить свежеприготовленный сок моркови по 1/4 стакана 3—4 раза в день в течение нескольких месяцев.

Сок редьки посевной, смешанный пополам с медом, принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при мочекаменной болезни.

Редька оказывает мочегонное и желчегонное действие, ускоряет процесс растворения песка, камней и солей.

Плоды инжира отварить в молоке. Пить это молоко очень горячим ежедневно при мочекаменной болезни до растворения и вывода с мочой камней.

### *Конопляное семя с молоком*

1 стакан конопляного семени пропустить через мясорубку, залить 3 стаканами непастеризованного сырого молока, уварить его до объема 1 стакана, процедить горячим.

Пить натощак по 1 стакану в день в течение 5 дней при песке и камнях в почках. Через 10 дней повторить. Боли в печени следует терпеть. В период лечения исключить из рациона острую пищу.

### *Средство по выведению камней из почек*

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 ст. л. за 30 минут до еды.

Или 1 стакан сока редьки смешать с 1 стаканом меда и 1 стаканом водки, настоять 3 дня.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при камнях в почках.



### *Настойка чеснока*

5 очищенных и измельченных головок чеснока залить 0,5 л водки, настаивать 8 дней в теплом месте.

Принимать по 0,5 ч. л. 3 раза в день, при камнях в почках и мочевом пузыре.

### *Сок лимонный*

Сок 1/3 лимона средней величины смешать с 200 мл холодной кипяченой воды и выпить этот стакан воды с лимонным соком в 3 приема: натощак утром, в обед и ужин — после еды при камнях в почках, такое лечение проводить в течение 10 дней. Следующие 10 дней лечение проводить так же, но с увеличенной дозой лимонного сока, выжатого из 1/2 лимона средней величины. Одновременно, кроме того, 2 раза в неделю (вторник и пятница) принимать по 60 г прованского масла с добавлением в него выжатого из 1/2 лимона средней величины лимонного сока.

На 20-е сутки камни в разложившемся виде выходят с мочой без боли.

### *Древнее китайское средство от камней в почках*

Отделить, очистить и промыть внутреннюю желтую кожу от куриного желудка («пупка») — кутикулу, высушить ее на плите или на батарее и истолочь в ступке в порошок. Порошок от 15—20 пупков собрать в баночку.

Принимать натощак по 0,5—1 ч. л., запивая теплой кипяченой водой. За 1—2 месяца порошок кутикулы растворит камни и выведет их из организма. Эту процедуру можно повторять для профилактики 1 раз в 2—3 года.

По другому источнику, рекомендуется принимать по 1 ч. л. порошка утром натощак, запивая стаканом молока, в течение 3 недель, после чего следует больше ходить и даже бегать.



### *Настойка скорлупы кедровых орехов*

Скорлупу кедровых орехов залить водкой или спиртом, чтобы жидкость была выше уровня скорлупы на 1 см, настоять 10 дней, процедить.

Принимать по 1 ч. л. с небольшим количеством воды 3 раза в день за полчаса до еды при мочекаменной болезни и других нарушениях обмена веществ в течение 3—4 недель. Провести 2—3 курса с перерывом между ними в 1 месяц.

### *Яблочная диета*

Камни и песок в почках и желчном пузыре изгоняет яблочная диета.

В 8 часов утра выпить 1 стакан (240 г) яблочного сока и по 2 стакана (480 г) сока в 10 часов утра, в 12 часов дня, в 2 часа дня, 4 часа дня, в 6 часов вечера и в 8 часов вечера. Голодать на этой диете 2 дня с целью небольшого и безболезненного очищения организма. В конце каждого дня этого периода при отсутствии стула можно принять слабительное из трав, в исключительных случаях сделать клизму из теплой воды. Затем принять горячую ванну без мыла, хорошо пропотеть.

На третий день в 8 часов утра выпить 2 стакана (480 г) яблочного сока, через полчаса выпить 120 г чистого неразбавленного прованского (оливкового) масла. Сразу же после этого выпить 1 стакан разбавленного яблочного сока. При появлении слабости после приема прованского масла рекомендуется лечь и отдохнуть. Обычно диета этого дня дает результат через 1—2 часа. Из организма с экскрементами начнут выходить зеленые камушки разной величины, растворенные камни и песок выходят в виде зеленой жижи.

### *Шиповник майский*

Для растворения камней в почках рекомендуется отвар из корней шиповника: 2 ст. л. измельченных корней залить 200 мл кипяченой воды, кипятить 15 минут, настоять, процедить. Принимать по 1 стакану 3 раза в день в течение 7—10 дней.



Так как при болезни почек часто повышается артериальное давление, то корни и плоды шиповника употребляют вместе. Настой из плодов шиповника готовят так: сухие плоды обварить для дезинфекции кипятком, немного просушить, измельчить щипцами или в ступке, засыпать в термос, залить кипятком и настаивать 1 час.

Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день.

1 ч. л. высушенных измельченных плодов и 1 ч. л. высушенных измельченных цветков шиповника майского залить кипятком, парить 2 часа, процедить.

Пить ежедневно как чай с сахаром по вкусу при мочекаменной болезни для растворения камней в почках и мочевом пузыре.

Можно использовать настой из одних плодов шиповника.

#### *Настой листьев и плодов черной смородины*

3 ст. л. листьев залить 2 стаканами кипятка, настоять, процедить.

Выпить в течение дня при мочекаменной болезни.

Другой способ приготовления: 3 ст. л. листьев залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Пить теплый настой по 2/3 стакана 3—4 раза в день при мочекаменной болезни.

3 ст. л. листьев смородины настаивать в 2 стаканах кипятка 15—20 минут, отжать, процедить. Разогреть настой и добавить в него 2 ст. л. высушенной или свежей смородины, через 15—20 минут можно употреблять настой вместе с плодами по 0,5 стакана в течение дня при мочекаменной болезни для очистки почек и как противовоспалительное и мочегонное средство.

### Ночное недержание мочи

Народная медицина рекомендует при недержании мочи есть свежие ягоды черники.

Принимать по 1 ч. л. меда на ночь при ночном недержании мочи у детей.

Принимать на кончике ножа порошок из семян подо-



рожника 3—4 раза в день при недержании мочи у пожилых людей.

1 ст. л. семян укропа огородного заварить 1 стаканом кипятка в термосе, настоять.

Весь настой выпить в 1 прием при недержании мочи.

10 г коры молодого дуба заварить в 1 стакане кипятка.

Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день при частых позывах на мочеиспускание.

#### *Настой шалфея*

40 г сухой измельченной травы шалфея лекарственного залить 1 л кипятка, укутать, настаивать 1—2 часа, процедить.

Принимать по 0,5—1 стакану 3 раза в день для лечения недержания мочи.

#### *Отвар зверобоя*

10 г сухой измельченной травы зверобоя обыкновенного залить 1 стаканом кипяченой воды, нагревать под крышкой на кипящей водяной бане 30 минут, настаивать до охлаждения, процедить, отжать сырье, долить кипяченой водой до первоначального объема.

Пить по 0,5 стакана в день с медом по вкусу при ночном недержании мочи. Для детей доза снижается в соответствии с возрастом.



## Нервная система и мышцы

### Бессонница

Причины расстройств сна бывают разные, установить их может только врач. Однако рекомендуется воспользоваться следующими советами:

- перед сном необходимо проветрить комнату;
- если позволяют погодные условия, желательно спать при открытых окнах;
- перед сном рекомендуется непродолжительная спокойная прогулка;
- спать ложиться в одно и то же время;
- желательно, чтобы изголовье кровати было расположено в направлении севера;
- не пить перед сном крепкий чай и кофе.

Один из самых лучших методов лечения бессонницы — диета из сырых овощей, сырых фруктов и сырых овощных и фруктовых соков.

Лук, съеденный в довольно значительном количестве перед сном, создает хороший крепкий и здоровый сон.

Яблоко, съеденное на ночь, укрепляет сон.

Свежеприготовленный сок капусты огородной рекомендуется пить по 0,5—1 стакану за 40 минут до сна при бессоннице.

50—100 г сока тыквы, выпитого на ночь, стабилизирует сон, успокаивает нервную систему.

Рюмка отвара тыквы, смешанного с медом, улучшает сон. Употребляют перед сном при бессоннице и прерывистом сне.

Чтобы лучше спать, выпейте на ночь стакан теплой кипяченой воды, растворив в ней 1 ст. л. меда.

Перед сном выпить стакан горячего молока с ложкой меда. Это поможет расслабиться и быстро уснуть.

1 ст. л. меда растворить в стакане кефира и выпить на ночь.

Принимать по 100—120 г меда в день: 30 г утром, 40—60 г — после обеда, 30 г за 30 минут до сна, разбавив в 0,5—1 стакане кипяченой воды комнатной температуры, при бессоннице и неврозах.

Курс лечения 2—4 недели.

В стакане кипяченой воды растворить по 1 ст. л. меда и сока лимона.

В стакан горячего молока добавить 20 г измельченного чеснока. Выпить перед сном при бессоннице.

### *Валериана*

2 ст. л. сухих измельченных корней и корневищ валерианы залить в эмалированной кастрюле 0,5 л кипятка, выдержать под крышкой на кипящей водяной бане 15 минут, настоять до охлаждения, процедить, остатки отжать в настой, добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Принимать по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день через 30 минут после еды при бессоннице в результате нервного истощения и умственного переутомления, головных болях.



Измельченные корни валерианы заварить как чай. Пить по 0,5 стакана на ночь при бессоннице.

40 капель спиртовой настойки валерианы на 0,5 стакана воды выпить перед сном при бессоннице.

### *Укроп*

1 ст. л. измельченных семян или травы укропа залить 1 стаканом кипятка, настоять.

Принимать по 1 стакану на ночь.

Другой способ приготовления. 2 ч. л. измельченных семян укропа огородного настаивать 2 часа в 2 стаканах кипятка.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день до еды и 1 стакан на ночь как легкое снотворное средство и при повышенной нервной возбудимости.

50 г семян варить на слабом огне в 0,5 л кагора или портвейна.

Принимать перед сном по 50—60 г при бессоннице для обеспечения глубокого здорового сна.

### *Подушка с шишками хмеля и другими растениями*

Набить подушку измельченными шишечками хмеля, завернув ее в тонкую ткань для предотвращения выдыхания хмеля, и использовать при бессоннице.

Можно 2 ст. л. сухих измельченных шишечек хмеля насыпать в мешочек из неплотной ткани, зашить его и положить под подушку при бессоннице.

Можно наполнить подушку ромашкой, мятой, душицей, хвоей сосны, орешником — лещиной, которые являются прекрасным средством, вызывающим быстрый и крепкий сон.

Если «пристроить» над головой мешочек с высушенной мятой перечной, то это поможет восстановить сон, избавиться от бессонницы.

Можно положить на ночь под подушку березовый веник.

Или подушку из льняной ткани заполнить смесью сухих растений: 1 часть лаврового листа, 2 части листа папоротника, 3 части цвета хмеля. Ее можно не менять 3 года.



### *Ванны*

#### *Ванна с отваром корня валерианы*

Для полной ванны (объемом около 250 л воды) при приготовлении отвара требуется 500 г корня валерианы.

Эти ванны применяют при нервной бессоннице, для успокоения сердца и всей нервной системы.

#### *Ванна с настоем лекарственных трав*

При бессоннице эффективны ванны с настоем календулы, мяты перечной, Melissa, душицы (по 50 г каждой из трав).

Принимать ванну надо в течение 10 минут через день 5—7 раз.

### **Радикулит, невралгия, ишиас, неврит, миозит, люмбаго, параличи, парезы, эпилепсия**

#### *Английская соль с медом*

1 ст. л. меда, 1 ст. л. теплой воды и такое же количество английской соли. Смесь нанести на поясницу и хорошо втереть, после чего накрыть полиэтиленовой пленкой и завязать шерстяным платком или шарфом на ночь при радикулите (воспалении корешков спинномозговых нервов, проявляющемся резкими болями в области поясницы, спины, шеи, распространяющимися в руки и ноги). Утром повязку снять. Если облегчение не наступает — процедуру повторить.

#### *Сенная труха*

500 г сенной трухи или измельченного сена<sup>1</sup> залить 2 л воды, варить 30 минут, затем слегка отжать и в горячем виде приложить к больному месту при радикулите, артри-

<sup>1</sup> Вместо сена можно использовать листья березы, тополя, осины или ясеня.



те, ревматизме. Сверху компресс накрыть целлофаном и завязать шерстяным платком или шарфом. Компресс держать до остывания (примерно 1 час). После компресса на улицу выходить не следует, лучше его делать на ночь. Если облегчение не наступает, процедуру повторить (можно с использованием той же трухи).

Собрать мелкие остатки цветущего сена (полову), завязать в мешочек. Прокипятить под крышечкой и приложить очень горячий мешочек с половой к больному месту несколько раз в течение часа при люмбаго (простреле — болях в поясничной области).

### *Тертый хрен*

Растирание тертым хреном уменьшает боль при пояснично-крестцовом радикулите, мышечную боль спины, поясницы. Если привязать на поясницу тертый хрен, он облегчит боль при люмбаго. Снять, когда станет припекать.

Следует натереть 2—3 корня хрена, положить его на сложенную вдвое марлю и в горячем виде приложить к больному месту при радикулите, артрите, ревматизме. Сверху компресс накрыть целлофаном и завязать шерстяным платком или шарфом. Компресс держать до остывания (примерно 1 час). После компресса на улицу выходить не следует, лучше его делать на ночь. Если облегчение не наступает, процедуру повторить.

### *Лепешка со скипидаром*

Из любой муки сделать лепешку размером 20х25 см, толщиной 0,5 см, положить ее на горячую сковородку без масла. Одну сторону горячей лепешки намазать аптечным скипидаром и приложить этой стороной к больному месту поясницы при радикулите на 45 минут на ночь. Процедуру повторять через день, не более 3 раз.

### *Тесто из ржаной муки*

Замесить тесто из ржаной муки без дрожжей. Когда оно станет кислым, наложить на поясницу сложенную вчетверо марлю или тряпочку, а сверху нанести тесто толщиной 1—



2 см. Процедуру делать ежедневно на ночь при радикулите. Достаточно 10 процедур, и радикулит проходит. В тесто можно добавить 30 капель аптечного скипидара.

### *Редька черная*

На хлопчатобумажную или льняную ткань нанести небольшой слой тертой черной редьки и покрыть другим слоем ткани. Наложить на больное место, сверху наложить кальку или компрессную бумагу и завязать теплым. Компресс держать до тех пор, пока хватит терпения. При этом создается ощущение медленного и глубокого прогревания. Иногда достаточно сделать несколько раз, и болезнь отступает.

Наружно тертую редьку употребляют также для растирания при радикулите, ревматизме, подагре, простудных заболеваниях.

Радикулит, ишиас (невралгия седалищного нерва), миозит и аналогичные болезненные состояния можно облегчить втиранием в болезненную область по ходу нерва свежеприготовленного сока черной редьки или смеси равных количеств его и меда.

Компрессы из сока редьки используют при радикулитах, невритах, ревматизме.

Радикулит, воспаление плечевого нерва можно лечить так: черную редьку натереть на мелкой терке, сложить в марлевый мешочек, немного подогреть, положить на больной участок, прикрыть полиэтиленом и завязать теплым платком.

### *Горчичные аппликации*

1 ст. л. горчичного порошка растереть в теплой воде (50°С) до сметанообразного состояния, намазать на хлопчатобумажную или льняную ткань, приложить к больному месту при радикулите и накрыть бумагой.

Процедуру можно повторить несколько раз.

Горчица в виде горчичников применяется как местное раздражающее и отвлекающее средство при радикулите, неврите, ревматизме. Вместо горчичников можно использовать горчичные ванны: 250—400 г порошка горчицы раз-





мешать, подливая теплую воду, до консистенции жиденькой кашицы, и растереть до появления резкого горчичного запаха. После этого кашицу вылить в ванну (объемом 180—200 л воды) и хорошо перемешать.

Ванну принимать при температуре 35—36°C в течение 5—6 минут. После ванны обмыться под теплым душем 1—2 минуты и закутаться в теплое одеяло.

#### *Компрессы с прополисным маслом*

Приготовить 10—15%-ное прополисное масло из расчета 10—15 г прополиса на 100 г сливочного масла. Смазать им при ишиасе, неврите больное место, поверх масла широкой малярной кистью нанести несколько слоев горячего пчелиного воска, растопленного на водяной бане. Сверху накрыть теплым одеялом и держать компресс до полного остывания.

#### *Стеарин*

Стеарин в горячем виде намазывать широкой малярной кистью на больные места при ишиасе слоями (до 40 слоев). Будет сильно жечь, но бояться ожогов не следует, кожа не повреждается.

Предварительно можно проверить, выдержит ли больной эту температуру. Если нет, стеарин немного охлаждают.

Очень часто русские деревенские лекари вылечивали ишиас за 1—3 сеанса.

#### *Вареные яйца*

Сварить вкрутую яйцо, разрезать его пополам и обе горячие половинки сразу же приложить во время приступа невралгии тройничного нерва к болезненным местам. Когда яйцо остынет, боль исчезнет и долго не будет напоминать о себе.

## **Ревматизм, подагра, пяточные шпоры, артриты, остеохондроз**

При ревматизме и ревматоидном артрите назначаются щадящие молочно-растительные или фруктово-овощные диеты, богатые витаминами. Из питания исключить мясные супы, жареные 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, большим атеросклерозом, гипертонией, хроническим холециститом и панкреатитом, почечнокаменной болезнью. Разгрузочные дни противопоказаны при сахарном диабете и гипертиреозе (повышении функций щитовидной железы).

При ревматизме и артритах (воспалении суставов), подагре 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.

Березовый сок нормализует обменные процессы в организме, способствует очищению крови от мочевой кислоты и вредных веществ, оказывает противовоспалительное и общеукрепляющее действие.

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 при подагре, артритах, отложении солей. Обладает свойством выводить мочевую кислоту из организма.

При подагре рекомендуется ежедневно выпивать 0,5 л смеси свежих сырых соков моркови, свеклы и огурца, взятых в пропорции соответственно 10 : 3 : 3.



При нарушениях обмена рекомендуется в качестве вспомогательного средства принимать по 1/3 стакана 2 раза в день сок свежего огурца.

В народной медицине свежие ягоды черники рекомендуется употреблять в больших количествах при ревматизме, подагре и других заболеваниях, связанных с нарушением обмена веществ.

Спелый красный крыжовник полезен при подагре, так как в его ягодах почти отсутствуют пурины (или их совсем нет).

Баклажаны полезно употреблять при подагре. Они способствуют выведению из организма с мочой солей и мочевой кислоты. Употребляются в пищу в любом виде.

Капусту огородную (кочанную) рекомендуется употреблять в виде салатов. Сырые листья, приложенные к больным местам, унимают подагрическую боль.

Картофель можно испечь на костре целиком или в домашних условиях в духовке. Тщательно вымытые (непозеленевшие и непроросшие) клубни разрезать пополам и уложить на решетку разрезанной стороной вверх, решетку поставить в духовку и запечь картофель в кожуре.

Употреблять печеный картофель рекомендуется для нормализации обменных процессов.

Для лечения использовать картофель, выращенный без химических удобрений (например, на своем огороде).

В народной медицине сырые, вареные и моченые ягоды брусники рекомендуют при подагре, ревматизме, остеохондрозе (воспалительном или невоспалительном — обменном и др. — заболевании подхрящевой отдела длинных трубчатых костей и апофизов коротких костей скелета, проявляющемся болями, ограничением движений в пора-



женных суставах). Съесть в день 2—3 стакана ягод брусники.

Мед смешать со свежеприготовленным соком редьки в равных частях (вместо меда можно взять сахар).

Принимать по 1/4 стакана, а затем по 1/3 стакана 4—6 раз в день при подагре.

При подагре очень полезен фасолевый суп. Настои и отвары стручков фасоли используются при ревматизме и нарушениях солевого обмена.

Свежеприготовленный сок полыни горькой использовать наружно для компрессов при заболеваниях суставов. Свежерастертую траву можно использовать для повязок при заболеваниях суставов.

Ежедневно съедать в 3 приема 100—150 г меда при артрите.

При поражении суставов тела артритом, артрозами (хроническом заболевании суставов, связанном с нарушением обмена веществ и сопровождающемся изменениями в сочленяющихся поверхностях), подагрой принимать яблочный уксус по 10 ч. л. на 1 стакан воды 3—5 раз в день до еды в течение 2—4 недель.

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

#### *Мазь из березовых почек*

400 г сливочного несоленого масла смешать с 1 стаканом измельченных почек и в закрытой посуде поставить в нежаркую печь на 8—10 часов. В процеженную смесь добавить 1 ст. л. нашатырного спирта.

Мазью растирают суставы при суставном ревматизме, артрите, подагре. На лицо после процедуры выходить нельзя.

Другой способ приготовления. Взять 800 г свежего не-



пастеризованного и несоленого коровьего масла, положить его в глиняный горшок, чередуя с березовыми почками слоями толщиной примерно 1,2 см: поочередно слой масла и почек, заканчивая слоем масла, пока горшок (или огнеупорная стеклянная посуда) не будет почти полным. Закрывать крышкой и поставить на 24 часа в хорошо протопленную русскую печь или духовку. Если смесь поставили в духовку, то после закипания духовку выключить, дать остыть, снова довести до кипения и т.д. Горячую смесь процедить через марлю.

Мазь применяют для лечения ревматизма, в том числе наследственного происхождения.

1 стакан березовых почек и 1 стакан свежего несоленого сливочного масла уложить послойно в кастрюлю, чтобы первым и последним слоями было масло. Плотную закрытую крышкой посуду поставить в теплую духовку на сутки. Затем смесь остудить, выжать масло из почек, процедить через марлю, добавить 2 г камфоры, истолченной в порошок. Держать эту мазь хорошо закрытой в прохладном месте.

Этой мазью растирать больные места при артрите и ревматизме, обернуть теплой шерстяной тканью. На воздух после процедуры выходить нельзя. Лучше процедуру делать на ночь перед сном.

#### *Настой березовых листьев*

1 ст. л. сухих измельченных листьев березы белой или повислой залить 1 стаканом кипятка, укутать, настаивать 6 часов, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день при ревматизме, подагре и при различных поражениях суставов.

#### *Обертывание из березовых листьев*

Березовые листья отделить от черенков, уложить толстым слоем на ткань и обернуть ею сустав при суставном ревматизме, подагре и отеках.

Повязку менять после увядания листьев и их увлажнения. Если процедура делается вечером, то повязку не снимают до утра.



#### *Мумие*

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.

#### *Лавровый лист*

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 1 ст. л. настоя не принимать во избежание кровотечения. Лучше настой готовить вечером, а принимать днем. Питание — вегетарианское.

На 2-й и 3-й 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.

#### *Препараты из чеснока*

При ревматических болях рекомендуется приготовить отвар из чеснока (40 г чеснока на 0,4 л воды) и накладывать примочки на больное место.

5 измельченных головок чеснока залить 0,5 л водки, настаивать в теплом месте 8 дней, процедить.

Пить по 0,5 ч. л. 3 раза в день при ревматизме и подагре.

При болях в суставах, ревматизме и артрозе народная медицина советует применять согревающую мазь из смеси мелко натертого чеснока и растительного масла, взятых в равных частях.

Чтобы успокоить боль, небольшое количество мази втереть в сустав и завязать теплым шерстяным платком.



*Английская и винно-каменная соль*

Вскипятить 1 л воды, добавить в нее 3 ч. л. химически чистой английской белой соли (для приема внутрь) и 1/4 ч. л. винно-каменной соли, 3 нарезанных ломтиками с кожурой лимона и настаивать 12 часов, процедить.

Пить ежедневно 1 чайный стакан натощак утром при ревматизме. Перед употреблением бутылку с настоем взбалтывать.

***Компрессы и припарки  
лекарственных растений***

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).

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 суставном ревматизме и болях в суставах.

Приложенная к суставам запаренная кожа яблок снимает боль.

Припарки из травы костяники каменистой используют при подагре и ревматизме как болеутоляющее средство.

Цветки липы распарить до кашицеобразного состояния, выложить горячую массу на чистую ткань и приложить к больному месту при ревматических и подагрических болях в суставах.

***Лечение муравьями***

При ревматизме народные целители советуют покрыть больные места сложенной вдвое марлей с насыпанным на нее содержимым муравьиной кучи с муравьями, их яйцами, древесной трухой и пр. Это средство действенно даже в том случае, если руки или ноги парализованы.



Еще лучше сшить мешки по форме рук и ног, насыпать в них содержимое муравьиной кучи и завязать мешок возле поясницы на 2—3 дня. Необходимо терпеть укусы муравьев. После снятия мешков с муравьями больному следует дать однодневный отдых, а затем продолжать курс лечения до тех пор, пока болезнь не исчезнет.

***Муравьиная настойка***

Набить литровую бутылку до половины муравьями, долить ее доверху водкой или спиртом, настаивать в теплом месте в течение нескольких дней, процедить.

Пить по 0,5—1 ч. л. утром и вечером при старых ревматических болях.

***Пчелиная настойка***

Залить 1 стакан пчел литром пшеничной водки, настоять 12 дней в темном месте. Эта настойка хорошо успокаивает ревматические боли. Больное место смазать животным жиром, а затем наложить смоченную настойкой льняную ткань, обернуть плотным материалом и укутать шерстяным платком.

Пчелоужаление дает хорошие результаты при подагре, ревматизме и артритах, но надо иметь в виду, что пчелиный яд некоторые люди плохо переносят.

***Мумие с медом***

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

***Отвар корней лопуха***

15—20 г измельченных корней лопуха (репейника) залить 1 стаканом кипяченой воды в эмалированной посуде, нагревать под крышкой в кипящей воде (на водяной бане) 30 минут, охладить при комнатной температуре 10 минут,



процедить, отжать сырье, объем полученного отвара долить кипяченой водой до первоначального объема (до 200 мл).

Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день при ревматизме, подагре. Обладает мочегонным и потогонным действием.

4 — 5 ст. л. сухого измельченного корня лопуха большого (репейника) сварить в ведре воды. В охлажденную до средней температуры воду погрузить сложенную вчетверо простыню, отжать не досуха, плотно укрыть больные места при ревматизме, сверху укутать сухой простыней и одеялом. Процедуру делать на ночь 6 дней подряд, затем сделать перерыв на сутки. Процедуру повторять до исчезновения болей

#### *Настойка из меда и перца*

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.

#### *Керосин с горчицей*

Взять 200 г соли, 100 г сухой горчицы, добавить к ним керосин хорошей очистки, чтобы получилась смесь сметанообразной консистенции.

Втирать в больные места на ночь досуха. Сверху сделать теплую повязку.

#### *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.



#### *Растирание из бодяги*

1 ч. л. растопленного сливочного масла смешать до кашицы с измельченной и просеянной травой бодяги.

Это старинное средство от ревматизма втереть в больные места на ночь и завязать фланелью. Если боли не исчезнут, то через неделю повторить сеанс лечения. Чаше применять это средство нельзя, так как может появиться сыпь от раздражения кожи.

#### *Сливочное масло*

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 зажать 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.

#### *Отвар, настой листьев грецкого ореха*

1 ст. л. сухих измельченных молодых листьев залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать 30—45 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день при подагре, для улучшения обмена веществ.

1 ст. л. сухих измельченных листьев грецкого ореха залить 0,5 л кипятка, выдержать 15 минут на водяной бане, медленно охладить, процедить.

Пить по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при подагре, для улучшения обмена веществ.

#### *Лечение рисом*

При отложении солей можно применять лечение рисом, который приготавливается следующим образом. В 1-й день 1 ст. л. риса залить водой в банке №1. Во 2-й день промыть рис в банке №1 и залить водой 1 ст. л. риса в банке



№2. В 3-й день рис в банках №1 и №2 промыть и залить рис водой в банке №3. В 4-й день рис в банках №1, №2 и №3 промыть и залить рис водой в банке №4 и т. д. до 7-го дня.

На 7-й день рис из банки №1 промыть водой, сварить и натощак за 2 часа до завтрака съесть эту 1 ст. л. разваренного риса без соли. В освободившуюся банку №1 снова насыпать 1 ст. л. риса и залить водой. На 8-й день сварить предварительно промытый водой рис из банки №2, также съесть его и вновь положить в банку №2 1 ст. л. риса и залить его водой. Лечение проводить в течение 1 месяца.

#### *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.

#### *Скипидарная ванна*

Поместить в банку 200 г натертого мыла и 120 г чистого скипидара, взбалтывая, растворить мыло в скипидаре, добавить 1/4 количества полученной смеси в ванну с водой.

Принять ванну. Минут через 15, почувствовав пощипывание во всем теле, закончить процедуру.

Принимать ванну при ревматических болях лучше всего перед сном. Если днем, то после ванны больному следует лечь в постель не менее чем на 2 часа. Есть за 1,5 часа до приема ванны. Перед тем как начать лечение скипидарными ваннами, проконсультируйтесь с лечащим врачом на предмет отсутствия противопоказаний.

#### *Ванна щелочная (по П. М. Куреннову)*

В ванну налить щелок, для приготовления которого надо собрать чистую древесную золу, залить водой в соотношении 1:1, вскипятить, дать отстояться. За ночь эта смесь остынет, и сверху получится чистый, как вода, щелок. Для



ванны его брать, разбавляя водой. В ванну налить воду до подмышек (температура 30—32°C) и сидеть в ней 10—15 минут при ревматизме. После ванны кожу следует тщательно вытереть, чтобы не простудиться.

Перед тем как начать лечение щелочными ваннами, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

#### *Русская баня*

При суставном ревматизме (если он не в стадии обострения), остеохондрозе эффективна русская баня.

При заболевании сердца и сосудов, ОРЗ, пневмонии, бронхите, беременности, воспалительных заболеваниях (в том числе кожи) баня противопоказана. Применение бани не совсем здоровым людям без совета с врачом не рекомендуется.



## Сахарный диабет, заболевания щитовидной и поджелудочной железы, ожирение

### Диабет

Существует два вида диабета. Несахарный диабет характеризуется нормальным содержанием сахара в моче, и причина его возникновения заключается главным образом в расстройстве нервной системы. Способствуют болезни бессонница, стрессовые состояния, тревога.

При сахарном диабете в крови и моче обнаруживается повышенное содержание сахара.

Лечение сахарного диабета должно проводиться под наблюдением врача. Фитотерапия при сахарном диабете не заменяет, а дополняет медикаментозное лечение, проводимое в течение всей жизни больного. Необходимо строго соблюдать диету. Полезно употреблять в пищу в свежем виде капусту, сельдерей, шпинат, лук, чеснок, черемшу, соки, приготовленные из них, груши, гранат, кизил, землянику, малину, рябину, ежевику, бруснику, плоды шиповника. Хорошо включать в диету больных диабетом «овсяные дни», с помощью которых можно значительно уменьшить содержание сахара в крови и моче. Рекомендуется употреблять больше мяса, снятого молока, творога, простокваши. Полезен сок квашеной капусты, свежий сок красной свеклы. Рекомендуется также не менее 1 раза в неделю есть только одни свежие овощи, а затем съесть 3—4 яйца и немного свежего масла.

Исключить употребление сахара и продуктов, содержащих сахар и крахмал: хлеб, сдобу, крупы, стручковые плоды, изюм. Исключить употребление алкоголя и табака. Вместо сахара рекомендуется использовать сахарин и ксилит.

При сахарном диабете и ожирении рекомендуется съедать по 3—5 свежих кислых яблок в день.

Сок кислых гранатов полезно употреблять при сахарном диабете.

Свежие ягоды голубики рекомендуется употреблять при сахарном диабете.

При сахарном диабете рекомендуется пить по 1/4 стакана 4 раза в день свежий сок свеклы красной. Перед употреблением сок свеклы выдержать минимум 1,5 часа.

Свежие плоды (ягоды) тутовника обыкновенного (шелковицы) или сок из них рекомендуется употреблять без ограничения при сахарном диабете, ожирении.

Можно 20 г сушеных ягод шелковицы белой залить 1 стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать до остывания, процедить и принимать по 0,5 стакана утром и вечером после еды в начальных стадиях диабета.

При сахарном диабете рекомендуется употреблять очищенные сухие дрожжи по 2 ч. л. 2—3 раза в день.

### *Отвар стручков фасоли*

20 г сухих измельченных стручков (створок) фасоли обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, кипятить 20 минут, долить кипятком до первоначального объема, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3—4 раза в день перед едой в начальных стадиях диабета в сочетании с медикаментозным лечением.

Другой способ: отварить 3 кг стручков фасоли и пить по 1 стакану отвара натощак.

Отвар излечивает сахарный диабет в начальной стадии.

### *Отвар топинамбура*

2 сырых плода или 2 ст. л. сушеных измельченных клубней земляной груши залить 1 л воды, кипятить 40 минут, остудить, процедить.



Пить по 1 л в день до 3 раз в неделю. Это стабилизирует содержание сахара в крови, снижает давление, благотворно влияет на поджелудочную железу.

Для лечения диабета (и гипертонии) топинамбур используют в сыром виде. Можно съедать по 2—3 клубня перед едой или приготовить салат со сметаной, маслом и майонезом. Для этого клубни нарезают ломтиками или трут на терке.

Если мелкие ломтики поджарить в духовке и размолоть, то из порошка получится прекрасный напиток, по вкусу напоминающий кофе.

#### *Лекарства из репчатого лука*

Смешать 0,5 л свежеприготовленного сока репчатого лука с 0,5 л 96%-ного винного (медицинского) спирта.

Принимать ежедневно по 1 ст. л. 5 недель при сахарном диабете. Через 20 дней перерыва курс лечения можно повторить. Настойку хранить в бутылке из темного стекла.

Свежеприготовленный сок репчатого лука смешать на водяной бане с пчелиным медом в соотношении 1:1, остудить.

Принимать по 2 ч. л. 3—4 раза в день до еды длительное время при диабете.

#### *Настой листьев черники*

60 г измельченных листьев черники заварить 1 л кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Пить как чай при сахарном диабете.

Другой способ приготовления: 3 ст. л. измельченных листьев залить 3 стаканами воды, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, охлаждать 30—45 минут, процедить.

Пить по 1 стакану 3 раза в день при сахарном диабете.

Третий способ приготовления: 1 ч. л. сухих измельченных листьев заварить 1 стаканом кипятка, настаивать в теплом месте 30 минут, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при легких формах сахарного диабета.

Четвертый способ приготовления: 4—5 ст. л. измель-

ченных листьев залить 1 л кипятка, парить, не доводя до кипения, 20 минут, процедить.

Пить вместо чая по 1 стакану в день для регулирования содержания сахара в крови.

#### *Отвар земляники*

25 г сушеных ягод земляники лесной залить 2 стаканами воды, кипятить в закрытой посуде 5 минут, настаивать 1 час.

Принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день до еды при начальных стадиях сахарного диабета.

Другой способ приготовления: 20 г листьев с корнем земляники лесной залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 3 раза в день до еды при начальных стадиях сахарного диабета.

#### *Отвар, настой листьев грецкого ореха*

1 ст. л. сухих измельченных молодых листьев залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 15 минут, настаивать 30—45 минут, процедить.

Пить отвар по 0,5 стакана 3—4 раза в день при сахарном диабете, легкой форме тиреотоксикоза — заболевания, характеризующегося увеличением щитовидной железы, повышением ее функции (гипертиреоз) и отравлением организма ее гормоном (базедова болезнь, диффузный и тиреотоксический зоб).

Другой способ приготовления: 15 г измельченных молодых листьев залить 1 стаканом кипятка, парить на слабом огне, не доводя до кипения, 7—10 минут, настаивать 1 час, процедить.

Принимать настой по 0,5 стакана 2—3 раза в день за 30 минут до еды при начальной стадии диабета.

#### *Настой, отвар овса*

1 стакан промытого кипяченой водой неочищенного овса залить с вечера 1 л крутого кипятка, настаивать в закрытой посуде 12 часов, процедить. Выпить весь настой в





течение дня в 3 приема при сахарном диабете. Курс лечения 3 месяца, после 30-дневного перерыва курс можно повторить.

Другой способ приготовления: 2 ст. л. промытого кипяченой водой и просушенного овса смолоть в кофемолке, залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 3—4 часа.

Выпить в течение дня при сахарном диабете. Прием настоя способствует восстановлению работы иммунной системы.

Третий способ приготовления: 20 г дробленых зерен овса залить 1 стаканом кипятка, настоять 3—4 часа, кипятить 2 минуты, затем настаивать 2 часа, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 2 раза в день до еды при начальных стадиях сахарного диабета.

### Заболевания щитовидной и поджелудочной железы

При опухолевидном увеличении щитовидной железы (зобе), которое сопровождается базедову болезнью, рекомендуется употреблять как можно больше свежей морской рыбы, так как она содержит значительное количество йода, морские водоросли, морскую капусту. Лечение зоба должен проводить врач, который определит характер основного заболевания.

При тиреотоксикозе рекомендуется съедать натощак по 100—150 г красной столовой свеклы.

Рекомендуется принимать по 0,1 г йодистого калия в день, постепенно доводя до 0,5 г, а через 2 недели уменьшая до 0,1 г в начальной стадии зоба и для его предупреждения. Периодически принимать слабительное для очищения желудка.

При увеличении щитовидной железы натереть на терке лимон и апельсины с кожурой и смешать с сахаром.

Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день.



### Отварвалерианы

2 ст. л. сухих измельченных корневищ и корней валерианы залить 3 стаканами кипяченой воды, кипятить на слабом огне 10—15 минут, настаивать 40—45 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при гиперфункции щитовидной железы.

### Целебное средство

Размешать в 1 стакане кипяченой воды 1 ч. л. меда, 1 ч. л. яблочного уксуса и 1 каплю йода.

Принимать 1 раз в день после еды при опухолевидном увеличении щитовидной железы в течение 5 дней, сделать перерыв, т. к. длительное употребление отрицательно сказывается на состоянии желудка.

При гиперфункции щитовидной железы, когда она работает слишком активно и выработка содержащих йод гормонов и так увеличена, препарат противопоказан.

Это средство называется еще «энергетической смесью». Если после сна вы чувствуете себя неотдохнувшим, разбитым, то вам поможет эта смесь.

### Настойка плодов боярышника

1 стакан свежих размятых плодов боярышника поместить в бутылку, залить 200 мл спирта, настаивать в темном месте, периодически встряхивая, 3 недели, процедить.

Пить по 1 ч. л. с небольшим количеством кипяченой воды 3 раза в день за 20 минут до еды при тиреотоксикозе (повышенной функции щитовидной железы) в течение 1 месяца. Через 2 недели курс лечения повторить. В течение года проводится до 7 курсов лечения.

### Настой шиповника

20 г сухих измельченных плодов шиповника залить 0,5 л кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут при закрытой крышке, настаивать в теплом месте 4—6 часов, процедить.

Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день при базедовой болезни.

*Настой листьев грецкого ореха*

1 ст. л. сухих измельченных листьев, грецкого ореха залить 0,5 л кипятка, выдержать 15 минут на кипящей водяной бане, медленно охладить, процедить.

Пить по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при легкой форме тиреотоксикоза.

*Прополис*

При заболеваниях поджелудочной железы рекомендуется регулярно принимать по 3—5 г чистого прополиса, который следует продолжительно жевать, а затем глотать, 3—5 раз в день за 1 час до и после еды. Дневная доза — 10—15 г.

При панкреатите (воспалении поджелудочной железы) можно взять 100 г прополиса, раскатать жгутиком, как карандаш, положить на холод на 5—6 часов, затем натереть на терке или настрогать ножом, поместить в темную бутылку, залить 0,5 л спирта и выдержать 10 дней, взбалтывая каждое утро и вечер по 2—4 минуты. Цвет настойки — от соломенного до темно-коричневого.

Пить по 1/2—3/4 ч. л. на 0,5 стакана теплого молока (30—35°C) медленными глотками 2 раза в день утром и вечером до еды (если полный человек — по 1 ч. л.).

*Тыква*

В 2 л кипящей воды постепенно всыпать 1 стакан пшенной крупы, варить до готовности, добавить 200 г натертой на терке или мелко нарезанной сырой тыквы и варить еще 15—20 минут, посолить по вкусу, добавить 1—2 ч. л. растительного масла.

Ежедневно давать детям на ужин тыквенную кашу при заболевании поджелудочной железы.

*Настой, отвар корня лопуха*

3 ст. л. корня лопуха настаивать в 3 стаканах кипятка 6—8 часов, процедить.

Принимать теплый настой по 1/2—1 стакану 3—5 раз в день до еды при камнях в поджелудочной железе.



3 ст. л. корня лопуха настаивать 3 часа в 3 стаканах теплой воды, затем кипятить 15 минут, процедить.

Принимать по 2/3—1 стакану теплого отвара 3—5 раз в день до еды при камнях в поджелудочной железе.

*Редька с медом*

Черную редьку вместе с кожицей натереть на терке, выжать сок. Смешать 1 стакан сока и 100 г гречишного меда.

Принимать детям по 1/3 стакана 3 раза в день перед едой в течение 40 дней при заболевании поджелудочной железы.

## Сердце и сосуды

### Атеросклероз

Атеросклероз — заболевание, характеризующееся поражением всей артериальной системы; в артериях происходит отложение холестерина и разрастание соединительной ткани в виде бляшек, вызывающих сужение просвета артерий и ухудшение кровоснабжения органов. Чаще всего атеросклерозом поражаются сосуды сердца, мозга, конечностей.

При лечении атеросклероза большое значение имеет выбор рационального питания, активный образ жизни, борьба с избыточным весом, исключение вредных привычек, ограничение приема жареного, продуктов, богатых углеводами (сладости), животных жиров.

Следует избегать продуктов, богатых холестерином: почки, мозги, печень, яичные желтки, икра рыбы, жирные сорта мяса и рыбы, какао, шоколад, черный чай. Следует ограничить в диете сахар, поваренную соль, экстракты некоторых веществ (мясные бульоны, уха).

Рекомендуется: творог нежирный, морская капуста, горох, очищенные от кожуры баклажаны, цветная капуста, овощи и фрукты. Рекомендуется больше гулять на свежем воздухе, пить родниковую или пропущенную через фильтр водопроводную воду.

Рекомендуются разгрузочные диеты, употребление фитопрепаратов, в состав которых входят рекомендованные лекарственные растения.

Цитрусовые полезны больным атеросклерозом, ишемией сердца. Ежедневно рекомендуется съедать натощак по 1—2 грейпфрута средней величины. Все цитрусовые необходимы для очищения кровеносных сосудов, крови.

Морскую капусту (ламинарию) полезно употреблять в сухом измельченном виде (в виде порошка) по 0,5 ч. л. с соком, супом или водой (насыпая порошок непосредственно перед употреблением) 2—3 раза в день при атеросклерозе.

Свекла исключительно полезна для страдающих атеросклерозом. Наличие в свекле калия, кальция и натрия способствует регуляции сердечной деятельности, нервной и двигательной систем, кроме того, свекла имеет желчегонный и послабляющий эффект.

Свекла хороша в любом виде; лучше, конечно, сырая. Однако надо помнить, что сок свеклы надо выдержать минимум 1,5 часа перед употреблением. Многие плохо переносят чистый свекольный сок, поэтому можно смешать его с морковным соком, добавив немного меда.

Баклажаны обыкновенные содержат соли кальция, железа, много калия, который улучшает работу сердечной мышцы, нормализует водный обмен.

Принимают в любом виде (лучше с минимальной термообработкой) как лечебный продукт, противодействующий атеросклерозу, способствующий снижению холестерина в крови. Их рекомендуют больным сердечно-сосудистыми заболеваниями, особенно при отеках, связанных с ослаблением работы сердца, людям с избыточным весом.

Ежедневное употребление в пищу 2—3 яблок может существенно снизить уровень холестерина в крови.

Свежие плоды фейхоа или свежеприготовленный сок с мякотью по 50—100 г в день до еды рекомендуется употреблять в пищу при атеросклерозе и гипертонии. Плоды фейхоа обладают свойством, снижающим содержание холестерина в крови.

Арбуз и его сок используют в лечебном питании при атеросклерозе и как мочегонное средство.



Спелый крыжовник употребляется для укрепления стенок кровеносных сосудов и сердца. Ягоды способствуют снижению кровяного давления, повышению эластичности капилляров. Потребление **100** г ягод обеспечивает 1/3 суточной потребности в аскорбиновой кислоте.

Для питания сосудов головного мозга хорошо выпивать утром натощак по 50 г сока винограда черных сортов.

Сок плодов черной смородины, настоек плодов употреблять внутрь для профилактики и лечения атеросклероза.

Порошок плодов гороха посевного принимают по 0,5—1 ч. л. 3—4 раза в день до еды, заливая теплой кипяченой водой, для лечения атеросклероза, улучшения питания клеток головного мозга, при головных болях.

### **Шиповник**

1 ст. л. измельченных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, настоять в закрытой посуде в течение часа, процедить через марлю и отжать. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сироп.

Пить по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой при атеросклерозе.

Плоды шиповника истолочь, заполнить ими на 2/3 поллитровую бутылку, залить водкой, настаивать в темном месте, ежедневно взбалтывая, в течение 2 недель.

Принимать по 20 капель на кусочке сахара при заболевании атеросклерозом.

Целыми плодами шиповника заполнить на 2/3 поллитровую бутылку, залить водкой и настаивать, как и предыдущую настойку.

Принимать, начиная с 5 капель в день, увеличивая ежедневную дозу на 5 капель. Доведя до 100 капель, ежедневно уменьшать ее постепенно до 5 капель.



### **Одуванчик**

Свежие листья одуванчика, добавленные в салаты, придадут им антисклеротический эффект. Порошок из корней одуванчика принимать по 1/3 ч. л. 2—3 раза в день за 20 минут до еды для понижения содержания холестерина в крови.

3 ст. л. измельченных корней, выкопанных до цветения ранней весной или после увядания листьев, залить 2 стаканами кипятка, варить 15 минут на слабом огне.

Пить по 1 ст. л. 2 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе.

### **Боярышник**

500 г зрелых плодов боярышника размять деревянным пестиком, добавить 0,5 стакана кипяченой воды, нагреть до 40°C и выжать сок в соковыжималке или под прессом.

Пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой и на ночь при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, сердечной недостаточности, стенокардии.

Свежие зрелые плоды боярышника перетереть с сахаром и лимонной кислотой (на 0,5 кг ягод — 400 г сахара, 10 г лимонной кислоты), сложить в стеклянные баночки, засыпать сверху сахаром и положить на него кружок смоченной в спирте бумаги. Хранить в холодильнике.

Пить чай с заготовленным боярышником при атеросклерозе.

3 ст. л. сухих измельченных цветков боярышника залить в термосе 0,5 л кипятка, настоять 30—45 минут.

Принимать теплый настой по 2/3 стакана за 15 минут до еды при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, сердечной недостаточности, стенокардии.

После месячного курса лечения сделать перерыв 2 недели и повторить лечение.

В течение года проводится 5 курсов лечения настоем.

Или 3 ст. л. сухих измельченных плодов боярышника залить 0,5 л кипятка, варить на малом огне 10 минут, настоять 1—2 часа.

Пить по 150 мл отвара 3 раза в день перед едой и 1 раз



на ночь при атеросклерозе, повышенном артериальном давлении, сердцбиении, стенокардии.

В течение года проводится 5 курсов лечения отваром.

### *Лук*

Натереть на мелкой терке лук репчатый, отжать. стакан лукового сока смешать со стаканом меда, хорошо размешать. Если мед засахарился, слегка подогреть на водяной бане.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после еды при атеросклерозе, особенно при склерозе мозга.

100 г натертого репчатого лука засыпать 0,5 стакана сахарного песка, настаивать 24 часа.

Принимать по 1 ст. л. за час до еды или через час после еды 3 раза в день при атеросклерозе.

Другой способ приготовления. 100 г натертого репчатого лука засыпать 1 стаканом сахарного песка, настаивать 3—4 дня.

Принимать по 1 ст. л. каждые 3 часа при атеросклерозе. Курс лечения — 1 месяц.

### *Чеснок смедом*

250 г натертого на мелкой терке чеснока смешать с 350 г жидкого меда, хорошо перемешать, настаивать в темном месте 1 неделю.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при атеросклерозе, ишемической болезни сердца.

### *Чеснок с лимоном*

300 г натертого чеснока залить в банке выжатым из 3 лимонов соком, завязать марлей.

Принимать по 1 ч. л., разводя в стакане кипяченой воды при атеросклерозе. Перед употреблением смесь взбалтывать.

Натереть на терке 1 лимон с цедрой и 1 головку очищенного чеснока, залить 0,6 л кипяченой охлажденной во-



ды, настоять при комнатной температуре 3—4 дня, процедить.

Пить натощак по 50 мл всю осень, зиму и весну для очистки сосудов.

В этом настое содержатся все витамины группы В, С, комплекс необходимых микроэлементов.

### *Чесночное масло*

Головку чеснока средних размеров очистить, растолочь в кашицу, сложить в стеклянную банку, залить стаканом нерафинированного подсолнечного масла и поставить в холодильник вниз. На другой день взять лимон, выдавить чайную ложку лимонного сока и слить в столовую ложку. Туда же добавить чайную ложку чесночного масла, размешать.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды в течение 1—3 месяцев. Затем сделать перерыв на месяц и повторить курс. Данное лечебное средство снимает спазм сосудов головного мозга, сердечные спазмы, одышку, является прекрасным сосудорасширяющим средством.

### *Лимон с медом*

Сок половины лимона растворить в 3/4 стакана кипяченой воды, добавить 1 ч. л. меда и размешать до его растворения.

Пить на ночь.

1 ч. л. лимонного сока, 1 ч. л. жидкого меда, 1 ч. л. подсолнечного масла тщательно перемешать.

Принимать натощак.

### *Грецкие орехи*

Плоды грецкого ореха (можно с медом) принимать внутрь по 100 — 150 г ежедневно при атеросклерозе, склерозе головного мозга, кардиосклерозе и гипертонии.

Смесь равных частей (по массе) измельченных ядер грецких орехов и натурального меда употреблять по 100 г в день за 3—4 приема при атеросклерозе.



### *Настой листьев грецкого ореха*

1 ст. л. сухих измельченных листьев грецкого ореха залить 0,5 л кипятка, выдержать 15 минут на водяной бане, медленно охладить, процедить.

Пить по 1/3—1/2 стакана 3 раза в день при атеросклерозе сосудов головного мозга.

1 ст. л. молодых клейких листьев грецкого ореха залить 0,5 л кипятка, настаивать в течение часа, профильтровать, добавить мед по вкусу.

Пить по 0,5 стакана теплого настоя 3—4 раза в день до еды при атеросклерозе головного мозга.

1—2 ч. л. заварить как чай стаканом кипятка.

Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день против склероза головного мозга.

50—80 г нарезанных листьев залить 300 г растительного масла, настаивать 10 дней.

Принимать внутрь от склероза.

1 ст. л. сухих измельченных молодых листьев залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на слабом огне 15 минут, настоять 30—35 минут и процедить.

Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день при атеросклерозе сосудов головного мозга.

## Гипертония, гипотония

При гипертонии полезно есть побольше печеного картофеля в «мундире» вместе с кожурой, который положительно влияет на сосуды, снижает кровяное давление. Полезно есть при гипертонии сырые свежие луковички.

Из пищевого рациона необходимо исключить соленья, копченые, острые блюда, табак, алкоголь, крепкий кофе.

При гипертонии рекомендуется съедать натощак по 100—150 г свеклы обыкновенной (столовой, красной).

Сырой сок свеклы пьют по 0,5 стакана 3—4 раза в день. Перед употреблением сок свеклы нужно выдержать в течение 2 часов в открытой посуде. Курс лечения соком 2—3 недели.



При гипертонии полезен салат из вареной свеклы и растительного масла, употреблять его лучше натощак утром.

Растертые с сахаром плоды калины и сок принимают по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день до еды при гипертонии и для успокоения болей в сердце.

При повышенном давлении хорошо есть калину, перемолотую с косточками.

Пить по 2—3 стакана ежедневно густого сока хурмы рекомендуется при гипертонии.

Народная медицина рекомендует ежедневно съедать несколько зубков чеснока при склеротической форме гипертонии.

Горчичники ставят на область сердца, область затылка и икроножных мышц при стенокардии, гипертонических кризах, угрожающем инсульте.

При гипертоническом кризе необходимо как можно скорее и существеннее понизить величину артериального давления, поскольку при этом состоянии в любой момент может случиться инсульт.

Быстро и существенно понизить величину кровяного давления при гипертоническом кризе можно с помощью горячих ножных ванн и горячих ножных ванн с горчицей.

Если это окажется малоэффективным, следует вызвать врача «Скорой помощи».

В начальных стадиях гипертонической и гипотонической болезни очень часто оказываются эффективны одни и те же лекарства. Это вытяжки из лекарственных растений, обладающих общим успокаивающим действием, оказываемым на центральную нервную систему, и нормализующих систему кровообращения. К ним относятся корень аира, лист березы, трава душицы, листья, ягоды и молодые побеги малины, листья земляники, мяты перечной, крапи-



вы двудомной, подорожника, спорыша (горца птичьего), плодов шиповника.

Применяют их для лечения гипертонии и гипотонии как каждую в отдельности, так и в сочетании друг с другом. Берут 1—2 ст. л. сухого измельченного сырья и настаивают его в 1 стакане кипятка в термосе. Настоянную и профильтрованную вытяжку принимают внутрь в охлажденном виде по 1/3 стакана 3 раза в день за 20—40 минут до еды на протяжении нескольких месяцев. Лечебный эффект от такого лечения обычно развивается через 1—2 недели ежедневного применения вытяжек лекарственных растений.

В тех случаях, когда действие вытяжек оказывается недостаточным, дополните их вытяжками из растений, обладающих более сильным эффектом. Так, при лечении гипертонии можно применить вытяжку из валерианы, рябины черноплодной, пиона уклоняющегося, сушеницы болотной, омелы белой. А при гипотонии — вытяжки из женьшеня, элеутерококка, заманихи, лимонника китайского, золотого корня (родиолы розовой), чая, кофе, какао.

При гипотонии исключается употребление копчений, острых блюд, жирных продуктов, а также алкоголя, табака.

При пониженном давлении попробуйте, проснувшись, сразу выпить маленькими глотками стакан горячего чая с лимоном и ложечкой меда.

### *Настой чеснока*

20 г чеснока настоять в 200 мл воды.

Принимать по 1 ч. л. 2—3 раза в день при повышении кровяного давления.

Измельчить в мясорубке 3 крупные головки чеснока и 3 лимона, залить 1,25 л кипятка, плотно закрыть и настоять в теплом месте 24 часа, помешивая время от времени, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день за 30 минут до еды для лечения гипертонии.



### *Ампелотерапия*

Ампелотерапия — лечение виноградом или виноградным **соком**.

Рекомендуется пить свежий виноградный сок 2 раза в день за 1 час до еды по следующей схеме: 1, 2, 3-й дни — по 50 г, 4, 5, 6-й - по 100 г, 7, 8, 9-й - по 150 г, 10, 11-й - по 200 г, 12-й день по 250 г (2 раза в день).

Затем в течение 13 дней пить сок по 250 г 2 раза в день. Следующие 25 дней пить сок по схеме, приведенной выше, но в обратном порядке.

Лечение применяется при функциональном нарушении сердечно-сосудистой системы. В результате лечения давление снижается за 1 неделю, после проведенного курса может наступить полное выздоровление. Улучшается кровообращение, кроме того, вылечиваются печень, желчные пути.

Лечение противопоказано при сахарном диабете, сердечно-сосудистой недостаточности со стойким повышением артериального давления и отеками, при нагноениях в легких, ожирении, язве желудка и 12-перстной кишки, хронической почечной недостаточности.

### *Клюква*

2 стакана размятой с 3 ст. л. сахара клюквы рекомендуется съедать ежедневно за 1 прием за час до еды при гипертонии.

Можно пропустить клюкву через мясорубку, смешать с медом в равных пропорциях и принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 15—20 минут до еды при гипертонии.

Хороший эффект при лечении гипертонии дает сок клюквы с сахаром (1 :1).

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

2 стакана размятой клюквы вскипятить с 1 стаканом воды и 0,5 стакана сахара, процедить. Пить вместо чая при гипертонии.

**Смесь цитрусовых с медом**

Разрезать на части 2 лимона средней величины и 2 апельсина, удалить косточки и пропустить через мясорубку. Полученную массу смешать с 2 ст. л. меда, выдержать в стеклянной банке при комнатной температуре 24 часа и поставить в **ХОЛОДИЛЬНИК**.

Принимать по 2—3 ч. л. в день перед едой с чаем при начальной стадии гипертонии и для очищения сосудов.

**Валериана лекарственная**

При гипертонической болезни 1-й стадии как проявлении общего невроза валериану применяют в виде настоя, отвара и порошка.

Настой валерианы: 10 г корней и корневищ залить 200 мл кипящей воды, выдержать на кипящей водяной бане 30 минут, настаивать 2 часа. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день.

Отвар валерианы: 10 г корней и корневищ измельчить до частиц не более 3 мм, залить 300 мл воды комнатной температуры, кипятить 15 минут и охладить. Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день.

Порошок валерианы: толкут корни в ступке. Принимают по 1—2 г порошка 2—4 раза в день.

Эффективность валерианы оказывается более высокой при систематическом и длительном ее применении ввиду медленного развития максимального лечебного эффекта<sup>1</sup>. Чередовать с приемом препаратов пустырника.

**Сок хрена от гипертонии**

Смешать по 1 стакану морковного сока, сока хрена, меда с соком 1 лимона.

Принимать по 1—2 ч. л. 3 раза в день за час до еды или через 2—3 часа после еды. Хранить смесь в стеклянной банке с плотной крышкой в прохладном месте. Продолжительность лечения около 2 месяцев.

Другой способ приготовления. Натереть на терке небольшой корень хрена, залить его стаканом холодной ки-

<sup>1</sup> См. перечень лекарственных растений, обладающих противопоказаниями при некоторых заболеваниях (Справочный раздел).



пяченой воды, настоять 36 часов, процедить. Стакан полученного настоя использовать вместо сока хрена для приготовления смеси по предыдущему рецепту. Эту смесь принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день за час до еды. Курс лечения 2 месяца. Смесь хранить в закупоренной посуде в холодном месте.

**Лук с медом**

Из 3 кг вымытого и очищенного репчатого лука выжать сок, смешать его с 500 г меда, добавить перегородки 25—30 грецких орехов, залить 0,5 л водки, настаивать в течение 10 дней.

Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день при гипертонии.

**Кедровые шишки**

3 кедровые шишки положить целиком в 0,5 л водки, добавить 1 ст. л. настойки валерианы и 10 кусочков сахара, настаивать в темном месте 2 недели.

Принимать по 1 ст. л. на ночь.

**Настойки против гипотонии**

Настойка корня аралии маньчжурской (аралии высокой) на 70%-ном спирте готовится в пропорции 1:5.

Принимать по 30 капель 3 раза в день до еды при гипотонии. После 19 часов принимать ее не рекомендуется, чтобы не нарушился сон. Хранить в прохладном месте.

10%-ную спиртовую настойку (1 : 10) женьшеня назначают по 20—25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды как тонизирующее средство при гипотонии, сосудисто-вегетативной дистонии, усталости, переутомлении.

**Экстракт элеутерококка**

Экстракт элеутерококка по действию на организм близок к препаратам женьшеня и применяется по 2 мл 2—3 раза в день за 30 минут до еды при гипотонии, сосудисто-вегетативной дистонии, усталости, переутомлении как тонизирующее средство.





## Стенокардия, инфаркт миокарда и другие сосудистые заболевания

Мед улучшает кровоснабжение сердца, благотворно действует на сердечную мышцу, поэтому рекомендуется употреблять по 1 ст. л. разведенного в кипяченой воде меда 2—3 раза в день при сердечно-сосудистых заболеваниях.

При сердечно-сосудистых заболеваниях, нарушениях сердечного ритма, инфаркте миокарда, отеках, гипертонии рекомендуется ежедневно съедать по 100—150 г кураги.

Картофель можно испечь целиком на костре или в домашних условиях в духовке. Тщательно вымытые (ни в коем случае не позеленевшие и не проросшие) клубни разрезать пополам и уложить на решетку разрезанной стороной вверх, решетку поместить в духовку и запечь картофель в кожуре.

Употреблять печеный картофель рекомендуется при нарушении ритма сердца. Для лечения использовать картофель, выращенный без применения химических удобрений.

Народная медицина рекомендует людям с больным сердцем, гипертоникам есть побольше вареного картофеля в «мундире», теплого и очищенного только перед употреблением.

Плоды инжира в свежем виде, в виде настоя или отвара на молоке употребляют внутрь для лечения сердечных и тромбоземболических заболеваний.

Для регулирования коагуляционной системы крови рекомендуется употреблять в перерыве между приемами пищи 50—100 г клюквы. Свежие плоды и сок шелковицы (тютюны) принимают при заболеваниях сердца. Спелые свежие ягоды едят по 200—250 г 4—5 раз в день после еды в течение 3—4 недель от миокардиодистрофии.



Свежевыжатый сок моркови рекомендуется принимать по 2—3 ст. л. в день при инфаркте миокарда с первых дней заболевания.

Сок свежего огурца рекомендуется принимать по 1/3 стакана 2 раза в день как вспомогательное средство для улучшения деятельности сердечной мышцы.

Плоды киви содержат витамина С в 2 раза больше, чем апельсины, а также много калия, поэтому рекомендуется при болезнях сердца есть киви в неограниченном количестве.

### *Смесь алоэ и меда*

Приготовить смесь, состоящую из 100 г сока алоэ, 300 г меда, 100 г измельченных грецких орехов и сока 1—2 лимонов.

Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день до еды при стенокардии.

### *Лимоны с чесноком*

Приготовить смесь, состоящую из 1 л меда, 10 лимонов и 5 пропущенных через мясорубку очищенных головок чеснока, настаивать ее в закрытой крышечкой стеклянной банке в течение 7 суток.

Принимать по 4 ст. л. за 1 прием медленно, с перерывом в 0,5—1 минуту между приемами каждой ложки, за 20 минут до еды при стенокардии, одышке. Дни не пропускать. Смеси должно хватить на 2 месяца — на весь курс лечения.

### *Настой боярышника с пустырником*

6 ст. л. с «горкой» сухих плодов боярышника и такое же количество измельченной травы пустырника залить в термосе 1,5 л крутого кипятка на ночь, утром процедить.

Пить по 2/3 стакана 3—4 раза в день при стенокардии.



### *Отвар шиповника с медом*

1 ст. л. высушенных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне в закрытой посуде 10 минут, остудить, процедить, добавить 1 ст. л. меда.

Принимать по 1/4—1/2 стакана 2—3 раза в день в состоянии после инфаркта миокарда, при сердечной слабости, миокардиосклерозе.

2 ст. л. сухих измельченных плодов шиповника залить 0,5 л кипяченой воды, кипятить на медленном огне в эмалированной закрытой посуде 10 минут, настоять 2 часа, процедить, растворить в отваре 2 ст. л. меда.

Принимать по 0,5 стакана 2—3 раза в день при сердечных заболеваниях как общеукрепляющее средство.

### *Курага с медом*

Взять 1 стакан сухих абрикосов (кураги), 1 лимон, стакан изюма, стакан очищенных грецких орехов и пропустить через мясорубку. Добавить 1 стакан меда, перемешать.

Принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 30 минут до еды при болях в сердце.

### *Настойка йода с молоком*

Смесь 5%-ной настойки йода с 0,5 стакана теплого молока принимают 1 раз в день за час до еды при нарушении функции сердечно-сосудистой системы, в прединфарктном состоянии, гипертонии по следующей схеме: 1-й день — 3 капли настойки с молоком, 2-й день — 4 капли, далее ежедневно увеличивать дозу на 1 каплю, доведя ее на 18-й день приема до 20 капель. С 19-го дня лечения дозу уменьшать ежедневно на 1 каплю.

При необходимости курс лечения можно повторить не ранее чем через 1 год.

## **Сердечная недостаточность, отеки, связанные с сердечными заболеваниями**

Водянка (отеки) сама по себе не является болезнью, ее появление говорит о заболевании какого-то внутреннего органа. При заболевании печени может появиться брюш-



ная водянка, при заболевании почек на лице появляются отеки, затем водянка может распространиться и по телу, при болезнях сердца отеки появляются на лодыжках и могут постепенно подниматься вверх. Чтобы избавиться от водянки, надо лечить заболевание, вызвавшее ее, ограничить употребление жидкостей, соли, как можно больше есть такие овощи и фрукты, как лук, чеснок, петрушка, сельдерей, спаржа, тыква, арбузы, виноград, молочные продукты.

### *Кукурузные рыльца*

10 г измельченных кукурузных столбиков с рыльцами («кукурузных рылец») залить 1,5 стакана холодной воды, кипятить на слабом огне в эмалированной закрытой посуде 30 минут. Охладить, процедить.

Принимать по 1—3 ст. л. через 3—4 часа при сердечных отеках как мочегонное средство.

Кукурузные рыльца повышают свертываемость крови.

Приготовить настой из расчета 10 г измельченных рылец на стакан кипятка. Охладить.

Назначение настоя и его применение такое же, как и отвара.

### *Петрушка*

1 стакан пропущенной через мясорубку зелени петрушки с корнем заварить 0,5 л кипятка, укутать, настаивать 6—8 часов, затем процедить, добавить сок 1 лимона.

Выпить в 3 приема за день при сердечной недостаточности, на следующий день повторить. После 2 дней приема лекарства делать перерыв на 3 дня.

### *Петрушка на молоке*

800 г промытой и нарезанной петрушки залить в эмалированной кастрюле свежим непастеризованным молоком, поставить в печь или духовку и дать молоку вытопиться (но не выкипеть) до половины первоначального количества, процедить.



Принимать при водянке по 1—2 ст. л. каждый час. Все приготовленное лекарство больной должен выпить за 1 день (детям давать меньше). Обладает сильным мочегонным действием.

#### *Средство от одышки*

Растолочь 400 г очищенного чеснока, переложить его в банку с широким горлом, влить в нее сок 24 лимонов, повязать банку прозрачной тканью оставить на 24 дня.

Принимать по 1 ч. л. смеси, размешав с 0,5 стакана воды, 1 раз в день перед сном. Срок лечения 20 дней. Средство помогает от одышки, особенно у тучных людей.

#### *Настой почечного чая*

3 г листьев почечного чая залить стаканом кипятка, кипятить 5 минут, настаивать в теплом месте в течение 4 часов, процедить.

Пить в теплом виде по 0,5 стакана 2 раза в день перед сном при сердечной недостаточности, сопровождающейся образованием отеков, а также для лечения больных склерозом сосудов головного мозга и гипертонией, у которых имеется нарушение функций обмена почек и печени. Обладает сильным мочегонным действием.

#### *Льняное семя*

3 ч. л. льняного семени залить 0,75 л воды, вскипятить, снять с огня, дать настояться под теплым одеялом, процедить.

Пить по 0,5 стакана через 2,5 часа 6 раз в день в теплом виде при отеке легких. Для вкуса можно добавить лимонный сок.

4 ч. л. семян залить 1 л воды, кипятить 10—15 минут, накрыть кастрюлю и поставить на 1 час в теплое место.

Пить при отеках на ногах по 0,5 стакана через 2 часа 6—8 раз в день, лучше горячим. Курс лечения 2—3 недели.



#### *Настойка каланхоэ*

Пол-литровую банку заполнить наполовину пропущенными через мясорубку свежими листьями каланхоэ и залить доверху водкой, настоять несколько дней.

Растирать ноги при отеках перед сном.

#### *Настой березовых почек и листьев*

Настой, приготовленный из расчета 1 ст. л. почек на стакан воды, принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день при отеках, связанных с сердечными заболеваниями и почечной патологией.

20 г березовых листьев залить 1 стаканом кипятка, остудить, добавить на кончике ножа пищевую соду, размешать, дать постоять 6 часов.

Принимать в 2 приема с промежутком в 4 часа при сердечной водянке.

### Расширение сосудов, тромбоз, флебит

#### *Помидоры*

Свежие зрелые помидоры нарезать ломтиками или сделать из них кашу, приложить к участкам ног с расширенными и вздутыми венами и перевязать. Процедуру делать ежедневно, заменяя через 3—4 часа ломтики помидоров свежими.

#### *Мускатный орех с медом*

5 г мускатного ореха смолоть в кофемолке или измельчить в ступке, залить стаканом горячей кипяченой воды, добавить 1 ст. л. меда и хорошо размешать.

Принимать утром за 1 час до еды и вечером через 2 часа после еды при варикозном расширении вен, Лечение проводить до полного выздоровления. Хорошо ежедневно утром и вечером полежать на спине, держа ноги вертикально вверх в течение 15 минут.



### *Яблоки с медом*

Взять 3 вымытых яблока — антоновки средней величины, залить крутым кипятком в эмалированной кастрюле, закрыть крышкой, укутать одеялом на 4 часа, затем, не вынимая яблок из воды, размять их в кастрюле, а образовавшийся настой процедить.

Принимать вместе с медом, запивая 50 г настоя 1 ложку меда утром натощак и перед сном от тромбоза и варикозного расширения вен.

### *Полынь горькая с простоквашей*

Горсть толченых свежих цветков и листьев полыни горькой смешать с 0,5 л простокваши, нанести на сложенную в несколько слоев марлю и приложить к расширенным венам. Затем ноги обернуть целлофаном, положить на подушку и лежать 30 минут.

Процедуру выполнять 2 раза в день в течение 4 дней. Через неделю лечение можно повторить.

### *Настой шишек хмеля*

2 ст. л. сухих измельченных шишек (соплодий) хмеля обыкновенного (созревают в августе — сентябре) залить 0,5 л кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настоять 30—40 минут, процедить.

Принимать настой по 0,5—1 стакану 3 раза в день за 30 минут до еды при варикозной болезни. Рекомендуется также прикладывать к расширенным венам смоченную настоем марлю.

### *Настойка каланхоэ*

Наполнить пол-литровую бутылку наполовину резаными листьями и налить доверху водки или 70%-ного спирта, поставить в темное место и периодически встряхивать. Через неделю настойка готова.

Натирать ноги настойкой, начиная от стопы и двигаясь к коленям и выше, при варикозном расширении вен. Боли



в ногах быстро проходят, но для излечения, исчезновения сетки вен процедуру необходимо проводить в течение 4 месяцев.

### **Головная боль, мигрень, головокружение**

Если вы испытываете: головную боль, связанную с лихорадкой или конвульсиями; неожиданную головную боль, связанную даже с очень коротким нарушением зрения; головную боль, нарастающую в течение нескольких дней и недель; головную боль, сопровождающуюся путаницей в голове, потерей сознания, слуха; головную боль, от которой вы постоянно просыпаетесь рано утром; головную боль на фоне боли в каком-либо другом органе; головную боль, не идущую в сравнение с испытанной прежде, — необходимо проконсультироваться у терапевта.

Если головная боль становится хронической, обратитесь к психотерапевту.

Во многих случаях предотвращению головной боли способствует потребление меда — 2 ч. л. за едой.

Во время приступа головной боли съешьте 1—2 ст. л. меда, спокойно полежите. Примерно через полчаса головная боль ослабнет.

Свежий сок ягод калины обыкновенной употребляют внутрь при головных болях нервного происхождения.

При головной боли нервного происхождения полезно есть побольше свежих ягод клубники.

Свежий сок черной смородины рекомендуется пить по 1/4 стакана при систематических головных болях.

При мигрени (когда болит голова) рекомендуется положить в ухо марлечку, смоченную соком красной свеклы или лука.



При сильной головной боли могут помочь вложенные в уши ватные тампоны, смоченные соком свеклы.

При головной боли прикладывать к вискам кружки свежей свеклы.

При головной боли приложите ко лбу, вискам и затылку листья свежей капусты огородной.

Поместить за уши и на виски кислую капусту в марле и обвязать голову полотенцем при мигрени.

Нарезанные кусочки репчатого лука, приложенные к вискам и ко лбу, устраняют головную боль.

Очистить несколько долек чеснока, сделать кашицу, завернуть в марлю и приложить к вискам при головной боли.

Народная медицина рекомендует от головной боли следующее средство: обложить голову листьями липы и завязать платком.

Свежие листья мать-и-мачехи прикладывать гладкой стороной к голове при головных болях.

У больных гипертонической болезнью применение горчичников в области шеи и затылка приводит к уменьшению головной боли.

### *Хлебная лепешка*

При головной боли и мигрени (болит половина головы) можно также прикладывать ко лбу и вискам лепешку, приготовленную из мякиша белого хлеба, уксуса и мяты перечной.

### *Лимон*

Взять свежую лимонную корку, очистить от белого вещества, приложить к виску влажной стороной и держать ее некоторое время. Вскоре под лимонной коркой появится



красное пятно, которое начнет немного гореть и чесаться, и головная боль утихнет.

Натереть мякоть лимона с кожурой и полученной массой смазывать лоб и виски при сильной головной боли, сопровождающей простудные заболевания.

### *Сок картофеля*

Свежеприготовленный процеженный картофельный сок принимать при упорных головных болях по 0,5 стакана 3 раза в день — утром натощак, за 30 минут до обеда и за 1 час перед сном. После 15-дневного лечения сделать перерыв на 5–6 дней и повторить курс лечения, но уже пользуясь половинной долей картофельного сока.

Таким способом лечат также гастрит с повышенной кислотностью, язву желудка и 12-перстной кишки, тошноту, рвоту, диспепсию и энцефалит.

### *Горячий чай*

Если начинается головная боль, приготовьте стакан горячего чая, нагрейте в нем чайную ложку и приложите ее к крылу носа с той стороны головы, которая болит. Остывающую ложку еще раз согрейте и приложите. Затем горячую чайную ложку приложите к мочке уха с той же стороны. Нагрейте кончики пальцев рук о горячий стакан с чаем. Боль должна пройти, и теперь можно выпить чай.

### *Мумие*

1 г мумие растворить в 20 ч. л. 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, используя еще 3 г мумие. Всего на курс лечения требуется 6 г мумие.

Лечение проводят от головных болей и мигрени.



## Гингивиты, стоматиты, пародонтоз, кариес

### *Настой шалфея*

1 ст. л. 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).

### *Сок каланхоэ перистого*

Свежие сизо-зеленые побеги с листьями измельчить, сок отжать и профильтровать. Предварительно свежие листья и стебли для биостимуляции хранят в холодильнике в течение недели при температуре +5—10°C.

Использовать для смазывания при воспалении десен (гингивитах) и слизистой оболочки полости рта (стоматитах).

До начала лечения посоветуйтесь с лечащим врачом.

### *Календула*

20 г цветков 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 ч. л. настойки на 0,5 стакана воды.

Применяется для полосканий при воспалении десен и слизистой ротовой полости.

### *Зверобой*

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%-ного спирта (водки) в течение недели.

Использовать для полоскания десен и 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.

### *Чеснок*

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.

0,5 ч. л. смеси держать во рту и медленно проглатывать с последующим повторением при стоматите.

Накусить зубок чеснока посевного и держать, посасывая, во рту как можно дольше для лечения стоматита. Лечение повторить при необходимости.

### *Настой ромашки*

Приготовить настой из расчета 1 ст. л. высушенных цветков ромашки на 1 стакан воды и использовать при гингивитах, стоматитах, флегмоне полости рта (разлитое гнойное воспаление).

3 ст. л. 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 ст. л. меда.

Настоем полоскать рот при заболеваниях десен, слизистой оболочки полости рта.

20 г соцветий 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, добавить 4 г серной кислоты.

Настой использовать для полосканий при воспалении десен, слизистой оболочки полости рта.

#### *Отвар коры дуба*

2 ст. л. (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 зева, глотке. Отваром полоскать 6–8 раз в день.

#### *Средство 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.

#### *Мумие*

2 г мумие развести в 100 мл кипяченой воды и полученным раствором полоскать рот и глотать 3 раза в день при пародонтозе.

Другой способ применения: 0,2 г мумие развести в 1 ст. л. кипяченой воды и принимать 1 раз в день за 1 час до еды в течение 10 дней при пародонтозе. Кроме того, делать аппликации водным раствором мумие (5%-ным).

#### *Сок алоэ с медом*

Сок, отжатый из нижних листьев алоэ (столетника), смешать с медом из расчета 2 г меда на 10 мл сока.

Принимать свежеприготовленную смесь по 1 ч. л. 3 ра-



за в день до еды при воспалительных заболеваниях полости рта.

При заболеваниях десен рекомендуется полоскать рот 3–4 раза в день 30%-ным раствором меда. Хорошо также мед держать во рту 5–6 раз в день по 1 ч. л. до растворения.

Если смазывать медом десны грудного ребенка, у него скорее прорежутся зубы.



## Глазные болезни

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.

Экстракты черники содержат вещества, улучшающие остроту зрения, поэтому их рекомендуется принимать как профилактическое средство людям, работа которых связана со значительным напряжением зрения.

Можно для восстановления зрения залить 1 ст. л. сухих ягод черники с вечера холодной кипяченой водой на 2 см выше уровня ягод, а утром съесть их натощак. Через 30 минут можно завтракать.

При воспалении глаз применяются примочки из отвара цветков малины.

Пшеничную крупу отварить и отваром промывать глаза на ночь за 30 минут перед сном при воспалительных заболеваниях глаз со слезотечением. Выжатый из свежих лис-

тьев 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.

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.

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.

### *Настой укропа*

1 ст. л. измельченной травы или семян укропа пахучего (огородного) залить 1,5 стакана кипятка, настоять, процедить.

Применяется для примочек при глазных болезнях (воспалении глаз и век).





### *Календула*

1 ст. л. 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, также применяется для примочек при конъюнктивите.

Приготовить настойку из 1 части соцветий календулы обыкновенной и 3 частей 70%-ного спирта.

1 ч. л. растворить в 0,5 стакана теплой кипяченой воды и промывать глаза или использовать как примочки при конъюнктивите, ячменях, воспалении век.

### *Лук и мед*

3 ст. л. мелко измельченного репчатого лука облить 50 мл теплой кипяченой воды, в полученной смеси растворить 1 ч. л. пчелиного меда, дать настояться 30 минут, процедить.

Использовать как глазные капли при конъюнктивите.

Свежеприготовленный сок репчатого лука профильтровать и смешать на водяной бане в течение нескольких минут с медом в соотношении 1 : 1 до полного остывания смеси.

Закапывать по 1—2 капли в каждый глаз 2—3 раза в день при глаукоме. (Заболевание глаз, основным признаком которого являются повышение внутриглазного давления и снижение зрения.) Каждый раз приготавливать новую смесь.

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.

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.



Хорошим средством для предотвращения развития бельма на глазу является смесь сока репчатого лука с пчелиным медом.

### *Настой чая с вином*

Крепкий охлажденный настой смеси зеленого и черного чая с добавлением небольшого количества виноградного сухого вина (1 ч. л. 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 ч. л. на 1 стакан кипятка).

Горячей (как можно терпеть) заваркой смочить стерильную ватку и приложить ее к ячменю. Выдавливать ячмень нельзя — сразу распухнет весь глаз.

### *Средство от глаукомы*

0,5 стакана собранных в мае крапивы и 1 ч. л. ландыша смешать с 1 ст. л. воды, дать постоять 8—9 часов в темном месте, добавить 0,5 ч. л. пищевой соды.

Полученную массу прикладывают к глазам при глаукоме.

Лечение должно проводиться под наблюдением врача-окулиста.

### *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.

### *Средство от куриной слепоты*

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 печенки. 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.

## Женские заболевания

При всех заболеваниях женских половых органов рекомендуется в основном молочно-овощная диета.

Необходимо следить за регулярным ежедневным очищением кишечника.

### *Календула*

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.

1 ч. л. спиртовой настойки календулы развести в 0,5—1 стакане кипяченой воды.

Использовать для спринцеваний при женских болезнях.

Настой, приготовленный из расчета 1 ст. л. цветков календулы лекарственной (10 г) на 1 стакан воды, использовать для спринцеваний при эрозиях, кольпитах (вагинитах) — воспалении влагалища, проявляющемся чувством жжения в области наружных половых органов и белями.

1 ст. л. 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).

2 ст. л. сухих измельченных цветков календулы (ногот-



ков лекарственных) залить в термосе 0,5 л кипятка, настаивать 1—2 часа, процедить.

Принимать по 1/4—1/3 стакана 2—3 раза в день при предклимактерических вегетативных расстройствах.

#### *Отвар коры калины*

1 ст. л. измельченной коры калины обыкновенной залить 1 стаканом воды, кипятить на слабом огне в закрытой посуде 15—20 минут, остудить, процедить.

Пить по 1 ст. л. 3 раза в день при обильной менструации и маточном кровотечении.

Другой способ приготовления: 1 ст. л. измельченной коры калины (10 г) залить 1 стаканом кипяченой воды (200 мл), кипятить 10 минут, настаивать 2—3 часа, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день при маточных кровотечениях на почве нарушений менструального цикла, угрожающем аборте и в климактерическом периоде.

#### *Настой коры дуба*

10 г коры заварить 1 стаканом кипятка, нагревать на плите, не доводя до кипения, 15 минут, охладить, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 2—3 раза в день при обильных менструальных кровотечениях.

#### *Отвар полыни*

1/3—1/2 мелко нарезанного высушенного корешка черныбыльника (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 ст. л. — 1/3 стакана до еды как кровоостанав-



ливающее средство при обильных менструациях, фибромах, воспалительных заболеваниях матки.

Обваренные кипятком листья тысячелистника обыкновенного в виде тампонов применяются при эрозии шейки матки.

#### *Отвар лука и шелухи*

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 скудных менструациях.

#### *Горец почечуйный*

2 ст. л. 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 травы горца почечуйного в соотношении 1 : 10 принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день при маточных кровотечениях.

#### *Отвар каштана конского*

5 г кожуры плодов каштана конского залить 1 стаканом воды, кипятить 15 минут, настоять до охлаждения, процедить.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день при маточных кровотечениях.

Понижает кровяное давление.



### *Настой укропа пахучего*

Настой укропа, приготовленный 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 ч. л. каждого 3 раза в день. Строгая дозировка.

### *Соки*

Для увеличения отделения молока у кормящих женщин в первый месяц кормления рекомендуется ежедневно пить по 0,5 стакана сока моркови посевной (можно с добавлением 1 ст. л. меда).

Березовый сок рекомендуется пить по 1 стакану в день за 30 минут до еды или через 1—2 часа после еды при недостаточном образовании молока у кормящих женщин.

Мед смешать со свежеприготовленным соком редьки в равных частях (вместо меда можно взять сахар).

Принимать по 1/4 стакана 3—4 раза в день как молокогонное средство.

### *Мед*

При белях рекомендуется ввести глубоко во влагалище марлевый тампон с 2 ч. л. 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 ст. л. меда с 1 ст. л. 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 ст. л. 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.

### *Свекла*

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—100 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).

### *Ржаной хлеб*

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.

### *Средства от мастопатии*

Смешать 100 г меда, 100 г кашицы из свежего корня лопуха, 100 г касторового масла, сок 2 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 ст. л., запивая водой, 3 раза в день перед едой при мастопатии.

### *Зверобой*

1 ст. л. травы зверобоя продырявленного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Смешать 1 часть настойки зверобоя с 4 частями теплого сливочного масла.

Использовать при лечении мастопатии, маститов (воспаление молочной железы — грудница), трещин сосков у женщин.

### *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 кашлицу 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. Кроме того, внутрь 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.

### *Настой боярышника*

1 ст. л. плодов заварить 1 стаканом кипятка, настоять 15 минут на водяной бане, снять, охлаждать 45 минут, процедить. Добавить кипяченой воды до первоначального объема.

Пить по 1 ст. л. 2—3 раза в день за 20 минут до еды при климаксе (период выражается нарушением, а затем прекращением менструаций).

### *Настой валерианы*

2 ст. л. 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 минут после еды при климактерических расстройствах.

### *Настой шишек хмеля*

2 ст. л. шишек (соплодий) хмеля обыкновенного залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 20 минут до еды при климактерических расстройствах.

В больших дозах — яд. Передозировка настоя приводит к возникновению головных болей, чувства усталости, болей в области живота, тошноте, рвоте.



### *Настой очитка*

1—2 ст. л. травы очитка пурпурного (заячья капуста, живая трава) залить 1 стаканом кипяченой воды, настаивать в термосе 4 часа, процедить.

Принимать по 1—2 ст. л. 3—4 раза в день до еды при бесплодии.

### *Облепиховое масло*

При эрозии шейки матки рекомендуется смазывание облепиховым маслом.

## Мужские заболевания

Одним из самых богатых источников цинка являются семечки тыквы и, в меньшей степени, подсолнечника (его больше только в устрицах). Цинка мужчинам требуется в 6—8 раз больше, чем женщинам. Цинк очень нужен мужчинам со дня рождения до старости. Если в организме новорожденного мальчика его не хватает, ребенок может умереть. Представители сильного пола подвержены таким недугам, как простатит (воспаление предстательной железы) или аденома (доброкачественная опухоль предстательной железы). Болезни эти можно исцелить, если в самом начале их употреблять тыквенные семечки по 20 семечек утром, незадолго до завтрака, а еще лучше употреблять их еще и днем и вечером. Не стоит думать, что улучшение наступит быстро, следует проявить терпение. Иногда пожилые мужчины избавлялись от операции аденомы, употребляя семечки тыквы.

При простатите рекомендуется употреблять по 100 г свежих очищенных от кожуры, но сохранивших мягкую зеленую оболочку семян тыквы обыкновенной.

Крайне необходим цинк подросткам, которым досаждают угри, себорея, жирная перхоть. Если в течение длительного времени принимать по пригоршне семечек в сутки, то заболевания отступают.

Народная медицина рекомендует при воспалении предстательной железы употреблять в свежем виде репчатый лук. Небольшую головку лука можно съесть вечером.

Смешать в равных частях свежеприготовленные соки свеклы, моркови и огурцов.



Принимать по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при воспалении предстательной железы.

Заготовленные во время цветения кустарника листья лещины обыкновенной (лесного ореха) заварить кипятком и пить как чай при воспалении предстательной железы.

Употребление плодов киви повышает мужскую потенцию и благоприятно сказывается на потомстве.

Свежеприготовленный сок моркови смешать с медом в соотношении 1:1.

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день при импотенции (половое бессилие).

Свежеприготовленный сок из корней сельдерея пахучего рекомендуется принимать по 1—2 ч. л. 2—3 раза в день до еды при импотенции.

При импотенции рекомендуется принимать спиртовой экстракт золотого корня (радиолы розовой) по 5—10 капель 2 раза в день за 30 минут до еды на протяжении 2 недель. Курс лечения можно повторить через 2 недели.

Лечение нельзя проводить при повышенном артериальном давлении, нервном возбуждении. При передозировке экстракт вызывает бессонницу, повышенную раздражительность, боли в сердце.

Спиртовую 20%-ную настойку аралии маньчжурской на 70%-ном спирте принимать по 30—45 капель на 1 ст. л. теплой кипяченой воды 2—3 раза в день до еды при импотенции, гипотонии.

Апилак — лекарственное средство из высушенного маточного молочка пчел — принимать по 1—2 таблетки (0,01—0,02 г) 3 раза в день под язык до полного растворения при импотенции в течение 2—3 месяцев. Через 1—2 недели лечение можно повторить.



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 бесплодии рекомендуется пить сок моркови, а также моркови и шпината (5 :3).

#### *Корни лопуха*

2 ст. л. сухих измельченных корней лопуха большого залить 0,5 л воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 3—4 часа, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды при аденоме предстательной железы.

2 ст. л. сухого измельченного корня лопуха большого (репейника) залить 0,5 л кипятка, настаивать 1—2 часа, процедить.

Пить по 1/2—2/3 стакана 3—5 раз в день при аденоме.

#### *Настой петрушки*

30 г корней и травы петрушки огородной заварить стаканом кипятка (200 мл), настаивать под крышкой 30 минут, процедить.

Употреблять по 2 ст. л. 3 раза в день при воспалениях предстательной железы.

Другой способ приготовления: 1 ст. л. плодов или корней петрушки залить 2 стаканами кипятка, настоять 10 часов, процедить.

Выпить мелкими глотками в течение дня при воспалении предстательной железы.

#### *Настой березовых листьев*

2 ст. л. листьев березы белой настаивать в 0,5 л кипятка 1—2 часа, процедить.

Пить по 1/2—2/3 стакана 3—5 раз в день при гипертрофии (чрезмерном увеличении) предстательной железы с затрудненным мочеиспусканием.



### *Настой солодки*

1 ст. л. сухих измельченных корней солодки голой залить 0,5 л воды, кипятить на медленном огне 10 минут, настаивать 3 часа, процедить.

Пить по 1/4 стакана 3—4 раза в день за 30 минут до еды при аденоме предстательной железы.

### *Настой семян тыквы*

20 г истолченных семян тыквы обыкновенной заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 30—45 минут, процедить.

Пить по 1/3—1/2 стакана 4—5 раз в день до еды при простатите (воспалении предстательной железы).

### *Средство от импотенции*

При импотенции ежедневно съедать в 3 приема 1 стакан ядер грецких орехов, запивая их козьим молоком (2 стакана молока в день), в течение 1 месяца. После 2-недельного перерыва курс лечения можно повторить.

### *Китайское средство от полового бессилия*

Корень женьшеня напоминает тело человека. Отрезать от «руки» корня кусок длиной 2,5 см (если корень невысокого качества — отрезать кусок от любой части корня, по объему больший в 1,5 раза), настоять на 3,7 л хорошо очищенной водки или 40%-ного спирта.

Со следующего дня начать пить настойку по 1 рюмке 3 раза в день перед едой. Когда настойки останется меньше 1/20 части бутылки, долить бутылку водкой и хорошо перемешать. Таким образом бутылку можно доливать 2—3 раза. После трех раз настойку надо делать заново, со свежим куском женьшеня. Больной должен сам приготовить свою настойку и сам должен ее выпить.

Спиртовую настойку женьшеня (1 : 10) принимать по 20—25 капель 3 раза в день за 30 минут до еды при импотенции, гипертонии.

Препараты женьшеня наиболее эффективны в осенне-зимний период.

## Заболевания крови

### Малокровие (анемия)

При малокровии рекомендуется есть больше мяса, печени, масла, побольше пить глотками (не залпом) молоко, сливки, есть орехи, виноград, землянику, кизил, малину, бананы, чеснок, пшеничную кашу с тыквой.

Свежеотжатый сок дыни обыкновенной рекомендуется пить по 1 стакану 2—3 раза в день при анемии (малокровие — группа заболеваний, характеризующихся уменьшением количества эритроцитов, понижением уровня гемоглобина или общей массы крови).

При малокровии рекомендуется включать в диету без ограничений арбуз съедобный.

Плоды тутового дерева (шелковицы), лучше черные ягоды, рекомендуется употреблять в любом виде без ограничений.

При анемии полезно пить по 0,5—1 стакану 3—4 раза в день березовый сок.

Свежие ягоды рябины, сок из ягод, сироп, компот, варенье благодаря высокому содержанию витаминов рекомендуются при малокровии.

Сок из плодов рябины пьют по 1 ст. л. 4 раза в день.

Сок и отвар плодов вишни рекомендуется употреблять при малокровии.

Спелый крыжовник полезен при малокровии. Ягоды употребляют и для укрепления стенок кровеносных сосудов и сердца.





Свежие плоды айвы рекомендуется употреблять при малокровии.

При анемии рекомендуется ежедневно съедать по 0,5 кг яблок. После приема яблок не рекомендуется в течение 1—2 часов пить чай.

При малокровии рекомендуется ежедневно в течение нескольких месяцев съедать натощак по 100—150 г свеклы или выпивать перед едой 30 мл свекольного сока.

Полезно принимать по 1—2 ст. л. перед едой свежий свекольный сок, смешанный со свежим соком моркови. При заболеваниях крови и кровеносных органов полезно пить по 0,5 стакана 2—3 раза в день смесь свежеприготовленных соков свеклы и моркови (1 :3).

При малокровии рекомендуется съедать ежедневно натощак утром 100 г тертой моркови со сметаной или растительным маслом или пить 100—200 мл 3 раза в день до еды свежеприготовленный сок.

Очень полезно употреблять морковь, сваренную в молоке.

Салат из молодых листьев одуванчика лекарственного полезен при малокровии. Предварительно положить листья на 30 минут в соленую воду, затем промыть (чтобы не горчило), мелко нарезать, добавить соль, уксус или несколько капель лимона и растительного масла.

Очень полезно принимать свежий сок одуванчика.

Чай с заваренными соцветиями клевера лугового (красного) полезен при малокровии и похудании.

При анемии рекомендуется принимать прополис (по 0,5 ч. л. перед едой 3—5 раз в день), жуя его продолжительное время и затем проглатывая.

Существенно повышает содержание гемоглобина в крови мед, который следует принимать по 100—150 г в день в течение 3—4 недель.



При малокровии полезно употреблять мед с молоком в соотношении 1 :4.

Рекомендуется съедать в день за 3—4 приема по 100 г толченых ядер грецких орехов, смешанных с 60 г меда при железодефицитной анемии.

### *Настой шиповника*

1 ст. л. измельченных плодов шиповника залить 2 стаканами кипятка; настаивать в закрытой посуде в течение 1 часа, процедить через марлю и отжать. Для улучшения вкуса можно добавить сахар или сироп.

Пить по 0,5 стакана 2 раза в день перед едой при малокровии.

Другой способ приготовления: 2 ст. л. плодов залить в термосе 1 стаканом кипятка на ночь, процедить, отжать.

Пить по 0,5—1 стакану 2 раза в день при анемии.

### *Смеси соков*

Смешать в равных количествах свежотжатый сок корнеплодов моркови, свеклы и редьки, слить в темную бутылку, обмазать бутылку тестом, но так, чтобы жидкость могла из нее испаряться, и поставить в духовку на слабый огонь на 3 часа, чтобы сок томился.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды в течение 3 месяцев при малокровии.

Смешать свежеприготовленные соки корнеплодов свеклы красной и редьки черной (1 :1), слить в темную бутылку, обмазать бутылку тестом, но так, чтобы жидкость могла из нее испаряться, и поставить в духовку на малый огонь на 3 часа, чтобы сок томился. Принимать по 1 ст. л. 3—4 раза в день до еды при малокровии в течение 3 месяцев.

### *Польнь*

1 ч. л. сухой измельченной травы полыни горькой заварить 2 стаканами кипятка, настаивать 20 минут, процедить. Пить по 1/4 стакана за 30 минут до еды при малокровии. Настой травы полыни горькой, приготовленный в со-



отношениях 1 :20, принимать по 1 ст. л. за 30 минут до еды при малокровии.

В период лечения рекомендуется делать значительные перерывы (не менее 1—2 месяцев) между курсами приема настоя, так как длительное употребление препаратов полыни в больших количествах может привести к отравлению.

При малокровии рекомендуется и такое народное средство. Взять 250 г майской полыни и 500 г водки, настоять в теплом месте 21 день, процедить. Принимать натощак по утрам по 1 капле настойки на наперсток воды. Курс лечения 3 недели.

#### *Средство от малокровия*

Взять 400 г нутряного свиного несоленого жира, смешать его с 6 мелко нарезанными большими антоновскими зелеными яблоками, поставить в духовку на малый огонь томить. Одновременно 12 яичных желтков растереть добеда с 1 стаканом сахарного песка, смешать с натертым на мелкой терке шоколадом высших сортов (400 г шоколада). Когда сало с яблоками хорошо перетопится, вынуть из духовки, процедить смесь и добавить в нее желтки с сахаром и шоколадом, хорошо перемешать, остудить.

Принимать смесь 3—4 раза в день с каждой едой, намазывая ее на хлеб и запивая не очень горячим молоком. Лечение помогает избавиться от малокровия, прибавить организму в весе, в результате лечения проходит истощение организма.

#### *Настой крапивы двудомной*

1 ст. л. травы залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Пить по 1 ст. л. 3 раза в день за 30 минут до еды для увеличения количества гемоглобина.

### Лейкоз (лейкемия, или белокровие)

По утверждению болгарской прорицательницы Ванги, отваром из зерен пшеницы, кукурузы, овса, ржи и проса излечивается лейкемия — иначе лейкоз, белокровие (забо-



левание 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).

В народной медицине при белокровии применяется семя льна, которое слегка запаривают кипятком и едят по 1 ст. л. 2—3 раза в день.

Свежие яблоки и яблочный сок применяются при малокровии, раке крови.

При лейкемии хорошо помогает сок из корней мальвы лесной (просвирника лесного).

При лейкемии принимать прополис по 0,5 ч. л. 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.

#### *Зверобой*

1 ст. л. травы зверобоя обыкновенного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды при лейкозе.

1 ст. л. 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.



### *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.

### *Настой черники*

5—6 ст. л. 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 ч. л. за 1 час до еды в течение 15 дней при лейкозе. С 16-го дня принимать по 1 ст. л. с водой 3 раза в день до выздоровления. Если состояние ухудшится, снова принимать по 1 ч. л. до выздоровления.

При болезнях почек прием сулемы противопоказан.

## Онкология

Рак является болезнью, трудно поддающейся лечению. Тем не менее и в домашних условиях с помощью лекарственных средств можно продлить жизнь и облегчить страдания больного человека, а в некоторых случаях и излечить болезнь.

При раке очень часто развивается, с одной стороны, истощение защитных сил организма, а с другой — его отравление продуктами распада тканей и метаболитами жизнедеятельности опухолевых клеток. Поэтому особо важное значение следует придавать малотоксичным укрепляющим препаратам растительного происхождения.

Во-первых, это настой череды, кипрея, крапивы двудомной, мать-и-мачехи, душицы, подорожника, ромашки аптечной, медуницы лекарственной, календулы, пастушьей сумки и чистотела, которые принимают по 1/3 стакана 3—5 раз в день за 20 минут до еды.

Во-вторых, свежие соки моркови, капусты, яблок, ягод черной смородины, облепихи и калины, которые принимают по 1/3—1/2 стакана 2—3 раза в день за 20—30 минут до еды.

В-третьих, отвары корней валерианы, пиона уклоняющегося, шиповника, принимаемые внутрь по 1—2 ст. л. 3—5 раз в день за 10—20 минут до еды.

В-четвертых, настойки полыни, чеснока, валерианы, которые принимают внутрь по 15—20 капель 3 раза в день за 15—20 минут до еды.

Кроме того, можно выпивать по 1 стакану 3—5 раз в день настоя березового гриба (чаги).

Эти растительные вытяжки могут применяться при злокачественных поражениях любых органов на всех стадиях болезни.

Длительность курса лечения определяется желанием больного. Если лекарство действует хорошо, не вызы-



вает побочных явлений, его можно принимать как угодно долго.

Большинство указанных вытяжек безопасны. Лишь вытяжки чистотела и чаги могут вызывать побочные явления и осложнения. При чрезмерном употреблении настоя чистотела может развиваться и углубляться депрессия, а настоя чаги — повыситься раздражительность, бессонница, участиться сердцебиение.

При появлении этих симптомов нужно временно прекратить прием лекарства. Через 1—2 дня, когда состояние больного нормализуется, можно вновь вернуться к их использованию, но применять в чуть меньших дозах.

При необходимости повышения защитных сил организма предпочтение следует отдать настою березового гриба (чаги), календулы, чистотела, медуницы лекарственной, отвару корней шиповника, свежему соку ягод облепихи, смородины черной, корнеплодов моркови и настойке чеснока.

Для устранения раздражительности, нервозности, чувства страха более эффективны настой и настойка валерианы, настой корней пиона уклоняющегося, настой душицы. Как противовоспалительные средства лучше всего использовать настой череды, кипрея (иван-чай), мать-и-мачехи, ромашки аптечной и чистотела.

Для уменьшения кровоточивости (например, при желудочных и кишечных кровотечениях) предпочтение надо отдать настою подорожника, крапивы двудомной, пастушьей сумки, медуницы лекарственной и яблочному соку.

При лечении травами и чагой народная медицина не рекомендует употреблять мед, сахар, варенье, виноград, конфеты, мороженое, жирное, острое, соленое и кислое, свиное, баранье и коровье сало, копчености, спиртное, а также витамины А и В<sub>1</sub>.

Рекомендуется питаться молочными продуктами, особенно кислым молоком, употреблять овощи, особенно свеклу, чеснок, капусту свежую и квашеную, зеленый горошек, горох, рис, овсянку, гречневую кашу, сою, супы, рыбу, курицу, телятину, сыр, яйца, лук.



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. Прием свежего сока вызывает тошноту, рвоту, икоту, общую слабость и непереносимость его употребления в дальнейшем.

Нельзя заедать сок дрожжевым хлебом и запивать кислым соком.

При раковых заболеваниях чистый натуральный сок 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, протоквашей.

Красной свеклой нельзя излечить ракового больного, но можно значительно поднять защитные силы и нарушенное клеточное дыхание. Прием сока красной свеклы можно достигнуть улучшения результатов классической терапии. Сопутствующее назначение препаратов красной свеклы в дополнение к лечению не представляет никакой угрозы.

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.

При раке различной локализации, особенно при раке желудка и кишечника, рекомендуется употреблять сырую капусту в любом виде, капустный сок. Противоопухолевое действие оказывает употребление кочерыжек капусты.

Противоопухолевое действие оказывает употребление горьких сортов огурца.



Мед смешать со свежеприготовленным соком редьки в равных частях (вместо меда можно взять сахар).

Принимать по 1/4 стакана 3 раза в день при злокачественных опухолях.

Сок из свежих ягод рябины красной пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при раке.

Для лечения рака кожи рекомендуется несколько раз в день поливать рану густыми дрожжами, сверху накладывать смоченную дрожжами повязку.

Масло из плодов шиповника майского (шиповник коричный, роза коричная) использовать наружно при лучевых поражениях кожи.

При наружных опухолях прикладывать свежие измельченные листья девясила высокого.

При раке кожи делать пластырь из кашицы свеженатертого хрена обыкновенного.

Сок хрена обыкновенного применяется для смазывания при раке полости рта.

Свежие измельченные листья капусты белокочанной используются при наружных опухолях.

Сок из листьев и кочерыжки капусты белокочанной (огородной) рекомендуется пить по 5–6 стаканов в день при радиоактивном облучении в качестве антирадианта.

Можно при облучении пить сок капусты в теплом виде по 0,5 стакана с медом или сахаром 2–3 раза в день за 1 час до еды в течение 1 месяца.

Порошок морской капусты (ламинарии) принимать внутрь по 0,5 ч. л., запивая горячей кипяченой водой, 3–4 раза в день до еды как антирадиант и способствующее выделению из организма цезия, стронция и других элементов средство.



Собранную пчелами цветочную пыльцу (разнотравье) смешать с медом в равных частях по объему. Принимать по 1 ч. л. через 1 час после еды при лучевой болезни.

Для профилактики рака рекомендуется употреблять оливковое масло по 2 ст. л. в сутки.

По утверждению директора Американского фонда здоровья Уэйсбургера, можно защитить себя от рака, если выпивать в день 6 чашек чая.

*При лечении злокачественных опухолей средствами народной медицины следует принять во внимание, что необходимо безотлагательно использовать любой малейший шанс, предоставляемый врачами-онкологами.*

### Облепиха

2 ст. л. коры молодых ветвей облепихи крушиновидной настаивать в 0,5 л кипятка 2–3 часа, процедить.

Пить по 1/2–2/3 стакана в теплом виде 3–5 раз в день до еды в качестве противоопухолевого средства.

Спиртовую настойку коры, приготовленную на 70%-ном спирте в соотношении 1 :10, принимать по 20 капель 3 раза в день при раке различной локализации.

Облепиховое масло принимать по 1 ч. л. за 20–30 минут до еды в течение 1 месяца при раке.

### Зверобой

1 ст. л. травы зверобоя обыкновенного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день после еды при наружных опухолях, раке молочной железы, мастопатии. Настой можно применять и для примочек.



1 ст. л. травы залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Пить по 1/3 стакана 3 раза в день при тех же заболеваниях, что и настой. Можно применять для примочек.

### *Календула*

1 ст. л. цветков календулы лекарственной залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить. Пить по 0,5 стакана 3—4 раза в день при раке пищевода, желудка, кишечника, печени, молочной железы, матки, яичников.

Спиртовую настойку цветков календулы лекарственной принимать по 30—40 капель с водой 3 раза в день при злокачественных опухолях.

### *Отвар коры дуба*

1 ст. л. подсушенной измельченной коры молодых веток дуба обыкновенного заварить 1 стаканом крутого кипятка, вскипятить 2 раза, укутав, парить 3 часа, дать остыть.

Намочить в отваре кусок махровой ткани и приложить к груди, где имеется опухоль. Сверху хорошо укрыть сухим полотенцем, забинтовать, надеть теплую шерстяную кофту и держать по 2 часа утром и вечером при раке молочной железы.

Другой способ приготовления: 2 ст. л. коры залить 0,5 л кипятка, кипятить 20 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при раке. При наружных опухолях отвар использовать в виде компрессов.

### *Чистотел*

1 ст. л. травы чистотела заварить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить.

Принимать по 1—2 ст. л. 3 раза в день за 20—30 минут до еды при раке внутренних органов.

1 ст. л. травы чистотела заварить 1 стаканом кипятка, процедить.



Пить по 1 ст. л. в течение дня до еды и между едой от любых раковых опухолей.

Свежее растение измельчить, залить спиртом ровно настолько, чтобы замочить его, настаивать 7 дней, процедить.

Принимать по 20 капель с 1 ст. л. воды до еды, каждый день увеличивая прием на 1 каплю, постепенно доведя до 50, при раковых опухолях.

Сок смешать с водкой в соотношении 1:1.

Пить по 1 ч. л. 3—4 раза в день при раковых опухолях.

### *Лекарство против рака*

1,5 кг алоэ в возрасте от 3 до 5 лет измельчить на мясорубке (перед измельчением растение не поливать 5 дней), 2,5 кг чистого меда и 3,5 кг любого красного виноградного вина крепости 18 — 20° поместить в сосуд из темного стекла, тщательно перемешать и оставить в холодном месте на 5 дней, плотно закрыв.

Смесь принимать по следующей схеме: первые 5—7 дней пить по 1 полной ч. л. 3 раза в день за 2 часа до еды, затем по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды.

Минимальный курс лечения — 2 недели, максимальный — 1,5—2 месяца.

### *Средство против рака желудка*

Листья алоэ с растения не моложе 3 лет выдержать 10—12 дней в холодильнике при температуре 6—8°C, затем измельчить, отжать сок. На 0,5 л коньяка берется 2 ст. л. сока. Отдельно приготовить настой из листьев пеларгонии. 3 свежих листка этого комнатного растения ошпарить 3 ст. л. кипятка, плотно закрыть чашку и поставить на горячую, но не кипящую водяную баню на 8 часов. Затем настой процедить, влить в коньяк, смешанный с соком алоэ, добавить 3 капли 5%-ной настойки йода.

Принимать по 1 ст. л. натощак 2 раза в день утром и вечером. Через несколько дней могут появиться боли, особенно в ночные часы, и даже кровянистые выделения, но пару недель спустя наступает стойкое улучшение, боли исчезают и больше не возвращаются. Это характерный признак начинающегося выздоровления. Если улучшения нет



и боль к исходу второй недели не прекращается, то необходимо подключить другие средства из предлагаемых в книге рецептов. О полном излечении от рака желудка (даже запущенного) этой смесью имеются достоверные сведения. Опухоль рассасывается полностью, больные впоследствии живут не один десяток лет.

При саркоме применяется настойка алоэ.

Взять 5 свежих крупных листьев алоэ (столетника), мелко нарезать, залить 0,5 л водки, настаивать в теплом месте 12 дней, ежедневно взбалтывая.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 2 часа до еды.

### ***Настой чаги***

1 стакан измельченной чаги (березового гриба) залить 5 стаканами теплой (40—50°С) воды, настаивать 2 суток, процедить через 3—4 слоя марли. Осадок отжать в настоей через ту же марлю, добавить воду до первоначального объема.

Если куски сухого гриба не измельчены, сухой гриб следует помыть, подержать 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.

Пить настоей по 0,5 стакана 6 раз в день перед едой против злокачественных образований в неоперабельных случаях. Принимать пищу следует не раньше чем через 30 минут после приема настоя.

Настоей хранить в прохладном месте не более 3—4 дней. При лечении чагой следует придерживаться молочно-растительной диеты.

Нельзя употреблять острые и пряные блюда, копчености, консервы. Принимать чагу можно длительное время.

При раке прямой кишки, простаты и других опухолях, находящихся в малом тазу, дополнительно делать на ночь теплые микроклизмы по 50—100 мл настоя. Лечение проводить курсами по 3—5 месяцев с перерывами на 7—10 дней. При необходимости сократить потребление жидкости настоей можно сделать более концентрированным, взяв 2 объемные части гриба на 5 частей воды. Соответственно уменьшается и количество принимаемого настоя.



### ***Лекарство против рака***

200 г измельченной на терке или пропущенной через мясорубку чаги, 100 г травы тысячелистника, 100 г сосновых почек, 100 г плодов шиповника, 5 г полыни обыкновенной смешать, замочить в 3 л холодной воды на 2 часа, затем кипятить на слабом огне 2 часа. Снять с огня, хорошо укутать, настаивать 24 часа, затем процедить, добавить в отвар 200 г сока алоэ, 250 г коньяка, 500 г меда. Размешать, дать постоять еще 4 часа, после чего лекарство готово к употреблению.

Первые 6 дней принимать по 1 ч. л. 3 раза в день за 2 часа до еды. В последующие дни — по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды. Курс лечения минимальный — 2—3 недели, максимальный — 2—3 месяца.

### ***Настой ромашки***

1 ст. л. цветков ромашки аптечной залить в термосе 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа, процедить.

Принимать по 0,5 стакана настоя 3 раза в день после еды при раке матки. Одновременно отваром цветков ромашки делать спринцевания.

### ***Пастушья сумка***

2 ст. л. травы настаивать в 1 стакане кипятка 2 часа, процедить. Пить по 0,5 стакана 3 раза в день при раке матки.

Спиртовую настойку травы пастушьей сумки на 70%-ном спирте, приготовленную в соотношении 1 :5, пить по 20 капель 3 раза в день при раке матки.

### ***Средство для лечения рака легких***

*(по В. Тищенко)*

0,5 л барсучьего жира, бутылку коньяка или кагора, 0,5 л сока алоэ, отжатого из листьев растения 5-летнего возраста, 0,5 кг меда (разнотравье), 200 г измельченного корня айра тщательно перемешать, настаивать в темном прохладном месте 2 недели.



Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день за 1 час до еды или через 2 часа после еды. Запивать душицей обыкновенной, заваренной как чай.

### *Лечения дурнишником (по Р. Ахмедову)*

Дурнишник обыкновенный следует собирать в конце августа, вырывая растения с корнем. Приготовить свежий сок, отжимая его из пропущенной через мясорубку травы. Затем сок смешать с равным количеством водки, плотно закупорить и держать в прохладном месте.

Принимать от 30 капель до 1 ч. л. 3 раза в день, иногда при индивидуальном подходе к больному дозу можно увеличить до 1 ст. л. на прием.

Применяется при легочных, желудочных и некоторых других формах рака для подавления роста клеток опухоли.

При раке гортани после приема сока необходимо вдыхать дым сжигаемых семян дурнишника. Для этого горсть сухих семян насыпать в жестяной чайник, держать его на огне до тех пор, пока не пойдет дым от тлеющих семян, и, вставив в носик чайника трубку или обмотав его чистой холщовой тканью, чтобы не обжечь губы, дышать дымом. Можно измельчить эти колючие семена как махорку и свернуть сигарку. Один такой сеанс длится от 2 до 5 минут. Курс одновременного приема сока и курения семян от 2 до 6 месяцев. Однако при полной непереносимости (в редких случаях) его следует немедленно прекратить и прибегнуть к другим средствам лечения.

### *Рябина*

Сок из свежих ягод рябины красной пить по 1 ст. л. 3 раза в день перед едой при раке.

1 ст. л. ягод рябины красной залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настаивать 4 часа, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при раке.

1 ст. л. цветков рябины красной залить 1 стаканом кипятка, настаивать 30 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день перед едой при раке.



### *Полынь обыкновенная и горькая*

2 ст. л. травы полыни обыкновенной (чернобыльника), собранной в период цветения, залить 0,5 л кипятка, нагревать на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать 30 минут, процедить (суточная доза).

Пить по 0,5 стакана за 30 минут до еды при раке пищевода, желудка и кишечника.

1 ч. л. измельченного всего растения полыни обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, выпарить до половины объема жидкости, процедить.

Пить по 30 мл 3 раза в день за 1 час до еды при саркоме.

2 ст. л. сушеного измельченного корня полыни обыкновенной залить 1 стаканом кипятка, кипятить на малом огне 10 минут, дать остыть, процедить.

Принимать по 2 ст. л. 3 раза в день за 20—30 минут до еды при раке желудка, прямой кишки, матки.

При раке матки дополнительно делать спринцевание, разбавив 1 стакан отвара кипяченой водой, доведя объем до 1 л.

5 ст. л. истолченных корней полыни обыкновенной залить 0,5 л водки, настаивать 2 недели, процедить. Пить по 1 ч. л. 3—4 раза в день до еды при раке.

2 ст. л. травы полыни горькой залить 1 стаканом кипятка, настаивать 20 минут, процедить.

Пить по 1/4 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при раке различной локализации.

Спиртовую настойку травы полыни горькой, приготовленную на 70%-ном спирте в соотношении 1 : 5, принимать по 15—20 капель 3 раза в день за 30 минут до еды при раке.

### *Настойка чеснока*

300 г очищенного измельченного чеснока залить 300 г медицинского спирта, настаивать в темном прохладном месте в течение 1 недели.

Принимать по 1 ч. л. на 1/4 стакана молока 3 раза в день за 1 час до или через час после еды при раке желудка, кишечника.



*Лекарство против рака пищевода*

Первые 5 дней принимать натошак сок чеснока по 10 капель, вторые 5 дней — по 20 капель. С каждой новой пятидневкой прибавлять по 10 капель, доведя прием до 1—2 ч. л., затем до 1 целой ст. л., запивая 0,5 стакана свежего сока подорожника. Через 30 минут принять 1 ст. л. меда. Принимать 2 раза в день натошак — утром и на ночь. Через 3 месяца постепенно уменьшать количество сока чеснока, дойдя до исходных 10 капель, пить их еще 5 дней, а затем прекратить прием, но продолжать пить сок подорожника по 1 ст. л. 4 раза в день в течение года. На зиму сок можно консервировать, соединяя с равным количеством чистого спирта.

В первые дни лечения сок чеснока вызывает жжение, от него может болеть голова. После 3—4 недель наступает привыкание к чесноку, а к концу 2-го месяца наступает общее облегчение.

*Подорожник с сахаром  
(по Р. Ахмедову)*

Листья подорожника собрать рано утром после обсыхания росы в первую неделю после начала цветения, приходящегося на конец мая или начало июня.

Листья мелко шинковать ножом из нержавеющей стали, смешать с равным количеством сахарного песка, поставить в теплое место на кухне, время от времени уплотняя деревянной ложкой, чтобы выделяющийся сок был сверху (сок препятствует появлению плесени), на 10 дней, в течение которых происходит ферментация, затем сок отжать.

Принимать не более 1 ст. л. 3—4 раза в день незадолго до еды при раке желудка, кишечника и легких. На курс лечения требуется в среднем 3—5 литровых банок зеленой массы подорожника и столько же сахара. Сок держать в холодильнике. Для более длительного хранения, например на зимний период, его можно смешать со спиртом или водкой.

*Корейский рецепт*

Смешать 60 мл мятных капель, 20 мл жидкого водного экстракта чистотела большого, 300 мл сиропа, например, шиповника.

Принимать по 6 ст. ложек в день при раке желудка.

*Калина*

При раке желудка и для профилактики рака рекомендуется ежедневно съедать по 1—2 стакана ягод калины с медом по вкусу.

4 ст. л. ягод залить 0,5 л кипятка, укутать, настаивать 2 часа. Выпить в течение суток при раке, а также для профилактики рака желудка, при гастритах с повышенной кислотностью.

2 ст. л. ягод залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 5 минут, настаивать 30 минут, процедить.

Пить по 1 стакану 3 раза в день при тех же заболеваниях, что и настой.

1 ст. л. цветков залить 1 стаканом кипятка, кипятить в закрытой посуде 2—3 минуты, процедить.

Пить по 1 стакану 3 раза в день при тех же заболеваниях.

Сок ягод калины, смешанный с медом в соотношении 1:1, принимать по 0,5 стакана 3 раза в день при раке и для профилактики рака желудка, при гастритах с пониженной кислотностью.

*Лопух*

Для лечебных целей при лечении рака народная медицина обычно использует лопух большой и лопух паутинистый.

Корни майского лопуха большого (репейника, лопушника, дедовника) или лопуха паутинистого тереть на терке и есть свежими. При раке желудка.

Порошок из корня лопуха первого года жизни смешать на водяной бане с медом в соотношении 1:1.

Принимать по 1—2 ст. л. 3—5 раз в день при раке желудка.

1 ст. л. сушеного майского корня лопуха залить 1 стаканом кипятка, настаивать в течение 1 часа, процедить.

Пить по 0,5 стакана 4—5 раз в день при злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта.

Водочную настойку из сушеных майских корней лопуха пить по 1 ст. л. 3—4 раза в день при злокачественных опухолях желудочно-кишечного тракта.

Свежий протертый корень лопуха кипятить с достаточ-



ным количеством сливочного масла (не бутербродного), добавить сырой желток куриного яйца домашней курицы, перемешать.

Есть столовыми ложками при раке внутренних органов.

8—10 цветков лопуха заварить 1 стаканом кипятка и пить как чай при раке.

### *Бузина*

2 ст. л. ягод залить 1 стаканом кипятка, настаивать 4 часа. Пить по 1 ч. л., запивая водой, 3 раза в день за 1 час до еды в течение 3 месяцев при раке.

2 ст. л. ягод бузины черной залить 2 стаканами кипятка, кипятить на медленном огне 1 час.

Принимать по 1 ст. л. 3 раза в день до еды на протяжении 3 недель при раке.

8 мелко нарезанных листков бузины черной залить 1 стаканом кипятка, кипятить на слабом огне 10 минут, настоять до охлаждения, процедить. Пить натощак 1 раз в день в течение 3 недель при раке.

Пол-литровую бутылку наполнить свежими или сухими ягодами бузины черной, залить 50%-ным спиртом, настаивать в темном месте 3 недели.

Пить по 8 капель 3 раза в день за 1 час до еды на протяжении 3 недель при раке.

### *Девясил*

1 ст. л. измельченного корня девясила высокого залить 2 стаканами кипятка, варить 15 минут, процедить.

Пить по 0,5 стакана 3 раза в день за 30 минут до еды при раке печени и яичников.

Настойку корней девясила, приготовленную на 70%-ном спирте в соотношении 1 :10, принимать по 1 ч. л. 3 раза в день при раке печени и яичников.

### *Хвощполевой*

Авиценна лечил опухоли печени и желудка настоем травы хвоща полевого на вине: 30—50 г травы на 1 л виноградного вина.



Спиртовую настойку травы, приготовленную на 70%-ном спирте в соотношении 1 :10, принимать по 1 ч. л. 3 раза в день при раке желудка, кишечника, печени.

### *Омела белая*

1 ст. л. измельченных веток с листьями омелы белой (лучше с дуба) залить 0,5 л воды, кипятить на слабом огне 15 минут, процедить.

Пить по 50 г 3 раза в день при злокачественных опухолях. Строгая дозировка.

Спиртовую настойку листьев омелы, приготовленную на водке в соотношении 1 :10, принимать по 1 ч. л. 3 раза в день при злокачественных опухолях.

### *Мазь из спиртового экстракта чистотела*

1 часть травы чистотела залить 2 частями спирта, настаивать в темном месте 10—12 дней, затем экстракт смешать с равным количеством горячего растопленного свиного жира или вазелина, держать на кипящей водяной бане до тех пор, пока спирт не испарится.

Использовать для лечения рака кожи. Одновременно принимать внутрь по 20 капель экстракта, разбавив его наполовину водкой или спиртом. Для отсчета капель пользоваться пипеткой с острым кончиком. Запивать 1/4 стакана сока подорожника.

Р. Ахметов рекомендует собирать чистотел только весной в начале цветения, до появления зеленых стручков. Эта пора сбора совпадает с прилетом ласточек.

### *Облепиховое масло*

Облепиховое масло способствует заживлению ран и эпителизации ткани при лучевых повреждениях тканей, для профилактики повреждений пищевода при лучевой терапии рака. При поражении слизистой желудочно-кишечного тракта радиоактивными и рентгеновскими лучами масло принимать внутрь по 0,5 ст. л. 3—4 раза в день до еды.



*Настой цветков каштана  
(рецепт В. Тищенко)*

Срезать весенний цветок («свечку»), удалить столбик, а цветки разложить для сушки на бумаге или полотенце.

1 ст. л. сухих цветков или 2 ст. л. свежих залить 1 стаканом воды (200 мл), довести до кипения, настаивать 6—8 часов, процедить.

Принимать по глотку за прием, выпивая в течение дня 1—1,5 л настоя при лучевой болезни. Передозировки могут вызвать судороги (на руках сводит пальцы). Дозировки подбирать по самочувствию самостоятельно. Этот рецепт В. Тищенко успешно применял при лечении пострадавших при аварии на Чернобыльской АЭС.

*Солод*

Зерно пшеницы или ржи промыть в теплой воде, поместить в один слой между двумя слоями хлопчатобумажного или льняного полотна, пропитанного теплой водой, и держать при температуре +22—24°C, время от времени увлажняя верхний слой ткани до появления ростков (появляются через 1—2 суток) длиной не более 1 мм. Проросшие зерна быстро просушить, смолоть в муку и добавлять ее в салаты, соусы, кисели и т. д. для устранения заболеваний, связанных с облучением, как активный биостимулятор. Можно порошок солода засыпать в стакан с кипятком или со вскипевшим молоком и принимать полученный кисель или кашу без ограничения как активный биостимулятор.

*Отвар льняного семени*

1 стакан семени льна залить 3 л кипятка, варить на водяной бане 2 часа, остудить до 40°C.

Принимать по 1 л в день в течение 2—3 недель, начиная пить с 12 часов дня и до ночи, для выведения из организма радионуклидов, токсинов. После 2—3 недель приема начать пить душицу.

## Отравления

При отравлении кислотами (уксусная, азотная кислота) и щелочами (раствор нашатырного спирта, каустической соды) 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 снотворным лекарством надо заставить больного выпить большое количество теплой воды, вызвать рвоту, дать слабительное.

При пищевом отравлении с расстройством желудка, болями в животе, тошнотой, головной болью больного надо согреть, дать выпить как можно больше теплой воды, вызвать рвоту. При алкогольном отравлении необходимы искусственная рвота, слабительное. Если опьяневший без сознания, дать понюхать нашатырный спирт.

При отравлении угарным газом пострадавшего необходимо вынести на воздух, освободить от стесняющей дыхание одежды. При резком ослаблении дыхания, но при отсутствии кашля и раздражения слизистых оболочек делают искусственное дыхание.

При отравлении снотворными, спиртными напитками хорошо выпить настой чая или кофе. Эти настои хорошо принимать и при пониженном артериальном давлении.



Считают, что очень крепкий и сладкий (с сахаром) горячий чай с молоком является противоядием при отравлении алкоголем, наркотиками, лечебными препаратами.

Настой травы хвоща полевого, приготовленный в соотношении 1 :20, принимать по 0,5 стакана 3—4 раза в день при отравлениях свинцом.

Ванга советует при отравлении вредными испарениями держать по вечерам ноги в теплой воде.

Прием аскорбиновой кислоты уменьшит вредное воздействие нитратов на организм человека.

Во всех случаях отравления и длительной рвоты следует немедленно обратиться к врачу.

#### *Отвар укропа с медом*

При несильном пищевом отравлении рекомендуется выпить древнее средство — отвар укропа с медом, для которого можно использовать сухую и свежую зелень, стебли и размолотые семена укропа.

1 ст. л. зелени или 0,5 ч. л. 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 1 ст. л. меда.

#### *Отвар корня солодки*

2 ст. л. 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 0,5 стакана 3 раза в день при отравлениях грибами и другими ядами.

#### *Цикорий и корица*

1 ст. л. 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.



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 добавить много соли, размешать и пить. Еще лучше, если каждый раз после приема водки с солью минут через 15 принимать сок, выжатый из 1 апельсина.

## Потливость

При потливости ног надо утром протирать ступни и между пальцами порошком борной кислоты. Растирать ее, не втирая, легкими движениями, надеть носки. Вечером смыть теплой водой.

Сухой компресс из ваты, припудренной крахмалом, уменьшит потливость ног, избавит ребенка от опрелостей.

В местах потливости помыть прохладной водой и посыпать жжеными квасцами.

При обильном потении ног рекомендуется ежедневно мыть их прохладной водой и насыпать в носки порошок квасцов. Ходить так несколько часов.

При потливости рук или ног добавляйте в ежедневные ванночки настой чайного гриба.

Чтобы избавиться от потливости ног, регулярно делайте ванны из отвара лаврового листа, ромашки, гвоздики, подорожника. Можно использовать слабый раствор марганцовки, чая.

Сухой измельченный лавровый лист залить кипятком в произвольной пропорции, настаивать 2—3 часа. В подогретом настое парить ноги 20—30 минут при сильном потении ног 2 раза в день.

При потливости рекомендуется обкладывать пальцы ног и ступни свежими листьями березы.

При сильной потливости ног присыпать ноги истолченной в мелкий порошок дубовой корой, надеть носки и не снимать всю ночь. Утром смыть прохладной водой.

### *Отвар коры дуба и ивы*

20 г измельченной коры залить в эмалированной кастрюльке 1 стаканом холодной воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне под крышкой 30 минут, снять и сразу процедить, отжать остаток в отвар, добавить кипяченую воду до первоначального объема (1 стакан).

При потливости ног ежедневно протирать их утром и вечером, не вытирая, а дать обсохнуть. Перед протиранием ноги следует обмыть прохладной водой.

Отвар, приготовленный из расчета 40 г коры на стакан воды, применяют для ножных ванн при сильной потливости ног (гипергидрозе).

При потливости ног рекомендуется вскипятить 1 л воды, добавить 100 г измельченной коры, кипятить 15 минут, настаивать 30 минут, процедить. Затем добавить 10 мл 40%-ной спиртовой настойки прополиса.

Применять для ножных ванночек температурой 36—38°C продолжительностью 20 минут в течение 10 дней.

5%-ный отвар дубовой коры (10 г коры на 200 мл воды) смешать с 5 г глицерина и 2 г алюмокалиевых квасцов.

Этим средством протирать в местах потливости. Можно делать примочки.

2 ст. л. измельченной коры ивы залить 2 стаканами горячей воды, довести до кипения, кипятить на слабом огне 5—20 минут. Использовать для ножных ванн при потливости ног.

2 ст. л. сухих измельченных листьев шалфея лекарственного залить в термосе 0,5 л крутого кипятка, настаивать 30—45 минут, процедить.

Принимать по 1/3 стакана 2—3 раза в день для снижения потливости у больных туберкулезом, при обильном потении в период климакса и т. п.



### *Ножные ванны*

4—5 полных ст. л. смеси трав — цветков ромашки, листьев мяты перечной, крапивы двудомной, шалфея, сена или сенной трухи — залить в кастрюле кипящей водой и оставить под крышкой на 30 минут, затем процедить, влить в таз или ведро, разбавить теплой водой до 37—38°C.

Применять при потливости ног. Продолжительность ванны — 15—20 минут.

Можно налить в деревянный ушат кипяток, погрузить в него 3 горячих камня, положить на ушат доску. Сесть на стул, поставить ноги на эту доску и накрыться до пояса одеялом, чтобы пар не улетучивался, держать ноги на пару 15—20 минут, затем охладить их холодным полотенцем, вытереть насухо и обсыпать порошком талька.

## **Заболевания ушей**

### *Настой лаврового листа*

2 ст. л. измельченного листа настаивать в 1 стакане кипятка 2 часа, процедить.

Теплый настой использовать для промываний и закапываний в уши при гнойном выделении и частичной потере слуха.

### *Теплое масло*

При колотье в ушах, которое бывает обычно от простуды, положите в заболевшее ухо смоченную теплым растительным маслом ватку.

При колотье в ушах в заболевшее ухо можно впустить 1—2 капли теплого камфорного масла или вложить ватку с теплым маслом. На свежий воздух и сквозняки не выходить.

### *Чесночно-масляная смесь*

Очищенный зубчик свежего чеснока растереть, в полученную кашицу капнуть 2—3 капли камфорного масла. Полученную смесь положить в марлечку и вложить в ухо при ухудшении слуха. Тампон держать в ухе до появления жжения, после чего вынуть его и выбросить.

### *Сок чеснока с оливковым маслом*

Свежеприготовленный сок чеснока смешать с оливковым маслом (1 :3). Закапывать смесь по 1—2 капли в каждое ухо в течение 2—3 недель при возрастном снижении слуха. После 7-дневного перерыва курс лечения можно повторить.



### *Чесночное масло*

Мелко нарезать или растереть 2 головки чеснока, чтобы заполнить 3/4 объема стакана, переложить чеснок в большую миску и при постоянном помешивании тонкой струйкой медленно добавить 3/4 стакана очищенного оливкового масла. Закрыть смесь стеклянной крышкой и поставить на солнечный свет на 10 дней. В течение этого срока смесь нужно аккуратно перемешивать 2—3 раза в день. На 11-й день смесь отфильтровать, добавить 2—3 капли эвкалиптового масла или глицерина (продаются в аптеке), перелить в бутылку из темного стекла с хорошей плотной пробкой и поставить в холодильник.

Масло перед использованием нужно подогреть: 6—7 капель масла влить в чайную ложку и подержать над пламенем газовой горелки не более минуты. Проверить температуру масла, капнув его себе на руку. Рука не должна ощущать ни тепла, ни холода, масло особенно полезно при заболеваниях ушей, инфекциях внутреннего уха у детей. При лечении детских ушных инфекций в слуховой проход ребенка можно закапывать несколько капель масла, но медленно и осторожно.

Чесночное масло сохраняет свою активность в течение 3 месяцев, если хранится в холодильнике в темном стеклянном флаконе с плотной пробкой.

### *Зверобойное масло*

1 ст. л. порошка травы зверобоя продырявленного настаивать неделю в 100 мл подсолнечного масла, профильтровать.

Маслом закапывать уши при болях и повреждениях в ушах.

Другой способ приготовления: 1 ст. л. травы кипятить 10 минут в подсолнечном масле, настаивать 1 час, профильтровать. Применяется так же.

### *Средство от «прострела» уха*

«Прострел» уха после сильной простуды надо лечить немедленно, чтобы не началось осложнение.

Надо прогреть ухо горячей грелкой в течение 2 часов.

Применяя этот способ, рекомендуется дать больному какое-либо потогонное средство, чтобы он потел в продолжение лечения уха.

### *Извлечение серы из уха*

При пробке из серы в ухе следует влить в ухо несколько капель теплого растительного масла. Немного полежать, чтобы оно глубже вошло в ухо. Через 3 часа проспринцевать ухо из спринцовки или чайника теплым раствором пищевой соды или настоем ромашки в течение 10—20 минут, пока пробка не выйдет. Если пробка выйдет не вся, снова впустить капли и оставить до следующего дня, затем снова проспринцевать.

### *Извлечение из уха инородных тел*

Для извлечения инородного тела залить в ухо теплое подсолнечное или прополисное масло, затем промывать ухо из спринцовки слабой струей теплой воды. Для извлечения насекомого в ухо следует вливать по капле теплое подсолнечное и прополисное масло, и насекомое покажется на поверхности. Во время процедур больной должен положить голову больным ухом вверх.



## Уход за кожей и волосами

### УХОД ЗА КОЖЕЙ

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 ч. л. 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 наносить 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.

### Нормальная, сухая кожа лица

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 обмокнуть в выжатый сок или приготовленную мякоть и наложить на лицо.

Мякоть плодов и овощей можно смешать с 1 ч. л. 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 1 ч. л. молока и нанести на лицо. Через 20 минут смыть смоченным в молоке или в теплой воде ватным тампоном. Применяется ежедневно или через день.

Если в смесь добавить 1 ч. л. лимонного сока, то маску можно использовать и 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 ст. л. молока.





### *Огуречная маска*

При сухой коже полезна питательная маска, приготовленная из смеси 2 ч. л. растертой мякоти огурца и 1 ч. л. 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.

### *Медовые маски*

Взбить до белого цвета 1 ч. л. 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 применяют такую медовую маску. 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 ч. л. 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.

### *Творожные маски*

2 ст. л. меда разогреть на водяной бане, смешать с 1 ст. л. творога и нанести на лицо. Держать 30 минут, затем смыть маску теплой водой. Применяется для сухой кожи.

2 ч. л. творога размешать с 1 ст. л. пчелиного меда, добавить несколько капель растительного масла.

Маску нанести на лицо и шею и держать 10 минут.

Применяется для сухой и нормальной кожи.

1 ст. л. свежего творога размешать с 1 ст. л. свежего молока, добавить 0,5 ч. л. 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.

### *Яичные маски*

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 ч. ложки сливочного масла.

Через несколько минут ее смывают чуть теплой водой.

### *Каротиновые маски*

1 ч. л. сливок смешать с 1 ч. л. морковного сока.

Маску наложить тонким слоем и через 10 минут снять с помощью настоя просвирника. Применяется при сухой шелушащейся коже.

1 ч. л. свежего творога растереть с 1 ч. л. морковного сока и 1 ч. л. свежих сливок.

Применяется при сухой шелушащейся коже лица.

### *Хлебная маска*

Ломтик черного хлеба без корки залить кипятком, дать остыть и немного отцедить воду. Полученную кашлицу 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 кашицеобразной массы. Массой смазывают лицо и оставляют ее на 2—3 минуты, после чего лицо обмывают водой.

### *Маска для сухой кожи лица*

При сухой шелушащейся коже лица полезна маска из яичного желтка и растительного масла (оливкового, прованского, подсолнечного или персикового). Перед нало-



жением 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.

### *Желточные питательные маски*

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 ч. л. оливкового масла, добавить 5 капель лимонного или клюквенного сока.

Маску держать на лице 15—20 минут, после чего умыться сначала теплой, затем холодной кипяченой водой, слегка осушить лицо полотенцем и смазать жирным питательным кремом.

Применяется при сухой коже.

Растереть 1 желток с 15 г подсолнечного нерафинированного масла, добавить 15 капель 50%-ного спирта.

Применяется для сухой и нормальной кожи.

### *Медово-желточные маски*

При сухой раздраженной, шелушащейся коже, при намечающихся морщинках, особенно вокруг глаз, полезна следующая маска. Растереть 100 г меда и 100 г растительного масла с 2 желтками (смесь сохраняется несколько дней и может быть использована для следующей процедуры).

Небольшое количество смеси накладывают на кожу лица ровным слоем и оставляют на 15—20 минут, а затем снимают ватным тампоном, смоченным в теплой воде. Маску полезно делать систематически 1—2 раза в неделю.

Для сухой и нормальной кожи применяется и такая маска. Сырой желток смешать с 1 ч. л. оливкового или куку-



рузного масла, добавить на кончике ножа мед. Держать маску 10 минут, затем смыть разбавленным молоком.

Смешать яичный желток с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. глицерина.

Нанести равномерным слоем на лицо для смягчения обветренной кожи и спокойно полежать 15—20 минут, затем смыть теплой водой.

### *Овощные маски*

Измельченные листья свежей капусты отварить в молоке до кашицеобразного состояния. Чуть остывшую кашу нанести на лицо и шею на 20 минут. Применяется при сухой коже.

Можно листья ошпарить 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.

Помидор натереть на терке и смешать с крахмалом до получения кашицы, добавить несколько капель растительного масла. Полученную смесь держать 15—20 минут. Применяется для сухой и нормальной кожи.

### *Питательный крем с ромашкой*

1 ч. л. цветков ромашки тщательно растереть с 1 ст. л. масла.

Нанести на лицо на 20—30 минут, излишки снять мягкой салфеткой. Применяется для сухой и нормальной кожи.

### *Яблочное пюре*

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.



### *Настойогурца*

Несколько ломтиков сырого огурца подержать в чашке с сырым молоком.

Полученный настой употреблять для протирания лица при сухой и нормальной коже.

### *Миндальные отруби*

1 ст. л. 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.

### *Отвар льняного семени*

2 ст. л. сухих семян льна залить 1 стаканом (200 мл) воды, кипятить на слабом огне 10—15 минут. Полученную студенистую массу остудить и добавить к ней 1 ч. л. белой глины, хорошо размешать.

Массу наложить на лицо на 15—20 минут при дряблой и сухой коже. Затем смыть маску теплой водой.

### *Отвар березовых почек*

1 ст. л. 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.

### *Картофельно-яблочная маска*

Размять сваренную «в мундире» очищенную картофелину, смешать с натертым яблоком и 1 ст. л. 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.



### *Масляный настой зверобоя*

Траву зверобоя залить оливковым маслом в соотношении 1 : 2 и настаивать в плотно закрытой бутылке 3 недели.

Настоем периодически смазывать очень сухую кожу лица.

### *Маска из меда и толокна*

Смешать 1 ст. л. меда с 1 ст. л. толокна (муки из поджаренного предварительно заваренного очищенного овса) и 2 ложками свежего молока. Маску наложить слегка подогретой на 15 минут, а затем смыть теплой водой.

### *Желтковая маска*

Смешать яичный желток с 1 ст. л. муки и 1 ст. л. молока. При употреблении такой маски кожа станет светлее.

### *Маска из дыни*

Ломтики мякоти дыни размять, смешать с 1 ч. л. меда и 1 ст. л. сметаны.

Маску держать 20 минут, затем смыть прохладной водой.

### *Настой алтея*

1 ч. л. измельченного корня алтея лекарственного залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2—4 часа, процедить. Отваром протирать лицо при сухой шелушащейся коже.

### *Компрессы при раздражении кожи*

Раздражение кожи снимают компрессы из настоя ромашки, петрушки, сока свежего картофеля или сока алоэ (столетника).



### *Медово-овсяная маска*

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.

### *Желтково-медово-сметанная маска*

Тщательно смешать взятые в равных частях желток, мед и сметану.

Нанести тампоном на лицо. Через 20 минут маску смыть теплой водой. Применяется для сухой и нормальной кожи.

### *Старинный бальзам*

Взять 100 г сметаны, 1 яичный желток, сок половины лимона, 1/4 стакана водки или одеколona, хорошо взбить, перелить в стеклянную бутылочку, хранить в холодильнике (сметану можно заменить растительным маслом).

Протирать лицо утром и вечером при сухой и нормальной коже.

### *Горячая масляная маска*

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 затекало, подбородок и шею обертывают слоем ваты.



### *Дрожжевые маски*

Растереть 50 г дрожжей с 1 ст. л. растительного масла до кашицеобразной массы. Нанести на шею и лицо на 20 минут.

Применяется для сухой и нормальной кожи.

2 ст. л. дрожжей растереть с молоком или сметаной. Нанести на лицо на 10 минут.

Применяется для сухой и нормальной кожи при ее увядании.

### *Маска для очистки и питания кожи*

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. После промокнуть салфеткой.

### **Жирная кожа лица**

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.

Людам с жирной кожей полезно умываться водой, подкисленной столовым уксусом или лимонным соком.

Кожу от лишнего жира избавит свежий клюквенный сок.

Разбавленный клюквенный сок тоже избавляет кожу от излишнего жира и сужает поры.

1 ч. л. высушенной мяты заварить 1 стаканом кипятка, дать остыть, процедить.

Использовать как средство для умывания при жирной коже.

20 г розовых лепестков залить 1 л воды, кипятить, дать остыть, процедить.

Полученный лосьон из лепестков роз применять для сужения пор на лице.

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 ч. л.), 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. 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%-ным раствором соды. Сода очищает кожу, предохраняет от развития угрей, устраняет сальный блеск кожи, является обезжиривающим средством.

После косметических процедур при жирной и пористой коже полезно накладывать на лицо холодные компрессы.

### Огурцы

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. «Парижская» маска хорошо очищает пористую кожу.

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. Другим 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 2—3 часа, процедить.

Протирать лицо в течение 3—4 дней для очищения жирной кожи.

*Лимонная маска*

Лимон нарезать мелкими кусочками, залить 100 мл воды, 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.

*Растворы с одеколоном*

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.

*Маска из календулы*

1 ст. л. 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: 1 ч. л. настойки календулы развести в 1 стакане теплой кипяченой воды, добавить 1 ч. л. меда и хорошо перемешать. Использовать для примочек.

*Крем из воска*

Взять по 10 г воска и нашатырного спирта, 15 мл воды, тщательно размешать.

Применяется для жирной кожи.

*Молочная маска*

Смешать 2 ст. л. кислого молока с 1 ст. л. овсяной муки или молотого «Геркулеса».

Применяется для жирной кожи.

*Морковно-каолиновая маска*

1 ст. л. каолина смешать с 1 ст. л. морковного сока.

Смесь нанести на 15—20 минут при жирной и пористой коже лица.

*Маска для жирной и пористой кожи*

2—3 ягоды клубники растереть с 1 ч. л. сметаны и 1 ч. л. меда.

Смесь нанести на лицо, через 20 минут смыть сначала теплой водой, а затем холодной.



### *Листья подорожника*

При жирной коже лица с угрями полезно делать маску из мелко нарезанных листьев подорожника. После смывания маски лицо не смазывать кремом.

### *Настой ромашки*

1—2 ч. л. сухого измельченного растения заварить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 15 минут, процедить.

Теплым настоем промывать глаза при покраснении краев век. Протирать глаза марлевым тампоном.

### *Настой лекарственных растений*

Смешать 0,5 ч. л. арники горной и 1 ст. л. шалфея, залить 1 стаканом кипятка, настаивать 10—15 минут, процедить.

Настой добавляется к воде для умывания при жирной и пористой коже.

### *Маска от морщин и пор*

Из очищенной от кожицы и размятой черешни приготовить кашицу. Смешать 0,5 стакана приготовленной кашицы с 1 ч. л. меда и 1 ч. л. лимонного сока. Полученную маску нанести на лицо и шею на 15 минут, затем смыть маску. Рекомендуются при морщинах и расширенных порах.

### *Белковые маски*

Взбить белок, смешать с 1 ч. л. 5%-ного водного раствора квасцов. Полученную смесь равномерно наложить на лицо при пористой коже.

Вместо раствора квасцов к взбитому белку можно добавить 1 ч. л. настойки календулы. Применяется так же.

Взбить 1 белок и нанести на лицо на 15—20 минут, затем смыть. Применяется при жирной, пористой коже.

2 ст. л. протертого кисло-сладкого яблока размешать со взбитым белком или 1 ч. л. картофельной муки.

Смесь нанести на лицо на 15—20 минут, затем смыть теплой водой. Применяется для жирной кожи.

1 ст. л. печеного яблока смешать с 1 ст. л. взбитого яйца.

Смесь нанести на лицо и держать до высыхания, смыть холодной водой.

Применяется при жирной коже.

Яичный белок взбить венчиком или миксером до получения пены. По капелькам добавить в него 1 ч. л. 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.

Размешать 1 ч. л. клюквенного сока и 1 ч. л. картофельной муки в белке куриного яйца.

Смесь наложить на 15—20 минут, смыть теплой водой.

Во взбитый белок добавить 1 ч. л. 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.

### *Старинный рецепт для сужения пор*

Яичный белок, 1 ст. л. 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.

### *Цветки липы*

1—2 ст. л. липового цвета заварить 1 стаканом кипятка, настаивать 10—15 минут, процедить.

Настоем полезно обтирать лицо при жирной коже.

1 ст. л. 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.

#### *Творожные маски*

Творог смешать с мелко нарезанным и заваренным кипятком укропом и петрушкой.

Маска применяется для жирной кожи.

Можно творог смешать с огуречным соком и применять полученную смесь также для жирной кожи.

#### *Дрожжевые маски*

Размешать 1 ч. л. дрожжей в 1 ст. л. подогретого свежего молока.

Маску держать 15—20 минут, смыть теплой водой.

Применяется для жирной кожи.

Можно 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.

#### *Алоэ*

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.

#### *Лосьон из корней девясила*

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.

#### **Увядающая, дряблая кожа, морщины, мешки под глазами, воспаление век**

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.

Умывание соком капусты огородной (кочанной) оказывает омолаживающее действие на кожу любого типа.

Примочки теплого чая помогают при раздражении и воспалении век. В теплом чае смочите марлю или ватный тампон и приложите к векам.

При сильном воспалении остывший влажный спитой чай завяжите в марлю и приложите к веку на 10—15 минут. Это поможет справиться с усталостью глаз.

Холодный компресс из ватных тампонов со спитым чаем поможет избавиться от припухлости век.

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 подбо-





родка 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.

Для дряблой, отвисающей и морщинистой кожи, для избавления от мешков под глазами применяются различные компрессы и процедуры.

Сложенный в несколько слоев бинт смочить в растворе соли (1 ч. л. 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.

Избавление от мешков под глазами:

1 ч. л. шалфея залить 0,5 стакана кипятка, настаивать под крышкой 10 минут, процедить. Половину настоя остудить, а другую — подогреть. Положить 2 куса ваты в горячей настой, 2 — в холодный и попеременно прикладывать на 10 минут то холодный компресс, то горячий. Прodelывать



это через день перед сном. После процедуры смазывать под глазами камфорным маслом. Процедуры проводить в течение месяца для избавления от мешков под глазами.

### *Огуречная маска*

Разрезать 1—2 очищенных огурца на тонкие ломтики, натереть на терке.

На предварительно очищенное лицо нанести равномерно огуречную массу.

Держать 10—15 минут, затем снять сухим ватным тампоном, лицо протереть оставшимся огуречным соком и смазать кремом.

Применяется при дряблой коже как тонизирующее средство.

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.

### *Ржаная кислая маска*

Приготовить закваску ржаной муки. Перед накладыванием маски лицо вымыть. Держать маску 15—20 минут, смыть водой. Применяется при морщинистой коже.

### *Хлебная маска*

Белый хлеб очистить от корки и залить молоком до получения массы консистенции густой сметаны. Маска применяется для увядающей, дряблой и морщинистой кожи.

### *Дрожжевые маски*

20 г дрожжей смешать с молоком до густоты сметаны и нанести тонким слоем на лицо. Через 15—20 минут смыть маску, сделать освежающий компресс, положив на лицо на несколько минут намоченное в холодной воде и отжатое полотенце.

Маска применяется для увядающей кожи любого типа.



20 г дрожжей развести растительным маслом до густоты сметаны и наложить маску на предварительно вымытое лицо. Держать 15—20 минут, удалить влажным тампоном.

Применяется при уходе за морщинистой кожей.

20—25 г дрожжей развести водой до густоты сметаны и дать постоять до брожения.

Маску наложить на предварительно вымытое лицо на 15—20 минут, затем смыть водой.

Применяется при уходе за морщинистой кожей.

#### *Картофельные маски для увядающей и стареющей кожи*

Сварить крупную картофелину, снять с нее кожуру, размять в пюре, добавить 1 ч. л. подсолнечного масла, 1 яичный желток, половину натертого на терке яблока и размешать.

Полученную смесь наложить на лицо и держать маску 30—45 минут, затем смыть теплой водой.

Применяется при увядающей коже.

Горячую картофелину размять, добавить желток и немного молока, перемешать.

Маску в теплом виде наложить на лицо и накрыть шерстяным платком. Держать 20 минут, затем смыть теплой, а после холодной водой.

Применяется для стареющей кожи.

#### *Питательная маска*

Смешать 3 ч. л. меда с половиной яичного желтка и 1 ч. л. чистой пшеничной муки.

Полученную массу наложить на лицо. Эту маску рекомендуется делать 1 раз в неделю при увядающей коже.

#### *Листья салата*

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 омоло-



жения кожи. Маски из салата оказывают быстрое действие на утомленное лицо и дряблую кожу.

Рекомендуется делать маску 1—2 раза в неделю.

#### *Яблочные маски*

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 ст. л. оливкового масла и 1 ст. л. сливок.

Массу нанести на лицо на 30 минут, затем смыть. Применяется для омоложения увядающей кожи любого типа.

#### *Медовые маски*

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. толкна<sup>1</sup> или молотого «Геркулеса».

Рекомендуется для увядающей, дряблой и морщинистой кожи.

1 ч. л. жидкого меда смешать с 1 ч. л. толкна, а затем с половиной взбитого в пену яичного белка. Накладывается на 20 минут.

Маска применяется при дряблой, вялой коже с морщинами.

#### *Лимонные маски*

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.

<sup>1</sup> 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 ст. л. оливкового, миндального или подсолнечного масла и соком 1 лимона.

Полученной смесью ежедневно смазывать шею на ночь.

Применяется при вялой, дряблой, морщинистой коже шеи.

#### *Питательная маска из мумие*

К 1 г мумие прибавить по каплям кипяченую воду до получения кашицы. Затем смешать ее с 5 г питательного крема (желательно женьшеневого 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.

#### *Картофель с лимонным соком*

Лицо можно освежить, снять следы усталости, приложив к нему предварительно вымытый и очищенный тертый сырой картофель с добавлением небольшого количества лимонного сока.

Свеженатертый сырой картофель полезно прикладывать при отечности век и мешках под глазами, от переутомления. Картофельную массу наложить толстым слоем на льняную салфетку и, закрыв глаза, приложить к векам на 30 минут.

Накладывание смеси из тертого картофеля, молока и пшеничной муки также оказывает хорошее действие.

#### *Настой липового цвета*

Горсть липового цвета залить 1 стаканом кипятка, настаивать 15 минут, процедить, добавить в настой 1/4 ч. л. 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 ч. л. липового цвета залить 1 стаканом крутого кипятка, настаивать 10—15 минут, процедить.

Теплым настоем промывать глаза при покраснении краев век. Протирать глаза марлевым тампоном.

#### *Желатиновая маска*

2,5 г желатина замочить в 25 мл воды. К набухшей массе добавить 10 г меда и 60 г глицерина. Полученную массу растворить на водяной бане.

Маску нанести тампоном в теплом виде. Маска смягчает кожу и действует отбеливающе. После охлаждения она загустевает и разглаживает морщины, а также подтягивает щеки и подбородок.

#### *Томатная маска*

Взять 2 помидора, размять, смешать с 1 ст. л. сметаны, небольшим количеством буры и овсяной муки.

Маска оказывает хорошее действие при морщинах.

#### *Желтково-масляная маска*

Яичный желток смешать с 0,5 ч. л. касторового или камфорного масла.

Перед накладыванием маски лицо следует вымыть или протереть. Держать 15—20 минут, затем удалить влажным тампоном.

Рекомендуется для морщинистой кожи.



### *Отвар петрушки*

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.

### Уход за кожей всех типов

При любой коже полезно умываться отваром липового цвета, мяты, шалфея, хвоща полевого. Залить 2 ст. л. 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 дневно-го питательного крема легкими движениями.

При шелушащейся коже, потрескавшихся губах полезно протирать лицо ломтиком свежего огурца. Дать коже обсохнуть.

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.

Медовым раствором полезно протирать кожу лица (для всех типов кожи). Растворить 0,5 ст. л. пчелиного меда в стакане кипяченой воды.

### *Компрессы от усталости*

Снять следы усталости на лице могут сменные компрессы.

Заварить липовый, ромашковый или мятный чай, про-



цедить, 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.

### *Огуречная вода*

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.

### *Молочные и творожные маски*

1 ст. л. гущенного молока смешать с 1 ч. л. фруктового (персикового, апельсинового) или 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 ст. л. свежего творога с 1 ст. л. молока.

Нанести смесь на лицо. Держать 20—30 минут, затем смыть ватным тампоном. Кожа разгладится и побелеет.

2 ст. л. творога растереть с 1 ст. л. меда и 1 ст. л. любого фруктового или морковного сока.

Маску нанести на лицо и шею на 20 минут, затем смыть. Рекомендуется для всех типов кожи.



### *Желтково-медовая маска*

Смешать 1 желток с несколькими каплями растительного масла (лучше оливкового). Когда смесь загустеет, добавить 0,5 ложечки меда и вновь перемешать. Если смесь недостаточно густа, добавить немного картофельной муки.

Наложить массу на лицо, шею, места около ушей. Через 20 минут смыть маску прохладной водой с помощью кусочка ваты, затем умыться холодной водой.

### **Веснушки и пигментные пятна, ВИТИЛИГО**

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.

Старинное народное средство от веснушек — умывание лица кислым молоком.

Сок из сырых ягод калины обыкновенной также используется наружно от веснушек.

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 (1 ст. л. молока на стакан воды).

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%-ную его настойку на водке использовать для примочек или втираний в веснушки и пигментные пятна.

Кашица репчатого лука способствует выведению веснушек.

Иногда на лбу, висках и щеках могут появляться окрашенные пятна, обычно желтого или темно-коричневого цвета. Для их осветления пользуются теми же средствами, что и при веснушках. Хорошие результаты дают и компрессы с 5%-ным 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 ч. л. 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.

При появлении пятен необходимо избегать действия прямых солнечных лучей и, начиная с весны, применять солнцезащитные пудры.

Как при пятнах, так и при веснушках диета должна быть богата витаминами С, Р и РР.

### *Слабокислыерастворы*

При большом количестве веснушек для протирания рекомендуется пользоваться лимонным соком, разбавленным пополам с водой, или туалетным уксусом, также смешанным в равных частях с водой.

Туалетный уксус готовят, смешивая 20 частей уксуса с 40 частями одеколона.

Кроме того, на ночь следует протирать кожу лица смесью, состоящей из 1 части буры и 5—6 частей воды.

Эти процедуры могут сопровождаться шелушением **КОЖИ**.



### *Лимонная туалетная вода*

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.

### *Отбеливающая маска*

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.

### *Белковые маски*

Для приготовления отбеливающей маски к взбитому в пену яичному белку добавить немного мелко истолченной борной кислоты и 1 ч. л. 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 одеколона и 20 г пудры.

Смазывать полученным составом кожу лица ежедневно перед выходом на улицу с первых весенних дней для защиты от веснушек.

### *Петрушка*

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.

1 ст. л. мелко нарезанной петрушки залить 0,5 стакана кипятка, остудить, процедить.

Настоем смазывать места, где имеются веснушки.



### *Отвар одуванчика*

2 ст. л. листьев и цветков одуванчика лекарственного залить 300 мл воды, кипятить 15 минут, профильтровать.

Мыть лицо (руки) холодным отваром утром и вечером для удаления веснушек.

### *Перекись водорода с картофельной мукой*

2 ст. л. 3—6%-ного раствора перекиси водорода смешать с 1 ч. л. 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 (1 ч. л. сока на стакан воды). Эта маска хорошо действует при жирной коже.

### *Отбеливающая маска*

1 ст. л. простокваши или кефира смешать с 3 ст. л. смеси пропущенных через мясорубку листьев щавеля, шпината, плодов и листьев рябины.

Нанести смесь на лицо и держать 25 минут, затем смыть разбавленным молоком.

### *Отбеливающая смесь*

Смешать 3 части непастеризованного молока с 1 частью разведенного спирта или водки.

Смесью протирать кожу лица на ночь для осветления пигментных пятен после родов.

### *Глицериновая смесь*

Смешать 1 часть глицерина с 5 частями воды и 10 частями сока клубники, земляники или лимона. Протирать лицо при веснушках.

## Уход за кожей рук, 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 ст. л. глицерина и 1 желтка куриного яйца.

#### *Ванночки с крахмалом*

1 ч. л. крахмала размешать в небольшом количестве холодной воды, растворить в горячей воде и добавить 1 л теплой воды.

Ванночки с крахмалом помогают смягчить огрубевшую кожу рук.

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.

После ванны руки смазывать смягчающим средством.

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.

#### *Ванны с крахмалом*

В теплую воду засыпать 500 г картофельного крахмала (или влить густой отвар овсяных хлопьев) и 1 ст. л. 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 ст. л. 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 1 ч. л. 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.

## УХОД ЗА ВОЛОСАМИ

### Укрепление волос, устранение перхоти

Причины выпадения волос разнообразны. Нередко они кроются в нарушении деятельности внутренних органов и систем организма.

Заболеванию волос способствует длительное воздействие солнечных лучей, резкие температурные колебания, продолжительное влияние холодного воздуха на непокрытую голову.

Каждый волос на голове живет 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.

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 питьевой содой или бурой вредно.

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 ст. л. майонеза, 1 ч. л. 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 также ополаскивать их хлебным квасом или пивом, настоем ромашки, шалфея, листьев белокопытника, березы, лопуха или тысячелистника. Травы можно использовать каждую в отдельности или в смеси.

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 40%-ном спирте (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 1 ст. л. 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.

### *Корнилопуха*

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.

Другой способ приготовления: 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 из корней лопуха в соответствии с



этим рецептом, выпарить его на слабом огне до половины объема. Продолжая подогреть, 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.

### *Настой крапивы*

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 или их корни, не вытирая полотенцем. Настой укрепляет волосы, улучшает их рост, устраняет перхоть.

Другой способ приготовления: 1 ст. л. сухих измельченных листьев крапивы залить 1 стаканом крутого кипятка, выдержать на кипящей водяной бане 15 минут, настаивать 1 час, процедить.

Использовать для втирания в кожу головы при выпадении волос.

### *Настой и отвар крапивы с уксусом*

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.

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 перед сном.



### *Настой, отвар мать-и-мачехи и крапивы*

3 ст. л. 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 роста волос и против их выпадения.

Корни чистых волос пропитывать настоем не реже 1 — 2 раз в неделю.

Можно по 3 ст. л. каждой травы залить 1 л крутого кипятка, настаивать 1 час, процедить.

Мыть голову, предварительно обмыв волосы дегтярным мылом или яичным желтком, 2—3 раза в неделю. Не вытирая, дать высохнуть.

Применяется для укрепления волос, устранения перхоти.

6 ст. л. 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.

### *Простокваша*

Подогретой до 37°C 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.

Хороша также маска из сока и мякоти рябины в сочетании с чайной ложкой меда и ложкой сухой горчицы.

### *Лук*

Для укрепления волос рекомендуется 1—2 раза в неделю втирать в кожу головы 2—3 ст. л. 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 полученной смеси нужно добавить немного растительного масла, перемешать, втереть в корни волос, укутать целлофаном или полиэтиленом, а через час вымыть голову.

### *Луковая шелуха*

Для укрепления волос голову можно мыть отваром луковой шелухи. Горсть шелухи залить 1 стаканом воды, варить в течение 5—10 минут, настаивать 45 минут.

Отваром моют голову. Это избавляет от перхоти, придает волосам соломенно-золотистый цвет.

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.

### *Кашица чеснока*

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.

#### *Касторовое масло и лимон*

Смешать 1 ст. л. 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.

#### *Касторовое масло с настойкой календулы*

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.

#### *Репейное масло*

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.

Другой способ приготовления: 1 ст. л. 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.

#### *Алоэ с медом и чесноком*

Смешать 1 ст. л. сока алоэ с 1 ст. л. меда и 1 ч. л. сока чеснока.

Втирать в кожу головы для стимулирования роста волос и предохранения их от выпадения.

#### *Смеси с яичным желтком*

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.

Для сухих слабых волос применяют мазь, приготовленную из равных частей тертого лука, касторового или растительного масла и яичного желтка (по 1 ч. л. каждого).

#### *Черный хлеб и горчица*

1 кг ржаного хлеба размешать с 1 л горячей воды, через 12 часов размять и добавить в кашицу 1 л горячей воды, тщательно размешать.

Закваской мыть жирные волосы, расчесать редким, а затем частым гребнем.

Жирные волосы хорошо мыть горчицей, разведя 1 ст. л. ее в 0,5 л теплой воды. После мытья голову сполоснуть водой, подкисленной уксусом.

Горчичным порошком полезно мыть голову, он не только хорошо отмывает волосы, но и укрепляет их корни, удаляет перхоть, придает волосам мягкость и шелковистость.



### *Настойка календулы*

20 г сухих цветков календулы настоять на 100 мл 70%-ного спирта, процедить.

При жирной перхоти кожу головы натирать настойкой 1—2 раза в день (можно добавить в настойку 10% касторового масла). При сухой перхоти в настойку добавить 35—50% касторового масла.

### *Отвар дубовой коры*

3 ст. л. измельченной коры 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.

### *Средство для укрепления жирных волос*

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).

### *Настой и отвары от облысения*

1 ч. л. 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.

4 ст. л. 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.



### *Травяной настой для укрепления волос*

Взять поровну подорожник большой, шалфей, крапиву двудомную, ромашку, душицу обыкновенную. 1 ст. л. смеси залить 1 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.

### *Смесь с березовым дегтем*

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.

### *Вазелин с касторовым маслом*

Смешать вазелин с равным количеством касторового масла.

Использовать для смазывания кончиков ресниц для улучшения ресничных волосков и защиты их от солнечного света.

### *Смесь для оздоровления сухих волос*

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.

### *Касторовое масло с ромом*

Касторовое масло смешать с ромом в соотношении 1:1.

Смесь втирать за 1 час до мытья головы для лечения преждевременного выпадения волос.



### *Смесь касторового масла с желтком*

Взбить 1 желток с 1 ст. л. касторового масла. Вымыть голову и втереть смесь, через 1 час смыть. Рекомендуются при сухих и ломких волосах, при перхоти.

### *Средство для оздоровления сухих волос*

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.

При чрезмерно сухих волосах после мытья высушенные волосы можно смазать касторкой, смешанной с одеколоном в пропорции 1 :5.

### *Поваренная соль*

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.

## Справочный раздел

Перечень лекарственных растений, обладающих противопоказаниями при некоторых заболеваниях

### Лекарственные растения

Алоэ древовидное (алоэ, столетник)

Апельсины

Аралия маньчжурская (шип-дерево, чертово дерево)

Арония черноплодная (рябина черноплодная)

### Противопоказания

Острые заболевания печени, почек, желчного и мочевого пузыря, желудочно-кишечного тракта, понос, геморрой, большие сроки беременности, маточные кровотечения, острые воспалительные процессы в женских половых органах, обострения туберкулеза, осложненные кровохарканием, заболевания сердечно-сосудистой системы в стадии декомпенсации. Некоторые источники указывают на противопоказания препаратов алоэ при онкологических заболеваниях и людям старше 40 лет, т. к. они могут ускорить рост различных новообразований, в т. ч. и злокачественных.

Обострение язвы желудка и 12-перстной кишки, хронический энтероколит, панкреатит, гастрит.

Гипертоническая болезнь, нарушение сердечной деятельности, бессонница, состояние возбуждения, лихорадочные состояния, эпилепсия, гиперкинезы.

Не рекомендуется лечение препаратами при язвенной болезни желудка и 12-перстной кишки, гиперацидных гастритах, артериальной гипотензии, повышенной свертываемости крови.



Баклажаны	Хронический энтероколит.
Барбарис	Препараты из барбариса противопоказаны при беременности.
Березовые почки	Острое воспаление почек. Длительное употребление препаратов может вызвать раздражение почек.
Валериана лекарственная (маун, кошачий корень)	Длительное применение препаратов валерианы (более 2-х месяцев) может вызвать головные боли, нарушение деятельности желудочно-кишечного тракта, беспокойство.
Виноград	Не рекомендуется при ожирении, язвенной болезни желудка, диабете и колите, сопровождаемом поносом.
Горец почечуйный (почечуйная трава, геморроидальная трава)	Острое воспаление почек.
Горец птичий (птичья гречиха, травка-муравка, спорыш)	Острые воспаления почек и мочевого пузыря.
Горчица сарпетская	Воспаление почек, туберкулез легких.
Девясил высокий (девятисил, дивосил, елена, оман)	Заболевание почек, беременность.
Душица обыкновенная (душмянка, материнка)	Беременность.
Дыня обыкновенная.	Малярия.
Желтушник малый, желтушник седеющий, желтушник левкойный	Развитый атеросклероз, острый миокардит, эндокардит, выраженные органические изменения сердца и сосудов.
Женьшень (панакс)	Гипертоническая болезнь, нарушение сердечной деятельности, склеротическое изменение сосудов сердца и головного мозга, бессонница, состояние возбуждения, лихорадочные состояния.



Заманиха высокая (эхинопанакс высокий)	Гипертоническая болезнь, нарушение сердечной деятельности, бессонница, состояние возбуждения, лихорадочные состояния, эпилепсия, гиперкинезы.
Зверобой обыкновенный (продырявленный)	Гипертония, повышенная температура. Повышает чувствительность к воздействию солнечных лучей у людей со светлой кожей.
Земляника	Повышенное выделение желудочного сока, длительные желудочные и печеночные колики, аппендицит.
Золотой корень (родиола розовая)	Гипертония, нарушение сердечной деятельности, лихорадочные состояния, резко выраженные симптомы нервных заболеваний, состояние возбуждения, бессонница, истощенность корковых клеток.
Инжир (винные ягоды)	Не рекомендуется при ожирении, диабете, подагре, острых колитах.
Календула лекарственная (ноготки лекарственные)	Гипотония.
Калина обыкновенная	Длительное употребление не рекомендуется.
Кислица обыкновенная (заячья капуста)	Длительное употребление препаратов травы может вызвать раздражение почек и мочевыводящих путей.
Клоповник мусорный	Болезни почек.
Клюква болотная (жаровика)	Острые воспалительные процессы в желудке и кишечнике, язва желудка.
Копытень европейский (рвотный корень, грыжник)	Беременность.
Крапива	Атеросклероз, гипертония, повышенная свертываемость крови.
Красавка (белладонна)	Кормящим грудью матерям и при глаукоме.

Кровохлебка лекарственная, аптечная (красноголовник, черноголовник)	Беременность.
Крушина ломкая	Вторая половина беременности.
Ландыш майский	Резкие органические изменения сердца и сосудов, острый миокардит, эндокардит, сильный кардиосклероз.
Лимонник китайский	Бессонница, нервное возбуждение, повышенное артериальное давление, нарушение сердечной деятельности.
Лук репчатый, зеленый (в сыром виде)	Болезни печени, почек, острые заболевания желудочно-кишечного тракта. При сердечно-сосудистых заболеваниях рекомендуется ограничивать употребление.
Льняное семя	Холецистит, кератит. Длительное применение не рекомендуется.
Можжевельник обыкновенный (вереск)	Водянка, острые, хронические воспаления почек (нефриты и т. п.), беременность, противопоказан малым детям.
Морковь	Обострение язвенной болезни желудка, колиты, энтериты.
Морская капуста (ламинария)	Нефриты, беременность, геморрагический диатез, хронический ринит, крапивница, фурункулез, туберкулез легких.
Папоротник	Сердечная недостаточность, болезни печени и почек, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, беременность, истощение, малокровие, активный туберкулез.
Пастушья сумка обыкновенная	Тромбофлебит, повышенная свертываемость крови.



Петрушка посевная (огородная)	Нефриты.
Пижма обыкновенная (дикая рябинка)	Беременным женщинам и детям в раннем возрасте.
Подорожник большой (порезник, поранник, чирьевая трава)	Болезни желудка с повышенной секрецией.
Полынь горькая	Беременность, энтероколиты. Длительное (свыше месяца) применение препаратов полыни может вызвать явления интоксикации, большие дозы могут привести к расстройству нервной системы.
Прострел раскрытый (сон-трава, подснежник, прострел луговой)	Гастрит, нефрит.
Редька обыкновенная	Заболевания печени, почек, поджелудочной железы, сердца, гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.
Рута душистая	Беременным женщинам, детям и пожилым людям.
Сельдерей	Язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки.
Секуринега полукустарниковая (ветвистая)	Атеросклероз, гипертония, астма, острый и хронический нефрит.
Солодка голая (солодка гладкая, лакричный корень, лакричник)	Сердечно-сосудистая недостаточность, гипертония, ожирение.
Тимьян ползучий (чабрец)	Резко выраженный кардиосклероз, атеросклероз сосудов головного мозга, мерцательная аритмия, предынфарктное и постинфарктное состояние, беременность, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, болезнь печени и почек.



Толокнянка обыкновенная	При длительном применении отваров возможны раздражения почечных канальцев, тошнота, рвота, понос.
Тополь черный (осокорь)	Внутреннее применение препаратов противопоказано при острых воспалительных процессах в печени и почках.
Тыква сырая	Гастрит с пониженной кислотностью желудочного сока, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки, тяжелая форма сахарного диабета.
Тысячелистник обыкновенный (порезная трава, кровавник, деревей, маточник, белоголовник)	Беременность. Длительное применение и прием больших доз вызывают головокружение и кожные сыпи.
Фиалка трехцветная	Длительное применение или употребление больших доз препаратов травы может вызвать рвоту, понос, зудящую сыпь.
Хвощ полевой	Острое воспаление почек, нефрит, нефроз.
Хрен	Препараты корня противопоказаны при гастрите, язвенной болезни желудка, болезнях кишечника, печени, почек.
Цмин песчаный (бес- смертник, желтые коша- чи лапки)	Препараты цмина песчаного нежелательно применять при гипертонической болезни.
Чеснок	Гиперацидные гастриты, геморрой, заболевания поджелудочной железы, нефриты, стенокардия, эпилепсия.
Щавель обыкновенный (кислый)	Беременность, заболевание почек, почечнокаменная болезнь, гастрит с повышенной кислотностью, язва желудка и 12-перстной кишки, подагра, энтероколит.



Элеутерококк колючий (чертов куст, дикий перец, свободнаягодник колючий)	Спиртовой экстракт противопоказан при гипертонических кризах и лихорадочных состояниях.
Эфедра двухколосковая	Внутреннее применение настоя, отвара травы эфедры и эфедрина противопоказано при гипертонии, атеросклерозе, бессоннице, тяжелых органических заболеваниях сердца и печени.
Растения, обладающие слабительным свойством	Острые воспалительные процессы в кишечнике, беременность, маточные кровотечения.
Растения, обладающие кровоостанавливающим свойством	Рекомендуется соблюдать осторожность при повышенном протромбиновом индексе.
<i>С осторожностью следует пользоваться указанными ниже лекарственными растениями:</i>	
Авран лекарственный	Внутреннее применение аврана, как очень ядовитого растения, требует большой осторожности.
Адонис весенний	Растение ядовито.
Аконит лекарственный, аконит джунгарский	Очень ядовитое растение. Препараты применять наружно с осторожностью, при неповрежденной коже.
Аралия маньчжурская	Применять с осторожностью, не допуская передозировки.
Арника горная	Содержит ядовитые вещества. Пользоваться с осторожностью.
Багульник болотный	Растение ядовито. Применять с осторожностью, не допуская передозировки.
Барвинок малый	Применять с осторожностью, не допуская передозировки.





Белена черная	Растение ядовито. Пользоваться с осторожностью.
Белладонна	Содержит ядовитые вещества, пользоваться с осторожностью. Препараты готовят в условиях заводской технологии.
Болиголов пятнистый	Содержит ядовитые вещества, пользоваться с осторожностью.
Будра плющевидная	Растение ядовито. Внутреннее применение требует осторожности.
Ветреница дубравная	Применять с осторожностью. Не рекомендуется для внутреннего употребления.
Вязель разноцветный	Содержит сильнодействующие вещества. Применять с большой осторожностью.
Грыжник голый	Растение ядовито. Внутреннее употребление требует осторожности.
Дурман обыкновенный	Растение ядовито. Применять с большой осторожностью.
Дымянка лекарственная (аптечная)	Растение ядовито. Внутреннее применение требует осторожности.
Желтушник раскидистый	Требует большой осторожности в назначении и применении.
Заманиха высокая	Употреблять с осторожностью.
Кирказон обыкновенный	Сильно ядовитое растение. Внутреннее и наружное применение требует большой осторожности.
Клоповник мусорный	Ядовитое растение. Требует осторожности в применении.
Копытень европейский	Сильно ядовитое растение. Применение требует большой осторожности. Не допускать передозировки.



Кубышка желтая	Ядовитое растение. Внутреннее употребление требует осторожности.
Ландыш майский	Растение ядовито. Внутреннее употребление требует осторожности, строгая дозировка. Препараты готовят на фармацевтических предприятиях.
Лимонник китайский	Применять с осторожностью, не допускать передозировки.
Льнянка обыкновенная	Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.
Можжевельник обыкновенный	Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.
Мыльнянка лекарственная	Ядовитое растение. Внутреннее применение требует осторожности.
Наперстянка шерстистая	Ядовитое растение. При передозировке возможны тяжелые отравления со смертельным исходом.
Окопник лекарственный	Растение ядовито. Употреблять с осторожностью.
Омела белая	Малотоксичное растение, но его ядовитость может сильно колебаться в зависимости от того, на каком дереве-хозяине оно паразитирует и какие вещества ассимилирует из него.
Очиток едкий	Растение ядовито. Употреблять с осторожностью. Сок очитка при попадании на кожу может вызвать местную воспалительную реакцию, а иногда рвоту и слабость.
Папоротник мужской	Растение ядовито. Внутреннее применение требует большой осторожности.



Паслен сладко-горький	Передозировка или длительное употребление может привести к отравлению. Лечение проводить под наблюдением врача.
Переступень белый	Нельзя допускать передозировки.
Пижма обыкновенная	Растение ядовито. Внутреннее употребление требует осторожности.
Плаун булавовидный	Растение ядовито. Внутреннее употребление требует большой осторожности.
Прострел раскрытый	Растение сильно ядовито. Внутреннее применение требует большой осторожности.
Термопсис ланцетный	Растение ядовито. Применять с большой осторожностью, не допускать передозировки.
Туя западная	Растение ядовито. Не допускать передозировки.
Хмель обыкновенный	Растение ядовито. Внутреннее применение требует большой осторожности.
Чемерица Лобеля	Все виды чемериц содержат ядовитые алкалоиды. Внутреннее применение недопустимо.
Черемуха обыкновенная	Растение ядовито. Внутреннее применение требует осторожности.
Чернокорень лекарственный	Растение ядовито. Внутреннее применение требует осторожности. Лечение проводить под наблюдением врача.
Чистотел большой	Растение ядовито. Внутреннее применение требует большой осторожности.
Эфедра двухколосковая, эфедра хвощевая	Растения ядовиты. Не допускать передозировки.



## Приготовление лечебных препаратов

При изготовлении настоев и отваров в домашних условиях из аптечного сырья надо пользоваться рекомендациями, помещенными на упаковке.

Для приготовления лечебных препаратов из самостоятельно заготовленного лекарственного сырья его предварительно измельчают для более быстрого и полного извлечения действующих полезных веществ.

Траву, цветы, листья измельчают до размера частиц не более 5 мм, стебли, корни, кору — 3 мм, семена, плоды — до 0,5 мм.

Траву, листья, кору измельчают при помощи ножниц; корни, корневища режут ножом или дробят в ступке; кожистые плотные листья измельчают в ступке в крупный порошок; семена и плоды толкут или используют целыми.

Для получения соков используют соковыжималки, прессы.

Если лекарственный препарат состоит из нескольких компонентов, каждый из них измельчается отдельно, затем компоненты отвешивают в граммах или отмеряют в объемных частях в соответствии с указанной в рецепте (прописи) пропорции и смешивают. При этом можно исходить из того, что:

**столовая ложка** содержит приблизительно 15 г сухого измельченного растительного сырья,

**столовая ложка с верхом** — 20 г,

**десертная ложка** — 10 г,

**чайная ложка** — 5 г<sup>1</sup>.

## Настои, отвары

Если технология приготовления извлечения не указана, то прописанную дозу измельченного сырья высыпают в подогретую эмалированную, стеклянную или фарфоровую посуду, заливают кипяченой водой комнатной температуры из расчета 1 часть сырья на 10 частей воды (если иная дозировка не указана в рецепте), закрывают крышкой

<sup>1</sup> Более точное объемно-весовое соотношение см. в таблице.



и нагревают при помешивании в кипящей воде (или водяной бане) в течение 15 минут (настои) или 30 минут (отвары). Затем снимают с бани и процеживают через несколько слоев марли или неплотную ткань: настои после полного охлаждения при комнатной температуре не ранее чем через 45 минут после снятия, отвары — через 10—15 минут после снятия с водяной бани, а затем сливают в стеклянную или эмалированную посуду. Оставшееся растительное сырье и марлю (ткань) отжимают, добавляют в настой (отвар) кипяченую воду, доводя объем до изначального.

Из 1 весовой части лекарственного сырья обычно получается 10 объемных частей настоя или отвара, то есть из 10 г измельченного сухого сырья должно получиться 100 мл настоя (отвара). Если после приготовления объем получается меньшим (в результате выкипания воды), добавляют кипяченую воду. Чтобы компенсировать потерю воды в процессе приготовления, можно взять ее вначале несколько больше, чем требуется согласно пропорции.

В домашних условиях водяную баню заменяют стоящим на огне небольшим тазом или кастрюлей с кипящей водой.

Приготовить настои можно и без водяной бани. В этом случае измельченное сырье заливают кипятком, ставят на легкий огонь или в горячую печь и следят, чтобы настой не кипел. Через 15 минут его снимают, охлаждают и фильтруют.

Можно приготовить настоек, заваривая измельченные частицы растений как чай: чайную ложку с верхом сухой травы заливают стаканом кипятка, накрывают крышкой и настаивают 20 минут, после чего процеживают и пьют.

Настоек можно приготовить и в термосе. Для этого дозы сырья согласно расчету суточной дозы настоя (обычно 2 ст. л. сырья) высыпают в термос, заливают на ночь (6—10 часов) 2 стаканами крутого кипятка, прекратившего бурление. После настаивания остаток сырья отжимают и фильтруют. Настоек хранят в термосе не более 2 суток.

Некоторые виды настоек готовят холодным способом: измельченное лекарственное сырье заливают соответствующим количеством кипяченой воды комнатной температуры и настаивают под крышкой от 4 до 12 часов, после чего процеживают через несколько слоев марли или неплотную ткань.



Отвары можно приготовить и так: залить кипятком измельченное сырье и кипятить на легком огне в течение 20—30 минут, затем охладить, профильтровать, отжать через марлю и добавить в отвар кипяченую воду до предписанного объема.

Можно отвары приготовить иначе: измельченное растительное сырье залить сырой водой, перемешать, закрыть крышкой и оставить при комнатной температуре на ночь. На следующий день поставить на огонь, кипятить под крышкой 5—7 минут, снять с огня, дать постоять 30 минут, затем процедить, отжать и добавить в отвар кипяченую воду до указанного объема.

**Отвары из листьев сенны** (александрийского листа), крапивы, подорожника процеживают после полного охлаждения.

**Отвары растений, содержащих дубильные вещества** (кора дуба, листья толокнянки, корневища змеевика и лапчатки, шишки ольховые и др.), процеживают сразу после снятия с огня. Лучше избегать приготовления отваров из такого сырья, так как при кипячении экстрагируются таниновые вещества, которые оказывают раздражающее действие на слизистую оболочку желудочно-кишечного тракта.

**Сборы с травой зверобоя или другими нежнолистными травяными растениями** кипятить не рекомендуется, поэтому если в смесь с растениями, требующими кипячения, входят зверобой и подобные растения, их добавляют уже после снятия посуды с огня и настаивают нужное время вместе с растениями, подвергшимися кипячению.

Можно приготовить настои в духовке или в русской печи: сырье заливают кипятком и ставят в остывающую духовку или печь, где парят всю ночь, затем настоек (напар) процеживают, подогревают и пьют.

Настои некоторых растений для внутреннего употребления готовят не в соотношении 1 :10, а менее концентрированными; настои для наружного применения готовят более концентрированными. Отвары для наружного применения готовят обычно в соотношении 1 :5.

Настои и отвары, если нет других указаний, употребляют за 20—30 минут до еды.

Не следует стремиться составлять сборы (смеси) высу-



**ШЕННЫХ** и измельченных растений, которые содержат большое число компонентов.

В народной медицине иногда рекомендуется составлять два сбора с учетом основного и сопутствующего заболевания. Один сбор принимают до или после еды, другой — попеременно с ним или в промежутках между приемами пищи.

Сборы принимают с перерывами в одну или несколько недель через каждые 1,5—2,5 месяца регулярного употребления либо чередуют разные сборы (любым растениям можно найти полноценную замену) или их отдельные части во избежание привыкания и ослабления лечебного эффекта.

Лечебные сборы могут применяться самостоятельно или в сочетании с медикаментозным лечением (после консультации врача).

С учетом индивидуальных особенностей больного дозировку, указанную в рецепте, иногда изменяют в каждом конкретном случае.

Все рецепты в дозировке при приеме внутрь рассчитаны на взрослого человека. Поэтому детям от 1 до 3 лет дозировку необходимо уменьшить в 3—5 раз, детям 3—7 лет — в 2—3 раза, детям от 7 до 14 лет — в 1,5—2 раза.

При лечении лекарственными растениями улучшение обычно наступает через несколько дней, но стойкий эффект достигается при длительном регулярном употреблении.

Возможно употребление сбора при отсутствии одного или двух компонентов. Чтобы исключить возможные побочные явления, вначале следует применять отдельные компоненты сбора.

Из сборов готовят настои и отвары, а также делают припарки.

Водные препараты быстро портятся, теряют активность, поэтому настои и отвары рекомендуется готовить ежедневно и хранить в темном прохладном месте, в холодильнике, но не более 3 суток.

## НАСТОЙКИ

Настойки в домашних условиях готовят на 40—70%-ном спирте или водке. Измельченное сырье высыпают в стеклянную бутылку или банку, заливают спиртом соответ-



ствующей крепости, закупоривают и выдерживают при комнатной температуре в течение 7 суток. Обычно на 1 часть измельченного сырья берется такое количество спирта, чтобы получилось 5 объемных частей готовой настойки. Например, из 10 г растительного сырья должно получиться 50 мл спиртовой настойки.

Через неделю настойку сливают, остатки сырья хорошо отжимают и фильтруют через несколько слоев марли или через слой ваты, обернутой марлей. Профильтрованная настойка должна быть прозрачной независимо от цвета.

Спиртовые настойки пригодны для хранения в течение длительного времени. Употребляют их в небольших количествах и дозируют обычно каплями.

Хранить настойки рекомендуется в хорошо закрытых стеклянных флаконах или бутылках.

## ЭКСТРАКТЫ

Экстракты — выпаренные в закрытой посуде до половины первоначального объема водные настои или отвары или выпаренные (с удалением части спирта) спиртовые настойки. Дозируются каплями.

Экстракты, приготовленные из настоев или отваров, можно хранить более длительное время, чем настои и отвары.

## ПОРОШКИ

Порошки — измельченные в ступке высушенные части растений. Принимают внутрь. Тонкоизмельченные порошки используют для присыпки ран и язв.

## МАЗИ, ПАСТЫ

Мази — смешанные с вазелином, ланолином, растительным или сливочным маслом или свиным жиром тонкоизмельченные порошки лекарственных растений. Используются как наружные средства. Мази, приготовленные на растительном масле (подсолнечное, оливковое,



кукурузное, хлопковое, миндальное, льняное и др.), дольше сохраняются.

Разновидностью мазей являются пасты, содержащие 25% и более порошкообразных веществ. По сравнению с мазями пасты имеют более плотную консистенцию и после нанесения держатся дольше.

## СОКИ

Часто в лечебных целях применяют **ягодные, фруктовые и овощные соки**, а также **соки из дикорастущих растений** (березы, одуванчика, подорожника и др.), домашних **растений** (алоэ и др.).

Для получения сока сырье перебирают, моют, измельчают, через редкую ткань вручную отжимают в чистую посуду.

Для получения сока можно применять пресс, мясорубку, но лучше применять специальную соковыжималку, чтобы клетчатка не измельчалась, а полностью перетиралась для высвобождения ценных компонентов.

Соки употребляют внутрь и наружно. Пить фруктовые, ягодные и овощные соки нужно свежеприготовленными в количестве от 0,5 до 3-х, а иногда и более стаканов в день в зависимости от их физиологических и лечебных свойств, по рекомендации врача. Доктор Н. У. Уокер рекомендует по меньшей мере 600 г соков в день, но предпочтительнее считает пить от 1 до 4 л правильно приготовленных соков. Больным с нарушением выделительной функции и болезнями сердечно-сосудистой системы пить большое количество жидкости необходимо с осторожностью и посоветовавшись с врачом.

Злоупотребление большим количеством соков и длительное их применение может принести вред.

Свежеприготовленные ягодные, фруктовые и овощные соки могут стать большим подспорьем в быстром восстановлении организма, так как быстро усваиваются и питательные вещества разносятся в организме к местам потребления.

Для получения заметных результатов взрослому чело-



веку необходимо выпивать до 0,5 л сырых овощных и фруктовых соков или их смесей.

Сильнодействующий сырой сок петрушки никогда не следует пить отдельно (в чистом виде) более 30—60 г в прием. Его нужно смешивать с достаточным количеством другого сока (сельдерейного, салатного, морковного), но и тогда не стоит перебарщивать.

## МЕД И МЕДОЛЕЧЕНИЕ

Мед не только вкусный продукт, но и очень полезный. В древности мед называли эликсиром здоровья и долголетия.

Мед богат простыми углеводами: глюкозой и фруктозой, а потому усваивается организмом легко и быстро. В меде немало витаминов, количество которых определяется содержанием цветочной пыльцы. Этот продукт богат аминокислотами, различными микроэлементами, эфирными маслами, гормонами, ферментами, антибиотиками, противогрибковыми и другими веществами. В нем практически отсутствуют бактерии.

Являясь высококалорийным продуктом (в 100 г меда содержится от 315 до 335 ккал), он хорошо восполняет утраченную энергию. Для снятия физической и умственной усталости достаточно выпить стакан теплой воды с 2—3 ч. л. меда.

Для профилактики хронических заболеваний мед можно принимать постоянно, особенно за завтраком. Регулярно есть его рекомендуется людям, чей образ жизни связан с большими физическими нагрузками.

Суточная доза меда для здорового человека не должна превышать примерно 3 ст. л. (70—80 г) при условии, что сахар и конфеты из рациона исключены или существенно ограничены во избежание нарушения обмена веществ вплоть до появления сахарного диабета. Эту порцию лучше разделить на несколько приемов. Правда, если у вас повышенное содержание сахара в крови, употреблять мед надо с большой осторожностью. При этом консультация эндокринолога обязательна.



Народная медицина издавна применяет мед как средство для лечения различных заболеваний. Мед очень популярен при лечении простудных заболеваний, болезней печени, кишечника и др. Однако характер действия меда зависит от времени, способа его применения.

Если растворить мед в теплой воде и выпить за 2—3 часа до еды, то он поможет снижению кислотности желудочного сока, не повлияет на перистальтику кишечника.

А если растворить в холодной воде, перистальтика усиливается.

Мед, принятый непосредственно перед едой, способствует выделению желудочного сока.

У некоторых людей, имеющих повышенную кислотность, съеденный натощак мед вызывает изжогу. Чтобы избежать этого, его лучше добавлять в кашу, творог, молоко.

Порой мед вызывает аллергию.

Если вы решили лечиться медом, посоветуйтесь с врачом, учтите те замечания, которые мы дали.

Мед либо противопоказан, либо должен назначаться врачом с большой осторожностью людям, склонным к аллергическим заболеваниям, а также проявляющим непереносимость к меду.

Медолечение (употребление меда внутрь) противопоказано всем больным, которым рекомендовано ограничение углеводов в пищевом рационе, и людям, у которых наблюдается идиосинкразия (непереносимость меда).

Непереносимость меда может быть установлена анамнезом или кожными пробами медом. Это позволит врачу вовремя прекратить медолечение больных идиосинкразией или лечить их небольшими дозами меда.

Ингаляционный способ применения меда не рекомендуется больным с резко выраженной эмфиземой легких, большим бронхиальной астмой во время приступа удушья, с сердечной недостаточностью, при сердечной астме, миокардите, повреждении клапанов сердца, легочном склерозе, частых кровоизлияниях дыхательных путей и т. п. заболеваниях.



### Признаки гиповитаминоза (витаминовой недостаточности)

Название витамина	Признаки недостаточности
Аскорбиновая кислота (витамин С)	Синюшность губ, носа, ушей, ногтей; разрыхленность и кровоточивость десен, бледность и сухость кожи. На коже могут быть мелкие точечные кровоизлияния.
Никотиновая кислота (витамин РР)	Сухость и бледность губ; язык обложен налетом, бороздчатый или сухой, ярко-красный, болезненный, с трещинами; понос без слизи и крови. Резкое покраснение кожи на тыльной части кистей рук, шее, груди, тыльной части стоп; шелушение кожи, неврастенический синдром (раздражительность, бессонница).
Пиридоксин (витамин В <sub>6</sub> )	У детей раннего возраста — задержка роста, расстройства функции пищеварительной системы, малокровие, повышенная нервная возбудимость, судороги, дерматит. У взрослых — потеря аппетита, тошнота, беспокойство, дерматит, конъюнктивит.
Ретинол (витамин А)	Бледность и сухость кожи, шелушение, ороговение волосяных фолликулов, образование угрей, склонность к гнойничковому заболеванию, конъюнктивит, светобоязнь, ночная (куриная) слепота, сухость и тусклость волос, ломкость и истерченность ногтей, частые заболевания дыхательных путей.
Рибофлавин (витамин В <sub>2</sub> )	Сухость и синюшность губ, вертикальные трещины и рубцы на губах (хейлоз), трещины и корочки в углах рта, сухой яркоокрашенный язык, дерматит, конъюнктивит, блефарит (воспаление век).



Тиамин (витамин В)	Постепенная потеря аппетита, тошнота, запор, мышечная слабость, болезненность икроножных мышц, учащенное сердцебиение, одышка даже при незначительной физической нагрузке, быстрая физическая и психическая утомляемость.
Токоферолы (витамин Е)	Резкое снижение тонуса мышц, слабость, ранняя мышечная дистрофия.
Филлохиноны (витамин К)	Новорожденные — кровотечения из носа, рта, пупка, мочевых путей, желудка и кишок; кровавая рвота, дегтеобразный стул. Множественные кровоизлияния — внутричерепные, подкожные и внутрикожные. У более старших детей и взрослых — кровотечение из носа, десен, желудка и кишок; внутрикожное и подкожное кровоизлияния, мышечная дистрофия.
Фолиевая кислота	Бледность видимых слизистых оболочек, особенно конъюнктивы; сухость, ярко-красный язык. Анемия, запоры или поносы. Расстройства кожной чувствительности.

### Витамины, минеральные вещества и другие компоненты питания

Полноценное питание должно включать все компоненты, необходимые для правильного функционирования организма. Пища должна содержать все те вещества, из которых состоит человеческое тело, поэтому в пищевом рационе необходимы белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные соли и вода. Ежедневная потребность в этих составляющих для человека массой 60 килограммов следующая: белка — 60 граммов, жира — 40 граммов, углеводов — 400 граммов, минеральных солей — 20 граммов и витаминов — около 100 миллиграммов.

Общее количество жиров для здоровых людей, имею-



щих нормальную массу тела и занятых умственным или легким физическим трудом, не должно превышать 80 граммов в сутки. Ежедневная норма употребления воды составляет для человека около 1,5 литра.

В различных продуктах содержатся и разные вещества. *Жиры животного происхождения* содержатся в мясе, сале, сливочном и топленом масле, большое количество их содержится также в сыре, сметане, сливках.

*Растительным жирам* относятся подсолнечное, кукурузное, оливковое, арахисовое, горчичное, ореховое, соевое, кунжутное, хлопковое и другие масла.

Жиры являются важной составной частью пищи, необходимой для нормального протекания обменных процессов.

*Углеводы* содержатся в продуктах в виде сахара, крахмала или клетчатки.

Сахар употребляется в чистом виде и имеется в варенье, повидле, кондитерских изделиях, в ягодах, фруктах, овощах. Много сахара в меде.

Крахмал содержится в хлебе, мучных изделиях, крупах, бобовых и картофеле.

Клетчатка находится в большом количестве в овощах, фруктах, грибах, а также в муке грубого помола, которая содержит в себе оболочки зерна, и в некоторых крупах.

Углеводы являются важнейшим источником энергии.

*Белки* составляют основу всякой живой клетки. Основными источниками белков являются все мясные продукты (кроме сала и жира), рыба, птица, сыры, молочные продукты, яйца, орехи, все хлебные злаки, бобовые растения.

Ценные белки содержатся также в таких продуктах растительного происхождения, как картофель, свежая капуста, гречневая крупа, рис, овсяная крупа «Геркулес».

*Минеральные вещества* — кальций, калий, фосфор, магний, железо, марганец, натрий, цинк, йод, сера, фтор, кремний, соль поваренная — имеют определенное значение для различных систем и органов человеческого тела. Например:

кальций и фосфор являются основными составными частями костной системы, они нужны для построения костей и зубов;

фосфор имеется в клетках нервной и других тканей, играет важную роль в обмене веществ;



железо входит в состав гемоглобина;  
цинк — в состав инсулина;  
магний и марганец необходимы для углеводного обмена;  
калий нужен печени, селезенке и кишечнику, при плохой циркуляции крови, ослаблении деятельности сердца и т. д.

кремний идет на конструкцию мускулов, нервов, кожи волос и ногтей;

фтор находится у человека в спинных костях и зубах, меньше — в мускулах, крови и мозге;

йод содержится в организме в щитовидной железе, он регулирует обмен веществ;

поваренная соль нужна для тканей и крови, образования соляной кислоты;

сера находится во всех клетках и тканях;

хлор в соединении с натрием, калием, кальцием имеется в организме как соляная кислота.

Максимальное количество **железа** находится в гречневой, овсяной и перловой крупах, ржаном хлебе, куриных яйцах, говядине, баранине, в почках, сердце, желудке, орехах грецких, дыне, свекле, хрене, зелени петрушки, тыкве, грушах, персиках, финиках, абрикосах, вишне, сливе, черешне, сухофруктах.

**Калий** в наибольшем количестве содержится в твороге, сыре, дыне, зелени петрушки, фасоли, сухофруктах, грецких орехах, финиках, картофеле, хрене, красном перце, клубнике, киви, бананах, смородине черной, персиках, каштанах, много его и в других сырых овощах и фруктах.

**Натрий** в большом количестве содержится в полукопченых колбасах, сыре, масле сливочном, ржаном хлебе, вареных колбасах, пшеничном хлебе, куриных яйцах, моркови.

Основными источниками **кальция** для человека являются молоко и молочные продукты, яичные желтки, овощи, фрукты, сухофрукты.

**Фосфором** особенно богаты сыр, грецкие орехи, колбасы, печень рыбы, баранина, говядина, мозги, фасоль, петрушка, зеленый горошек, сушеный горох, творог, масло сливочное, хлеб ржаной, крупы (манная, гречневая, пшеничная, овсяная, перловая, рис).



**Кремния** больше всего в кожице свежих фруктов, в отрубях хлебных злаков, имеется он и в землянике, свекле, огурцах, петрушке, спарже.

**Хлора** больше всего в сливочном масле, ржаном хлебе, полукопченых и вареных колбасах, куриных яйцах, зелени петрушки, сельдерея, молоке, сливках, кефире, ацидофильне, бананах, устрицах.

**Сера** содержится в капусте, хрене, репе, яичном белке, отрубях, грецких орехах, в спелой ржи и пшенице.

Богатыми источниками **магния и марганца** являются какао, миндаль, яйца, орехи. Магний имеется в помидорах, шпинате, сельдерея, отрубях, сливочном масле, фасоли, сухофруктах, в пшеничной, овсяной и гречневой крупах.

**Фтор** есть во всех зернах хлебных злаков, в орехах, бананах, горохе, яичном белке, фруктах и зеленых овощах.

**Йод** имеется в морской капусте (водорослях), свекле, репе, брюкве, салате, помидорах, селедке, крабах, омарях, устрицах.

Потребность организма в различных минеральных солях удовлетворяется полностью, если человек получает разнообразную пищу, состоящую из продуктов как животного, так и растительного происхождения.

Одним из неперенных факторов поддержания физической активности является регулярное потребление биологически активных веществ — **витаминов**. «Вита» в переводе с латинского — жизнь. Витамины — незаменимые факторы питания. Поступая в организм, они участвуют практически во всех обменных процессах. Витамины укрепляют здоровье, повышают сопротивляемость организма к различным заболеваниям, значительно улучшают работоспособность. Человеку нужны все витамины без исключения, и основным их источником должны оставаться пищевые продукты.

Витамины обозначаются буквами латинского алфавита. Наиболее важное значение имеют витамины А, В, С, D, Е, Р, К и другие.

**Витамин А** (ретинол) принимает участие в ряде окислительно-восстановительных процессов; участвует в реакции, обеспечивающей восприятие света, без него у человека





развивается слепота; способствует росту детей; повышает сопротивляемость организма к инфекционным заболеваниям; благотворно влияет на состояние кожи, слизистых оболочек органов дыхания и пищеварения и т. д. В организм человека витамин А в готовом виде поступает лишь с продуктами животного происхождения. Наиболее богат им жир печени рыб (трески, камбалы, морского окуня, палтуса) и говяжьей печени. В меньших количествах он содержится в молоке, сметане, сливках, сливочном масле, яичных желтках, животных жирах. В растительных же продуктах содержится провитамин А-каротин, который, попадая в организм человека, превращается в витамин А. Источником каротина являются овощи и зелень: морковь, тыква, петрушка, красный сладкий перец, укроп, помидоры, щавель, шпинат, салат, зеленый лук, а также плоды и ягоды — абрикосы, персики, мандарины, апельсины, лимоны, рябина черноплодная, черная смородина, малина, урюк, плоды шиповника, облепихи. Чтобы каротин лучше усваивался и превращался в витамин А, следует добавлять к овощам и зелени растительное масло, сметану или жир. Много витамина А в крапиве, лебедь, первоцвете.

**Витамин В<sub>1</sub>** (тиамин) — участник доставки организму энергии, играет большую роль в регуляции углеводного, жирового, минерального и водного обмена, благоприятно влияет на сердечно-сосудистую, пищеварительную, нервную системы. Содержится в ржаном хлебе, гречневой, ячневой и овсяной крупах, печени и почках крупного рогатого скота и свиней, ветчине, плодах бобовых растений и орехах (грецкие, фундук, арахис), пекарских дрожжах. Хорошо употреблять дрожжевые напитки и хлебный квас, предварительно размоченные зерна пшеницы и ржи.

**Витамин В<sub>2</sub>** (рибофлавин) входит в состав ферментов, участвующих в обмене углеводов, синтезе белков и жиров, улучшает остроту зрения, оказывает регулирующее влияние на функции центральной нервной системы и печени. Наиболее важные его источники: молоко цельное, особенно простокваша, ацидофилин, кефир, сыр, мясо тощее, печень, почки, сердце, яичный желток, грибы, пекарские и пивные дрожжи. Содержится он в небольшом количестве и в капусте, люцерне, миндале, цветках одуванчика.

**Витамин В<sub>5</sub>** (пантотеновая кислота) является составной



частью многих ферментов, участвующих в белковом, углеводном и жировом обмене и др. Содержится в печени, почках, яичном желтке, тощем мясе, молоке, рыбе, горохе, пшеничных отрубях и дрожжах.

**Витамин В<sub>6</sub>** (пиридоксин) участвует в обмене аминокислот, ненасыщенных жирных кислот, холестерина, улучшает жировой обмен при атеросклерозе, увеличивает мочеотделение. Содержится в растениях, особенно в неочищенных зернах злаковых культур, в овощах, мясе, рыбе, молоке, дрожжах, в печени крупного рогатого скота, яичном желтке.

**Витамин В<sub>9</sub>** (фолиевая кислота) необходим для нормального кроветворения, играет важную роль в обмене белков, образовании нуклеиновых кислот и т. д. Содержится в свежих овощах и зелени — томатах, бобах, моркови, цветной капусте, шпинате, зелени петрушки, сельдерея, а также в печени, почках, мозгах животных, грибах, луке.

**Витамин В<sub>12</sub>** (цианокобаламин) стимулирует рост, нормальное кроветворение, нормализует функции печени, состояние нервной системы и т. д. Содержится в печени, мясе, рыбе, яйцах, молоке, особенно кислом, дрожжах.

**Витамин В<sub>15</sub>** (пангамат кальция) улучшает жировой обмен, повышает усвоение кислорода тканями, увеличивает содержание в сердце, печени и скелетных мышцах человека веществ, богатых энергией, эффективен при атеросклерозе, сердечной недостаточности, хроническом гепатите. Содержится в семенах растений, пивных дрожжах, рисовых отрубях, печени.

**Витамин В<sub>17</sub>** (нитрилозид) улучшает обменные процессы, предупреждает развитие опухолей. Содержится в большом количестве в злаках (ржи, пшенице), в семенах, косточках яблок, груш, винограда, а также во фруктах.

**Витамин С** (аскорбиновая кислота) участвует в углеводном и азотистом обмене, в окислительно-восстановительных процессах, в выведении холестерина из организма, помогая в борьбе с атеросклерозом, повышает устойчивость организма к инфекциям и другим неблагоприятным условиям внешней среды, оказывает выраженное антиоксидантное действие по отношению к ядовитым веществам, усиливает образование гемоглобина и т. д. Недостаток его вызывает нарушение эластичности и проницаемости кро-



веносных сосудов. Наиболее богатыми источниками аскорбиновой кислоты являются зеленые части растений (зеленый лук и др.), большинство овощей и фруктов. Особенно много витамина С в плодах шиповника, черноплодной рябины, черной смородины, лимонах, плодах незрелого грецкого ореха, зрелом сладком перце, стручковом перце, свежей и квашеной капусте.

Витамины группы Д участвуют в обмене кальция и фосфора, способствуя всасыванию этих элементов и отложению их в костях, стимулируют обмен фосфорной кислоты, играющей важную роль в деятельности центральной нервной системы и общей энергетике организма. Кроме того, витамин Д стимулирует рост, влияет на функциональное состояние щитовидной, зубной, парашитовидных и половых желез. Большое количество витамина Д имеется в печени морских рыб (вместе с витамином А), несколько меньше — в сливочном масле, молоке, яичном желтке, икре рыб. В растениях витамин Д находится в биологически неактивной форме. Особенно богаты витамином Д дрожжи. В продуктах животного происхождения витамин Д также биологически неактивен, превращение в активную форму происходит в коже под действием солнечного освещения или при искусственном облучении ультрафиолетовыми лучами. В качестве источника витамина Д используется и витаминизированный рыбий жир.

**Витамин Е** защищает организм от окисляющего действия кислорода, что имеет большое значение для профилактики преждевременного старения, необходим он для некоторых наследственных функций, стимулирует мышечную деятельность. Содержится в растительных продуктах, особенно в нерафинированных растительных маслах (подсолнечном, кукурузном, хлопковом, льняном и др.), в плодах шиповника, рябине, облепихе, яичных желтках, горохе, фасоли, чечевице, листьях салата, а также в зернах ржи и пшеницы.

**Витамин Р** (цитрин) способствует усвоению витамина С и предохраняет его от окисления, регулирует кровяное давление, предотвращает проницаемость и хрупкость капиллярных сосудов. Содержится в цитрусовых, коже апельсина, плодах шиповника, черной смородине, красном сладком перце, петрушке, салате.



**Витамин К** ускоряет заживление ран, обладает болеутоляющим действием, отмечено его антибактериальное влияние, участвует в образовании протромбина, необходимого для свертывания крови. Содержится в зеленых листьях салата, шпината, белокочанной и цветной капусте, а также в моркови, томатах, ягодах рябины, каштановых орехах, есть и в пастушьей сумке, крапиве, подорожнике, ромашке, тысячелистнике.

**Витамин РР** (никотиновая кислота) входит в состав ряда ферментных систем организма, контролирующих тканевое дыхание, участвует в регуляции углеводного, белкового и водно-солевого обмена, нормализует уровень холестерина в крови, расширяет мелкие кровеносные сосуды, повышает кислотность желудочного сока, оказывает положительное влияние на функции печени, регулирует нервную деятельность и т. д. Содержится в дрожжах, печени, тощем мясе, потрохах, бобовых растениях, гречневой крупе, ржаном хлебе, орехах, картофеле.

**Витамин Н** (биотин) благоприятно влияет на нервную ткань, участвует в углеводном и жировом обмене. Биотин содержится в яичном желтке, печени, почках, дрожжах, зернах злаковых и бобовых, свежих овощах, грибах.

**Витамин инозит** обладает линотропным действием, накапливается в мышечных тканях, в мозгу, в эритроцитах крови. Богаты им цитрусовые и бобовые.

**Витамин холин** — линотропный. Участвует в основном в обменных процессах, особенно в обмене жиров, предотвращает цирроз печени, необходим для нормального кровотока. Содержится в сое, горохе.

**Витамин У** способствует заживлению язвы желудка и 12-перстной кишки, помогает при хроническом гастрите.

## Как сохранить витамины

Следует отметить, что вымачивание очищенных овощей и фруктов значительно уменьшает количество содержащихся в них витаминов и минеральных солей. Потери витамина С при неправильной кулинарной обработке могут достигать 90%, витаминов В и РР — 66%.

Для сохранения витаминов и питательных веществ при



кулинарной обработке надо соблюдать определенные правила. При тепловой обработке в целях предотвращения разрушения витамина С от воздействия кислорода воздуха пищу следует варить в неокисляющейся эмалированной, никелированной посуде или посуде из нержавеющей стали под крышкой, не переваривать и долго не хранить, чтобы не подвергать повторному подогреванию.

Не замачивать продукты на длительное время в воде, а промывать их под струей воды.

При обработке овощей, фруктов, грибов пользоваться нержавеющей посудой.

Не держать сырые плоды и овощи на солнце, свет которого разрушает витамины.

При очистке овощей по возможности не удалять внешних зеленых листьев капусты, салата, лука-порея и др., потому что они богаты витаминами и минеральными солями.

При очистке овощей удалять тонкий слой кожуры, потому что слой под кожурой особенно богат витаминами и солями.

Во избежание разрушения витаминов под воздействием кислорода воздуха свежие овощи закладывать в посуду для готовки сразу же после нарезки, а стерилизованные овощи — сразу после откупоривания.

Овощи опускать в кипящую воду небольшими порциями и варить при слабом кипении, плотно накрыв крышкой кастрюлю (кроме фасоли, которую варят в открытой посуде, чтобы не почернела).

В замороженных овощах витамин С сохраняется, если их варить в кипящей воде, так как при медленном оттаивании витамин С разрушается.

При варке овощи должны быть полностью покрыты водой или бульоном.

Чем крупнее нарезаны овощи, тем меньшее количество витаминов они теряют при варке. Не переваривайте овощи, не допускайте их разваривания.

Витамин С лучше сохраняется в густых супах и борщах, так как содержащийся в картофеле и крупах крахмал предохраняет витамин С от разрушения.

Помешивать содержимое в кастрюле нужно осторожно, не часто и не вынимая овощи из жидкости. При приготовлении вегетарианских, мясных и рыбных супов необхо-



димо строго соблюдать определенную последовательность закладки в кипящую воду или бульон овощей с учетом продолжительности варки каждого их вида. Так, вначале следует закладывать капусту, когда жидкость закипит вновь — картофель, а за 10—15 минут до конца варки — пассерованные корни, лук, специи. Только при таком условии можно сократить время тепловой обработки, а значит, и уменьшить потери витаминов.

Готовый суп не оставляйте с открытой крышкой.

Жарьте овощи в обильном жиру.

Овощные блюда, приготовленные в алюминиевой посуде, сразу переложите в эмалированную или стеклянную посуду.

Овощи, сваренные неочищенными, почти полностью сохраняют витамины и другие питательные вещества. Для приготовления холодных блюд из овощей (салатов, винегретов и т. п.) овощи лучше всего не очищать и варить их в воде или на пару.

При варке овощей на пару витаминов теряется намного меньше, чем при варке в воде. Овощи, предназначенные для приготовления гарниров и пюре, лучше варить на пару.

При варке в соленой воде овощи теряют до 70% витаминов, поэтому соль кладите, когда они будут готовы.

В растительных маслах под воздействием высокой температуры, особенно длительным, разрушаются незаменимые жирные кислоты и витамин Е, накапливаются вредные продукты окисления. Поэтому полезнее применять растительные масла без тепловой обработки — в салатах, винегретах.

Мед теряет многие лечебные свойства при температуре выше 50°C, поэтому нецелесообразно класть его в горячий чай или нагревать засахарившийся мед, чтобы он стал жидким.

## К сведению

Тем, кто любит чай, можно рекомендовать зимой заваривать лесной чай. Рецепт его приготовления воскресил советский ученый-ботаник Н. Верзилин.

Лесной чай обладает неповторимым ароматом и лечеб-



ными свойствами. Им наслаждались, лечились, потчевали гостей наши прабабушки. Для него использовались сушеные листья дикой и садовой земляники, малины, липы, брусники и др. Листья земляники, малины, черной смородины можно собирать в течение всего лета, но лучший срок — август—сентябрь, когда они более зрелые. Листья брусники, черники, иван-чая (кипрея узколистного), клюквы заготавливают до середины сентября.

Собранные листья нужно завялить: рассыпать слоем не толще 5 см в тени на день или на сутки, пока они не сделаются вялыми, мягкими (используются здоровые, неповрежденные листья без черешков).

Завяленные листья скручивают между ладонями и закатывают на столе или рифленой доске до тех пор, пока они не сделаются сырыми и липкими и не выступит сок. Выступивший сок свидетельствует о том, что целостность клеток листа нарушена и благодаря доступу воздуха в них начнутся окислительные процессы. Затем скрученные листья рассыпьте в ящик, картонную коробку или на противень слоем не более 5 см, сверху накройте мокрой тканью и выдержите так 6—10 часов в теплом помещении при температуре 24—26° для брожения. Этот процесс называется ферментацией. После ферментации листья подсушить на противне в духовке на слабом жару при температуре не выше 100° в течение 40—50 минут или на солнце.

Правильно приготовленные листья хорошо растирают между пальцами и хранят в стеклянной или керамической посуде с притертой крышкой. Прошедшие ферментацию листья дают очень вкусный, ароматный, интенсивно окрашенный настой без неприятного травянистого запаха. Заваривают лесной чай как обычно: из листьев любого из названных растений или из сбора этих растений в пропорциях по вашему желанию или вкусу.

Вкус, цвет и аромат меда зависят от того, с каких цветов собирали его пчелы. Например, липовый мед слегка желтоватый, прозрачный, при кристаллизации — светло-янтарный, обладает сильным ароматом; гречишный мед — темно-коричневый, с приятным привкусом; с цветов акации — белый; подсолнечный — светло-золотистый, со слабым ароматом; кипрейный имеет зеленоватый оттенок и нежный аромат; с лесных цветов — темно-коричневый;



вересковый мед — красно-бурый, тягучий с лесным, немного терпким запахом; клеверный мед — красно-желтого цвета, сладко пахнущий; сахарный мед — светлого цвета, неароматный, может быстро кристаллизоваться, высококалориен (углеводы в чистом виде), но лечебные свойства его намного ниже; падевый мед (как и сахарный мед) пчелы не собирают с цветов, а собирают и перерабатывают выделяемую тлей на листьях деревьев сладкую жидкость, он темного цвета, без запаха, напоминает солод, считается менее ценным. Хороший мед содержит 70% глюкозы и фруктозы и около 25% воды. При длительном хранении он кристаллизуется — таково свойство натурального меда без примесей.

Определить качество меда и узнать, не «фальшивый» ли он, можно следующими способами.

В пробирку с 10 мл водного раствора меда (1:2) добавить неполную чайную ложку 1%-ного раствора крахмала, подержать пробирку в течение часа в горячей воде, нагретой до 45°С, вынуть, охладить и добавить 1—2 капли настойки йода. Если мед натуральный, то под влиянием диастазы крахмал разрушится, и раствор не окрасится в синий цвет.

Если в мед влить немного кипяченой воды с добавлением нескольких капель йода, мед посинеет, если в него добавлена мука или крахмал.

Растворить мед в воде (1 : 2). Если мед чистый, раствор будет слегка мутным, без осадка, если в меде есть примеси (мука, песок), они образуют осадок.

Если в меде излишнее количество воды, химический карандаш, погруженный в него, оставит синие следы. Такой мед для хранения не годится.

Зрелый мед намазывается на ложку, а не стекает струей. Такой мед будет храниться долго.

Если мед бродит в посуде, закисает, покрывается пеной — он испорчен и негоден к употреблению.

Доброкачественное мумие по внешнему виду похоже на смолу, поверхность его блестящая, цвет темно-коричневый. Кусочки мумие при разминании руками размягчаются (некачественное мумие обычно остается твердым), запах его специфический (напоминает нефть), вкус горь-



кий. В воде мумие хорошо растворяется без осадка. Чтобы не стать жертвой обмана, мумие надо приобретать в аптеках.

У свежего сливочного масла на поверхности не должно быть пленки, налета, оно должно иметь приятный вкус и запах. Доброкачественное сливочное масло не должно крошиться на мелкие кусочки.

Чтобы проверить качество яиц, их просматривают на свет (электрическая лампа, солнце). Доброкачественные яйца имеют на просвет бледно-оранжевый цвет, у испорченных яиц видны темные пятна.

Качество яиц можно определить и так: растворите 100 г соли в 0,5 л воды, затем опустите куриное яйцо. Свежее яйцо сразу опустится на дно, трехдневное слегка поднимется, пятидневное всплывет еще выше и т. д. Яйцо средней свежести будет плавать где-то посередине, несвежее яйцо всплывет, для приготовления лечебных средств оно не годится.

Растительное масло не должно горчить и иметь запах прелых семечек. Цвет масла может быть от золотистого до темно-коричневого.

Водопроводная вода из-под крана содержит много вредных примесей. Избавиться от них можно, если вскипятить воду, затем отстоять, слить с осадка и положить в нее изделие из серебра. Серебро обладает бактерицидным действием и убивает микробы.

Чтобы избавиться от вредных примесей в воде, можно заморозить ее в морозильной камере, затем сильной струей воды удалить с нее снежную «шапку», а оставшийся лед разморозить.

Горчичники всегда должны быть в домашней аптечке, но их можно приготовить и самим. Для этого надо смешать столовую ложку горчичного порошка со столовой ложкой



пшеничной муки или крахмала и, медленно помешивая, подливать понемногу горячую воду (40—50°C) до получения кашицеобразной массы. Полученную массу следует оставить при комнатной температуре на 30 минут для образования эфирных масел. После этого кашицу наносят на холщовую ткань или двойной слой марли, плотную бумагу нужного размера толстым слоем и тканью (или марлей, бумагой) накладывают на кожу, сверху покрывают бумагой, закрепляют повязкой. Эти горчичники могут быть активнее фабричных, поэтому их следует своевременно снимать во избежание ожогов.

Для получения 150 г 6%-ного уксуса из имеющегося 9%-ного следует взять  $150 \times 6 : 9 = 100$  г 9%-ного уксуса и добавить 50 г кипяченой воды.

Для приготовления лекарственных средств хорошо использовать оттаянную или фильтрованную воду.

Обычная чайная ложка вмещает 5 мл, десертная — 10 мл, столовая — 15 мл воды.

1 миллилитр — мера объема, равная 1 см<sup>3</sup>.

1 г с точностью до 0,2% равен массе 1 см<sup>3</sup> химически чистой воды при температуре около 4°C.

1 мл водного раствора — около 20 капель.

1 мл масляного раствора — около 30 капель.

2 мл спиртового раствора — около 50 капель.

Чтобы уменьшить содержание нитратов в овощах и фруктах, руководствуйтесь следующим.

Не берите слишком мелкие или крупные овощи, а также капусту с ярко-зелеными верхними листьями.

Чистка и промывка овощей снижает содержание в них нитратов на 10—20%.

Из корнеплодов способностью накапливать наибольшее количество нитратов обладает свекла.

У кабачков, редиса, огурцов надо очищать кожицу и хвостик.

Картофель, морковь, свеклу следует замочить на час в 1%-ном растворе соли или аскорбиновой кислоты. С ка-

пусты надо снять 2—3 верхних листа, вырезать и выбросить кочерыжку.

У сладкого перца надо снять верхнюю часть, примыкающую к плодоножке.

Свеклу перед закладкой, например в борщ, лучше бланшировать в малом количестве воды 10—15 минут.

В зелени нужно использовать только листовую часть.

Помидоры лучше всего употреблять в пищу совершенно спелыми.

Термическая обработка позволяет снизить количество нитратов: при варке очищенного картофеля, нарезанного на 4—5 частей, концентрация нитратов уменьшается в среднем на 75—80%, моркови и капусты — до 70%, а свеклы — до 50%.

Варка на пару незначительно снижает концентрацию нитратов, а бланширование и тушение практически ее не меняют. При варке большая часть нитратов переходит в отвар, поэтому его лучше слить.

Квашение, посол, маринование несколько меньше влияют на снижение концентрации нитратов.

Сушка увеличивает концентрацию нитратов в готовой продукции (на 1 кг массы).

В созревших овощах и фруктах гораздо меньше нитратов, чем в сорванных раньше срока.

У дынь и арбузов нитраты содержатся в корке и в прилегающих к ней недостаточно зрелых частях, которые следует удалять.

Продукцию растениеводства с повышенным содержанием нитратов не следует закладывать на хранение.

Желаем вам здоровья и хорошего настроения!

## СОДЕРЖАНИЕ

Предисловие . . . . .	5
<b>ОМОЛАЖИВАЮЩИЕ, ОБЩЕУКРЕПЛЯЮЩИЕ, ВИТАМИННЫЕ, ИММУНОСТИМУЛИРУЮЩИЕ И ОЧИЩАЮЩИЕ ОРГАНИЗМ СРЕДСТВА</b> . . . . .	<b>6</b>
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ ОРГАНОВ ДЫХАНИЯ</b> . . . . .	<b>25</b>
Насморк, гайморит, ангина, тонзиллит, воспаление горла . . . . .	25
Простуда, острые респираторные заболевания (ОРЗ), грипп . . . . .	36
Кашель, бронхит, коклюш, бронхиальная астма . . . . .	40
Воспаление легких (пневмония), туберкулез . . . . .	<b>51</b>
<b>ЖЕЛУДОЧНО-КИШЕЧНЫЙ ТРАКТ</b> . . . . .	<b>57</b>
Гастрит, язвенная болезнь желудка и 12-перстной кишки . . . . .	57
Колиты, энтериты, энтероколиты, колики . . . . .	64
Запоры . . . . .	66
Геморрой, желудочно-кишечные кровотечения . . . . .	70
Воспаления желудка, метеоризм, диспепсия, атония . . . . .	74
Понос, дизентерия . . . . .	78
Глисты . . . . .	81
Заболевания печени, желчевыводящих путей . . . . .	84
<b>КОЖНЫЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ И ПОВРЕЖДЕНИЯ</b> . . . . .	<b>90</b>
Раны, порезы, язвы, гнойники, нарывы . . . . .	90
Экзема, псориаз . . . . .	98
Диатез, золотуха . . . . .	Ю3
Сыпь, зуд, крапивница, аллергические и другие заболевания кожи . . . . .	105
Лишай, чесотка . . . . .	109
Педикулез . . . . .	111
Фурункулы, угри, прыщи . . . . .	112
Бородавki, мозоли, папилломы, кандиломы, грибковые заболевания . . . . .	117



Ожоги, обморожения . . . . .	.121
Гангрена . . . . .	.127
Пролежни . . . . .	.129
<b>МОЧЕПОЛОВАЯ СИСТЕМА</b> . . . . .	.130
Заболевания почек, мочевого пузыря . . . . .	.130
Мочекаменная (почечнокаменная) болезнь . . . . .	.134
Ночное недержание мочи . . . . .	.138
<b>НЕРВНАЯ СИСТЕМА И МЫШЦЫ</b> . . . . .	.140
Бессонница . . . . .	.140
Радикулит, невралгия, ишиас, неврит, миозит, люмбаго, параличи, парезы, эпилепсия . . . . .	.143
<b>РЕВМАТИЗМ, ПОДАГРА, ПЯТОЧНЫЕ ШПОРЫ, АРТРИТЫ, ОСТЕОХОНДРОЗ</b> . . . . .	.147
<b>САХАРНЫЙ ДИАБЕТ, ЗАБОЛЕВАНИЯ ШИТОВИДНОЙ И ПОДЖЕЛУДОЧНОЙ ЖЕЛЕЗЫ, ОЖИРЕНИЕ</b> . . . . .	.158
Диабет . . . . .	.158
Заболевания щитовидной и поджелудочной железы . . . . .	.162
<b>СЕРДЦЕ И СОСУДЫ</b> . . . . .	.166
Атеросклероз . . . . .	.166
Гипертония, гипотония . . . . .	.172
Стенокардия, инфаркт миокарда и другие сосудистые заболевания . . . . .	.178
Сердечная недостаточность, отеки, связанные с сердечными заболеваниями . . . . .	.180
Расширение сосудов, тромбофлебит . . . . .	.183
Головная боль, мигрень, головокружение . . . . .	.185
<b>ГИНГИВИТЫ, СТОМАТИТЫ, ПАРОДОНТОЗ, КАРИЕС</b> . . . . .	.188
<b>ГЛАЗНЫЕ БОЛЕЗНИ</b> . . . . .	.192
<b>ЖЕНСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b> . . . . .	.197
<b>МУЖСКИЕ ЗАБОЛЕВАНИЯ</b> . . . . .	.205
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ КРОВИ</b> . . . . .	.209
Малокровие (анемия) . . . . .	.209
Лейкоз (лейкемия, или белокровие) . . . . .	.212



<b>ОНКОЛОГИЯ</b> . . . . .	.215
<b>ОТРАВЛЕНИЯ</b> . . . . .	.231
<b>ПОТЛИВОСТЬ</b> . . . . .	.234
<b>ЗАБОЛЕВАНИЯ УШЕЙ</b> . . . . .	.237
<b>УХОД ЗА КОЖЕЙ И ВОЛОСАМИ</b> . . . . .	.240
Уход за кожей . . . . .	.240
Нормальная, сухая кожа лица . . . . .	.241
Жирная кожа лица . . . . .	.249
Увядаящая, дряблая кожа, морщины, мешки под глазами, воспаление век . . . . .	.257
Уход за кожей всех типов . . . . .	.264
Веснушки и пигментные пятна, витилиго . . . . .	.266
Уход за кожей рук, тела . . . . .	.269
Уход за волосами . . . . .	.272
Укрепление волос, устранение перхоти . . . . .	.272
<b>СПРАВОЧНЫЙ РАЗДЕЛ</b> . . . . .	.283
Перечень лекарственных растений, обладающих противопоказаниями при некоторых заболеваниях . . . . .	.283
Приготовление лечебных препаратов . . . . .	.293
Настои, отвары . . . . .	.293
Настойки . . . . .	.296
Экстракты . . . . .	.297
Порошки . . . . .	.297
Мази, пасты . . . . .	.297
Соки . . . . .	.298
Мед и медолечение . . . . .	.299
Признаки гиповитаминоза (витаминовой недостаточности) . . . . .	.301
Витамины, минеральные вещества и другие компоненты питания . . . . .	.302
Как сохранить витамины . . . . .	.309
К сведению . . . . .	.311